

تحولات جدید در جنگ شرق اروپا؛ تعقیب روس تا دونباس

نبرد اوکراین زمین جدید بازی ناتو!

ترد پدوها و قطعیت‌ها در پیگیری ماجرای سهمیه بندی‌های جدید؛

همه سناریوهای بنزینی

تقریباً از اواسط فروردین ماه سالجاری بود که زمزمه افزایش نرخ بنزین و حذف کارت بنزین از گوشه و کنار پمپ بنزین‌ها و گروه‌های مختلف مردمی شنیده می‌شد. در آن زمان برای صحت و سقم این اخبار به سراغ متولیان مختلف حوزه انرژی رفتیم. مثلاً تعداد زیادی از مجلسی‌ها، اعضای کمیسیون انرژی و معاونان وزیر نفت قاطعانه اعلام کردند که «به هیچ عنوان نه دولت و نه مجلس تصمیم و برنامه‌ای برای افزایش قیمت بنزین و یا حذف کارت بنزین ندارد».

ترد پدوها و قطعیت‌ها در پیگیری ماجرای سهمیه بندی‌های جدید؛ ادامه در صفحه ۳

تشدید رقابت ایران و روسیه بر سر فروش نفت به چین؛

نبردهای نفتی با بلخندولی خصمانه

توسط مناطق نفتخیز جنوب با شرکت ملی حفاری انجام گرفت؛

امضای موافقتنامه یک میلیارد دلاری

آمار فنی استقلال و پرسپولیس در ۶ هفته اول لیگ اعلام شد؛

استقلال تهاجمی؛ پرسپولیس منطقی

در باره «راجر دیکتز» سینماتوگراف افسانه‌ای؛

نقاش خواب‌های بی تعبیر

کنترل فشار بدن تان را دست بگیرید؛

درمان خانگی فشار خون بالا

فشار خون بالا یک وضعیت خطرناک است که می‌تواند با گذشت زمان بر روی قلب تأثیر بسیار زیادی بگذارد. اگر فشار خون بالا کنترل نشود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتته را افزایش می‌دهد. اما خبر خوب این است که روش‌های طبیعی برای کنترل فشار خون بالا در دسترس هستند که ما در این مقاله به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

پرسپولیس جمدی / گروه ترجمه news@nasleforda.net

کنترل فشار خون بالا در دسترس هستند که ما در این مقاله به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. پیاده‌روی و انجام فعالیت‌های ورزشی

نخستین راه برای درمان خانگی و طبیعی فشار خون بالا انجام فعالیت‌های ورزشی است. با انجام فعالیت‌های ورزشی به طور منظم،

قلب شما در عملیات پمپاژ قوی‌تر شده و این امر باعث کاهش فشار خون داخل شریان‌ها می‌شود. ۱۵۰ دقیقه ورزش خفیف و ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته به طور قابل توجهی در کاهش فشار خون مؤثر است. بر اساس تحقیقات انجام شده، ورزش بیشتر، باعث کاهش بیشتر فشار خون می‌شود.

۲. کاهش مصرف نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. نمک در غذاهای پخته شده، غذاهای کنسروی و غذاهای فست‌فود یافت می‌شود. سعی کنید مصرف نمک خود را کاهش دهید. به جای نمک پختگی، از گیاهان معطر مانند سبزیجات تازه و گیاهان معطر استفاده کنید.

۳. کاهش مصرف الکل

مصرف الکل می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. الکل می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. الکل می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۴. کاهش مصرف کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. کافئین می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. کافئین می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۵. کاهش مصرف تنباکو

مصرف تنباکو می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. تنباکو می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. تنباکو می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۶. کاهش مصرف استروئیدها

مصرف استروئیدها می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. استروئیدها می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. استروئیدها می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۷. کاهش مصرف داروهای فشار خون

مصرف داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۸. کاهش مصرف داروهای قلب

مصرف داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۹. کاهش مصرف داروهای عروق

مصرف داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۰. کاهش مصرف داروهای فشار خون

مصرف داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۱. کاهش مصرف داروهای قلب

مصرف داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۲. کاهش مصرف داروهای عروق

مصرف داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۳. کاهش مصرف داروهای فشار خون

مصرف داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۴. کاهش مصرف داروهای قلب

مصرف داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای قلب می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۵. کاهش مصرف داروهای عروق

مصرف داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای عروق می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

