

صاحبان: تبار توسعه‌دهندگان اندیش‌فرمان
مدیر مسئول: محمود جعفری سردبیر: بهرام جعفری
نشانی: کرج، باور تلخ، خیابان فرهنگ، جنب کانون
کارتاسان، سعی داد گسترسی
تلفن: ۰۲۶۳۳۳۳۳۳-۳۳۳۳۳۳۳۳-۳۳۳۳۳۳۳۳
۲۳۵۲-۰۱۱
اینترنت: در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد
اسلامی: ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگز

آن کشیدم ز توای آتش هجران که چو شمع
جز فتای خودم از دست تو تدبیر نبود
آیتی بود عذاب آنده حافظ بی تو
که بر هیچ کسش حاجت تفسیر نبود

سکونی به‌دست آوری
بی‌نیابت
که بر سنگ گردان
تروید نبات
سعدی



انک صبح ۵:۴۷ طلوع آفتاب ۷:۳۶ انان ظهر ۱۲:۳۴ غروب آفتاب ۱۷:۳۲ انان مغرب ۱۷:۳۲

زندگی کشف خود نیست ساختن خود است

چرخ بر نارد شاو

برش

چرا وزن کم نمی‌کنید؟

شما آمادید تا درباره دلایل پنهانی که مانع کاهش وزن شما می‌شوند بدانید، اما نکته اینجاست که جای تمرکز روی اهداف کوتاهمدت، ما به شما نشان خواهیم داد که چرا تمرکز بر عادات سالم و پایدار ایده‌ی بهتری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، اگر به دنبال کاهش وزن هستید، دلایل متعددی ممکن است شما را به این هدف سوق دهد، از جمله تمایل به داشتن انرژی بیشتر برای خانواده یا بهبود یک شاخص سلامتی خاص. اما وقتی با وجود رژیم و ورزش، وزن کم نمی‌کنید، این می‌تواند ناامیدکننده باشد. باید به جای رژیم‌های سخت و ورزش‌های طاقت‌فرسا به دنبال راه‌حلی برای حمایت از سلامت طولانی‌مدت خود باشید و در این مسیر، تعادل سالمی با غذا پیدا کنید.

۶ دلیل پنهان که چرا وزن کم نمی‌کنید

۱. تمرکز بیش از حد بر حذف و محدودیت
بسیاری از افراد برای کاهش وزن به سرعت غذاهای خاص را حذف کرده و کارهایی را شدیداً محدود می‌کنند، اما محدودیت بیش از حد می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و حتی منجر به افزایش وزن شود. جسیکا بارون، متخصص تغذیه می‌گوید: "محدودیت بیش از حد می‌تواند حس محرومیت ایجاد کند که به چرخه‌ی با افرات در خوردن منجر می‌شود." به جای تمرکز بر حذف غذاهای، روی افزودن غذاهای سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم و موعدهای تمرکز کنید این رویکرد راهی پایدارتر برای بهبود سلامت و رفاه است.

۲. حذف وعده‌های غذایی

حذف وعده‌های غذایی ممکن است به‌ظاهر راهی برای کاهش وزن به نظر برسد اما معمولاً باعث افزایش مصرف کالری در طول روز می‌شود. گرسنگی شدید ناشی از حذف وعده‌های می‌تواند به خوردن بدون کنترل و سریع‌تر از حد معمول منجر شود. به جای حذف وعده‌ها، به سیگنال‌های گرسنگی و سیری گوش دهید و غذاهای مغذی و رضایت‌بخش بخورید.

۳. رژیم گرفتن مداوم

رژیم‌های طولانی‌مدت و کم‌کالری می‌توانند متابولیسم را کند کرده و کاهش وزن را سخت‌تر کنند. تحقیقات نشان داده که شرکت‌کنندگان مسابقه "The Biggest Loser" پس از کاهش سریع وزن، متابولیسم کندتری پیدا کردند و وزن از دست رفته را باز پس گرفتند.

۴. مصرف کم کربوهیدرات و فیبر

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات ممکن است سریعاً نتیجه دهند اما تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش شدید کربوهیدرات باعث افزایش ولع و مصرف بیش از حد کالری می‌شود.

۵. کمبود خواب

خواب ناگامی می‌تواند تعادل هورمونی را به هم زده و اشتها را افزایش دهد.

۶. تمرکز بیش از حد روی عده ترازو

تغییرات وزنی طبیعی‌اند و به دلایل مختلفی رخ می‌دهند. تمرکز بر شاخص‌های مختلف سلامتی به جای وزن، به بهبود انگیزه و سلامت روانی کمک می‌کند. در نهایت، وزن تنها یکی از عوامل سلامتی است. با تمرکز بر رفتارهای پایدار مانند تغذیه متعادل، فعالیت بدنی، خواب کافی و مدیریت استرس می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید و به وزن مناسب برای خود برسید.



منبع: eatingwell

جمهوری اسلامی چه طور در آستانه کودتا طومار حزب توده را بر چید؟



شده‌اند. اطلاع از این واقعیت باعث شد ضربه به حزب توده در دستور کار قرار بگیرد این‌میان نباید نقش حیاتی شهید سید کاظم کاظمی با سبندیز فرمده واحد اطلاعات سپاه را به معمار امنیت دهه ۱۳۶۰ فراموش کرد شهید نظیر با سبندیز در کارشناسی و محاسبات پیش از انجام ضربه، نقش مهمی داشت که در مطلبی جداگانه به آن خواهیم پرداخت.