۱۶. کاهش مصرف داروهای فشار خون

مصرف داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. داروهای فشار خون می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

اقتصاد

رئیس مجلس شورای اسلامی مطرح کرد:

اجرای قانون دولت الکترونیک از ضرورت‌های جامعه

محمدباقر قالیباف اجرای قانون دولت الکترونیک و هوشمندسازی را از ضرورت‌های جامعه امروز دانست و گفت: یکی از مصادیق عدالت اجتماعی، بر خورداری همه آحاد مردم از خدمات است. الکترونیکی شدن همه سیستم‌های خدمت دهی نیز از جمله موارد عدالت اجتماعی است و تمامی دستگاه‌ها باید آن را اجرا کنند. وی افزود: متأسفانه بعضی‌ها با هوشمندسازی میانه خوبی ندارند و از این جهت آنطور که باید همکاری نمی‌کنند و ظاهراً مخالف تکنولوژی هستند...

WWW.NASLEFARDA.NET | naslefordanews | nasleforda



ماجرای مرگ مهسا امینی ترجیح بندنطق‌های دیروز بود؛ پرونده گشت ارشاد در مجلس

همزمان با حاکم شدن مجدد نوعی فضای رکود و سکون در چهارچوب مذاکرات اتمی وین، بار دیگر تحلیل و تفسیرهای مختلفی در مورد دلایل و ریشه‌های شکل‌گیری این وضعیت در چهارچوب مذاکرات مذکور ارائه می‌شود. در این راستا، دیپلمات‌ها و منابع رسانه‌ای غربی ایران را متهم می‌کنند و معتقدند که طرح درخواست‌های به اصطلاح فرابرجامی از سوی ایران در چهارچوب مذاکرات احیای برجام، عملاً کار را به وضعیت نه چندان مساعد کنونی کشانده است و به طور خاص ایران نیز بر این باور است زیاده خواهی‌ها و عدم واقعی بینی طرف‌های غربی و به ویژه آمریکا، عملاً شرایط را برای انجام مذاکرات سازنده بسیار محدود کرده و فضایی را ایجاد کرده که در قالب آن حصول هر توافقی، لزوماً به معنا تأمین منافع کشورمان نیست. با این همه، از لا به لای موضع‌گیری‌های منابع سیاسی و رسانه‌ای ایرانی و غربی در روزهای اخیر، می‌توان دلیل اصلی ایجاد وضعیت رکود و سکون کنونی در قالب مذاکرات اتمی وین را رمزگشایی کرد. در این چهارچوب، شاید اصلی‌ترین دلیل بن‌بست جاری در قالب مذاکرات وین علی‌رغم ارائه ابتکارهای گوناگون به ویژه از سوی طرف‌های اروپایی در قالب معادله احیای برجام می‌تواند این باشد که ایران طرح اخیر پیشنهادی اروپا را که البته در هماهنگی با آمریکا ارائه شده، در عین دارا بودن ظاهری زیبا و آراسته، حاوی مفادی ارزیابی کرده که از ماهیتی مبهم برخوردارند و جا را برای دبه‌کردن‌های آتی واشینگتن باز می‌گذرانند. در واقع، ایران پس از تجربه ناموفق در قالب نسخه اولیه توافق برجام که در سال ۲۰۱۵ میلادی حاصل شد و مملو از ساختارها و واژگان مبهم و دوگانه‌ای بود که در نهایت غرب نیز با استناد به آن‌ها اقدام به تضعیف منافع کشورمان کرد، اکنون حساسیت به مراتب بیشتری را در مورد واژگان و عبارات لحاظ شده در قالب متن توافق احتمالی جدید پیدا کرده و تأمین نشدن نظرات و منافع کشورمان در این زمینه عملاً فضای مذاکرات وین را به سمت بن‌بست کشانده است. در این میان، یکی از ترندهای مهم و عینی غرب در قالب پیشنهادها و ابتکارهای ارائه شده از سوی آن‌ها این است که در چهارچوب صورت کلی پیشنهادات خود، مواردی جذاب را مطرح می‌کنند با این حال به محض امضای توافق و عملیاتی شدن آن، با استفاده از سازوکارها و مکانیسم‌ها و بندهایی که در توافق گنجانده‌اند، هر کاری می‌کنند تا طرف مقابل آن‌ها به تعهدات خود عمل کند اما در جبهه خود، به اصطلاح عوام، دبه می‌کنند و از زیر تعهداتشان شانه خالی می‌کنند. اهمیت این مساله زمانی آشکار می‌شود که بدانیم اساس دولت بایدن به دو دلیل عمده در این رابطه می‌تواند کنشگری عمدانه نیز داشته باشد. اولاً، رویکرد دولت بایدن در مورد ایران، در چهارچوب رویکردهای کلان سیاست خارجی آمریکا در رابطه با کشورمان قرار دارد که بر اساس آن‌ها، ایران نه یک رقیب برای واشینگتن، بلکه دشمن آن محسوب می‌شود. از این رو، حصول توافق از جانب دولت آمریکا با یک دشمن این کشور، زمانی می‌تواند تأمین‌کننده منافع این کشور باشد که در عین متوقف ساختن پیشرفت‌های اتمی کشورمان، زمینه را جهت وارونه ساختن هرگونه توافق با ایران به نفع غرب و تبدیل آن به توافقی یکجانبه که بر اساس آن بتوان ایران را در موقعیتی دشوار قرار داد نیز فراهم کند. جدای از این‌ها، باید توجه داشت که دولت بایدن که مدت‌هاست با انتقادهای جدی به ویژه از سوی جمهوریخواهان در رابطه با تحرکات برجامی اش رو به رو است و در عین حال به دلیل قول‌هایی که در جریان کارزار انتخاباتی خود در سال ۲۰۲۰ داده نمی‌تواند به کل قید برجام و مذاکرات با ایران در این رابطه را بزند، به دنبال دستیابی به توافقی ناقص و مبهم با ایران است تا هم آن را به مثابه یک پیروزی بزرگ برای سیاست خارجی دولت خود و عمل به وعده‌اش، به عرصه سیاست داخلی آمریکا بفرشد و هم در دوره حضور خود در قدرت، به نحوی سیستماتیک و پیدا و نهان، با اقدام به نقض توافق جدید، سطح فشارها بر ایران را افزایش داده و با استناد به همین رویه، خود را نزد منتقدان برجام نیز رهبری قدرتمند نشان دهد. رهبری که توافقی ضعیف‌تر در مقایسه با نسخه سال ۲۰۱۵ توافق برجام را با ایران به امضا رسانده و در عین متوقف ساختن پیشرفت‌های اتمی ایران، کارزار فشار حداکثری علیه این کشور را به نحوی متفاوت با رویکردهای ترامپ و البته همانطور که خود بایدن در ابتدای دوران ریاست جمهوری‌اش ذکر کرده، به شیوه‌ای هوشمند علیه تهران به پیش برده است. دست‌نخور کاری که صرفاً به واسطه انعقاد یک توافق مبهم و پُر از خلأ و نقص با ایران امکان تحقق می‌یابد.



در قالب پروژه خیریه‌ای با عنوان «چشم در برابر چشم»؛

تصویر چشم «خاویر باردِم» حراج می‌شود

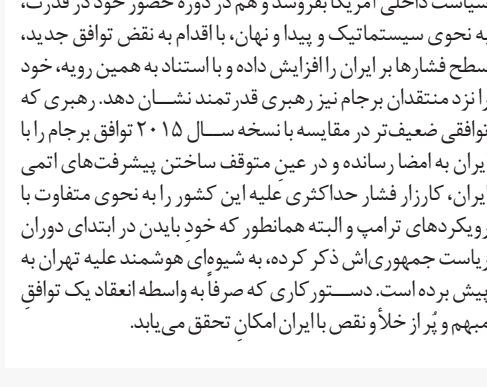
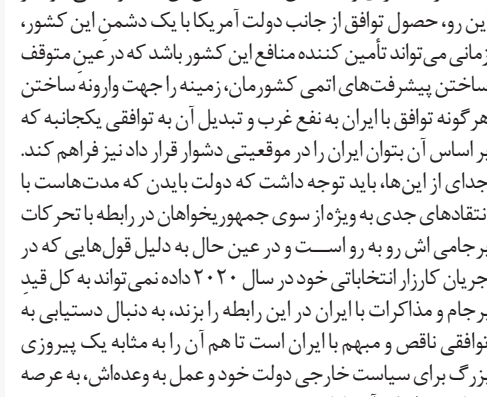
هیات سیاسی همراه رئیس‌جمهور در سفر به سازمان ملل خلاف رویه‌های سابق، جمعی اندک اما تأثیرگذار در حوزه سیاست خارجی و بین‌الملل هستند که به تعبیر رئیس‌جمهور می‌خواهند حرف‌های ملت ایران را بدون لکنت بیان کنند و از مظلوم و مفاستدی که ملت بزرگ ایران و جهان را رنج می‌دهد بگویند. رئیس‌جمهور در صدر هیاتی سیاسی عازم نیویورک، مقر سازمان ملل شد تا از پتانسیل این نهاد برای پیگیری منافع ملی و تبیین گفتمان سیاست خارجی دولت سیزدهم به عنوان گفتمانی برآمده از انقلاب اسلامی بهره‌گیرد. آیت‌الله رئیسی با گفتمان نظم و عدالت در نیویورک حضور دارد؛ «نظم عادلانه بین‌المللی از طریق چندجانبه‌گرایی اقتصادی».

سخنرانی رئیس‌جمهور عصر امروز، در هفتادوهفتمین نشست مجمع عمومی این نهاد بین‌الملل آغاز می‌شود و منظور که آیت‌الله رئیسی معتقد است،

ایران به دنبال دستاورد آمریکادر پی دستاویز

سامان سفاکگر / گروه بین‌الملل news@nasleforda.net

همزمان با حاکم شدن مجدد نوعی فضای رکود و سکون در چهارچوب مذاکرات اتمی وین، بار دیگر تحلیل و تفسیرهای مختلفی در مورد دلایل و ریشه‌های شکل‌گیری این وضعیت در چهارچوب مذاکرات مذکور ارائه می‌شود. در این راستا، دیپلمات‌ها و منابع رسانه‌ای غربی ایران را متهم می‌کنند و معتقدند که طرح درخواست‌های به اصطلاح فرابرجامی از سوی ایران در چهارچوب مذاکرات احیای برجام، عملاً کار را به وضعیت نه چندان مساعد کنونی کشانده است و به طور خاص ایران نیز بر این باور است زیاده خواهی‌ها و عدم واقعی بینی طرف‌های غربی و به ویژه آمریکا، عملاً شرایط را برای انجام مذاکرات سازنده بسیار محدود کرده و فضایی را ایجاد کرده که در قالب آن حصول هر توافقی، لزوماً به معنا تأمین منافع کشورمان نیست. با این همه، از لا به لای موضع‌گیری‌های منابع سیاسی و رسانه‌ای ایرانی و غربی در روزهای اخیر، می‌توان دلیل اصلی ایجاد وضعیت رکود و سکون کنونی در قالب مذاکرات اتمی وین را رمزگشایی کرد. در این چهارچوب، شاید اصلی‌ترین دلیل بن‌بست جاری در قالب مذاکرات وین علی‌رغم ارائه ابتکارهای گوناگون به ویژه از سوی طرف‌های اروپایی در قالب معادله احیای برجام می‌تواند این باشد که ایران طرح اخیر پیشنهادی اروپا را که البته در هماهنگی با آمریکا ارائه شده، در عین دارا بودن ظاهری زیبا و آراسته، حاوی مفادی ارزیابی کرده که از ماهیتی مبهم برخوردارند و جا را برای دبه‌کردن‌های آتی واشینگتن باز می‌گذرانند. در واقع، ایران پس از تجربه ناموفق در قالب نسخه اولیه توافق برجام که در سال ۲۰۱۵ میلادی حاصل شد و مملو از ساختارها و واژگان مبهم و دوگانه‌ای بود که در نهایت غرب نیز با استناد به آن‌ها اقدام به تضعیف منافع کشورمان کرد، اکنون حساسیت به مراتب بیشتری را در مورد واژگان و عبارات لحاظ شده در قالب متن توافق احتمالی جدید پیدا کرده و تأمین نشدن نظرات و منافع کشورمان در این زمینه عملاً فضای مذاکرات وین را به سمت بن‌بست کشانده است. در این میان، یکی از ترندهای مهم و عینی غرب در قالب پیشنهادها و ابتکارهای ارائه شده از سوی آن‌ها این است که در چهارچوب صورت کلی پیشنهادات خود، مواردی جذاب را مطرح می‌کنند با این حال به محض امضای توافق و عملیاتی شدن آن، با استفاده از سازوکارها و مکانیسم‌ها و بندهایی که در توافق گنجانده‌اند، هر کاری می‌کنند تا طرف مقابل آن‌ها به تعهدات خود عمل کند اما در جبهه خود، به اصطلاح عوام، دبه می‌کنند و از زیر تعهداتشان شانه خالی می‌کنند. اهمیت این مساله زمانی آشکار می‌شود که بدانیم اساس دولت بایدن به دو دلیل عمده در این رابطه می‌تواند کنشگری عمدانه نیز داشته باشد. اولاً، رویکرد دولت بایدن در مورد ایران، در چهارچوب رویکردهای کلان سیاست خارجی آمریکا در رابطه با کشورمان قرار دارد که بر اساس آن‌ها، ایران نه یک رقیب برای واشینگتن، بلکه دشمن آن محسوب می‌شود. از این رو، حصول توافق از جانب دولت آمریکا با یک دشمن این کشور، زمانی می‌تواند تأمین‌کننده منافع این کشور باشد که در عین متوقف ساختن پیشرفت‌های اتمی کشورمان، زمینه را جهت وارونه ساختن هرگونه توافق با ایران به نفع غرب و تبدیل آن به توافقی یکجانبه که بر اساس آن بتوان ایران را در موقعیتی دشوار قرار داد نیز فراهم کند. جدای از این‌ها، باید توجه داشت که دولت بایدن که مدت‌هاست با انتقادهای جدی به ویژه از سوی جمهوریخواهان در رابطه با تحرکات برجامی اش رو به رو است و در عین حال به دلیل قول‌هایی که در جریان کارزار انتخاباتی خود در سال ۲۰۲۰ داده نمی‌تواند به کل قید برجام و مذاکرات با ایران در این رابطه را بزند، به دنبال دستیابی به توافقی ناقص و مبهم با ایران است تا هم آن را به مثابه یک پیروزی بزرگ برای سیاست خارجی دولت خود و عمل به وعده‌اش، به عرصه سیاست داخلی آمریکا بفرشد و هم در دوره حضور خود در قدرت، به نحوی سیستماتیک و پیدا و نهان، با اقدام به نقض توافق جدید، سطح فشارها بر ایران را افزایش داده و با استناد به همین رویه، خود را نزد منتقدان برجام نیز رهبری قدرتمند نشان دهد. رهبری که توافقی ضعیف‌تر در مقایسه با نسخه سال ۲۰۱۵ توافق برجام را با ایران به امضا رسانده و در عین متوقف ساختن پیشرفت‌های اتمی ایران، کارزار فشار حداکثری علیه این کشور را به نحوی متفاوت با رویکردهای ترامپ و البته همانطور که خود بایدن در ابتدای دوران ریاست جمهوری‌اش ذکر کرده، به شیوه‌ای هوشمند علیه تهران به پیش برده است. دست‌نخور کاری که صرفاً به واسطه انعقاد یک توافق مبهم و پُر از خلأ و نقص با ایران امکان تحقق می‌یابد.



در قالب پروژه خیریه‌ای با عنوان «چشم در برابر چشم»؛

تصویر چشم «خاویر باردِم» حراج می‌شود

هیات سیاسی همراه رئیس‌جمهور در سفر به سازمان ملل خلاف رویه‌های سابق، جمعی اندک اما تأثیرگذار در حوزه سیاست خارجی و بین‌الملل هستند که به تعبیر رئیس‌جمهور می‌خواهند حرف‌های ملت ایران را بدون لکنت بیان کنند و از مظلوم و مفاستدی که ملت بزرگ ایران و جهان را رنج می‌دهد بگویند. رئیس‌جمهور در صدر هیاتی سیاسی عازم نیویورک، مقر سازمان ملل شد تا از پتانسیل این نهاد برای پیگیری منافع ملی و تبیین گفتمان سیاست خارجی دولت سیزدهم به عنوان گفتمانی برآمده از انقلاب اسلامی بهره‌گیرد. آیت‌الله رئیسی با گفتمان نظم و عدالت در نیویورک حضور دارد؛ «نظم عادلانه بین‌المللی از طریق چندجانبه‌گرایی اقتصادی».

سخنرانی رئیس‌جمهور عصر امروز، در هفتادوهفتمین نشست مجمع عمومی این نهاد بین‌الملل آغاز می‌شود و منظور که آیت‌الله رئیسی معتقد است،

سایت ثبت آگهی مفقودی

www.agahinasleforda.ir

۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ ۸۸۳۵۶۳۰۸

۰۲۱-۳۲۲۷۴۷۹۳ ۳۲۲۷۴۷۹۲

قابل توجه شهروندان گرامی آیامی دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