چرا باور سر سخت بود؟

مسئله‌ای که باور کودتاجی بودن توده‌ها را برای عدای سخت می‌کرد این بود که اعضای این حزب به‌طور علنی اسلام می‌کردند در خط جمهوری اسلامی و ضدامریالیسم هستند. مواضع مشترک زیادی هم با ایران دارند. حتی ارتباط اطلاعاتی هم با نیروهای اطلاعاتی نظام داشتند و دامعهایی را از فعالیت‌های جریانات سلطنت‌طلب به واحد اطلاعات این موقع سپاه دادند توده‌ها را در مورد کودتای تقاب هم همکاری‌هایی کرده و اطلاعات خوبی در این زمینه‌ها دادند. اطلاعات مفید توده برای دستگاه اطلاعاتی جمهوری اسلامی ایران، هم به واحد اطلاعات سپاه توده‌ها به هم از کالای مستقیم به اطلاعات نخست‌وزیری منتقل می‌شد اما بیشتر حجم اطلاعاتی که توده‌ها به جمهوری اسلامی دادند به واحد اطلاعات منتقل شد.

در چنین شرایطی که همکاری‌های تنگاتنگی بین حزب توده و دستگاه اطلاعاتی جمهوری اسلامی شکل گرفته بود، به‌خود قهرامی با این حزب به‌نظر ضروری نمی‌رسید چون این حزب به‌ظاهر مشی براندازی نداشت. اما همان‌زمان در سطح بالای واحد اطلاعات سپاه تلاش‌ها وجود داشت که این رفتارها، پوسته ظاهری یک‌موضوع عمیق‌تر هستند. در هر صورت بسیاری از مدیران وقت نظام اسلامی با ضربه به حزب توده موافق نبودند. اما تحلیل شهید نظیر این بود که حزب توده طعنه در از کان نظام‌مند نه‌کرد و شاخه‌های نظامی و شاخه‌های مخفی دارد. مشغول جمع‌آوری اطلاعات و جاسوسی است و تخصص اطلاعاتی خوبی هم دارد.

ناخدا افشایی، سرهنگ عطاریان و سرهنگ کبیری

حزب توده در آن مقطع زمانی، ۳ تشکیلات داشت: بخش اول ظاهری و علنی بود که نورالدین کبیری دبیر کل آن بود. وزارت کشور هم به‌طور رسمی به این ساختار مجوز داده بود و این بخش دارای اساسنامه بود و فعالیت‌هایی داشت. بخش دوم، نیمه‌علنی بود و ساختار حزب را در شهرستان‌ها و نواحی مختلف کشور رصد می‌کرد. اما سومین تشکیلات حزب توده، به‌طور کامل سری و مخفی بود. سازمان مخفی نظامی توده پیش از پیروزی انقلاب "هید" نام داشت که شاه و نیروهای ساواک نتوانستند ضربه‌ای به آن وارد کنند و حفظ شد تا در نهایت توسط سازمان اطلاعات سپاه در هم کوبیده شود. ناخدا بهرام افشایی فرمانده وقت نیروی دریایی ارتش و هوشنگ عطاریان سرهنگ نیروی زمینی همراه ۱۱۰ نفر نظامی دیگر، عضو این بخش مخفی حزب توده بودند.

فرماندهی که ناخداافشایی بود، تاسرهنگ عطاریان در قرا گرب کشور و سرهنگ بیژن کبیری در دادگاه انقلاب ارتش و نمونه‌های عجیب دیگر! توده، نفوذی‌های دیگری هم در حزب جمهوری اسلامی و سپاه داشت، بین فرماندهان سپاه تهران، دو فرد با نام خانوادگی عبیدی، نفوذی حزب توده بودند. محمدحسن عبیدی با نام مستعار جواد مسئول منطقه ۴ سپاه تهران و محمدحسین عبیدی با نام مستعار فارسی دیگر عضو سپاه بود. این‌دو چهره، پس از ضربه نهایی به توده که سال ۱۳۶۲ ز داد، اردیبهشت ۱۳۶۲ با حکم دادگاه نظامی اعدام شدند.

در آن مقطع، عبدالله جاسی معاین حزب جمهوری اسلامی بود و موسوم اصحاب، بعین قائم متقاضی که همه کاره محسوب می‌شد و اختیارات زیادی داشت، نفوذی سازمان مخفی توده بود. ارتش جمهوری اسلامی ایران ۷ ناخدایکم داشت که ۵ تن از آن‌ها توده‌ای بودند و تصمیم گرفته شد بازداشت شوند یکی از نیروهای اطلاعاتی روایت کرده در ابتدای امر که این‌مساله طرح شد، این‌تاله خانه‌ای رئیس‌جمهور وقت، موافقت چندانی برای بازداشت ناخداافشایی نداشت اما وقتی با مستندات و اطلاعات موثق نیروهای اطلاعاتی مواجه شد، گفت: "بروید و از او سؤال کنید! اطلاعاتش را بگیرد و رعایش کنید!"

ضربه به اطلاعات نخست‌وزیری اطلاع ندادیم

نیروهای اطلاعات سپاه که در کنار شهید نظیر، طومار حزب توده را برچیدند، می‌گویند آن‌ها می‌خواستند کودتا کنند اما خط قریبی، کودتا را لوک کرد. کودتای واقعی هم نبود و هوشنگ اسدی خط قریب را دو داده بود.

این‌روایان تاریخ همچنین می‌گویند اطلاعات نخست‌وزیری ادا درباره زمان، کسم و کیف و جزئیات ضربه به حزب توده اطلاع نداشت و در جریان گذاشته‌اند. سعید حجاریان از مسئولان وقت واحد اطلاعات نخست‌وزیری، می‌گوید پرونده حزب توده در این واحد پرونده‌ای ضدجاسوسی شناخته می‌شد. در حالی که در سپاه پاسداران پرونده این حزب پرونده‌ای در حوزه امنیت داخلی محسوب می‌شد. به‌رحال، نیروهای سپاه می‌گویند هیچ‌اطلاعاتی در درباره حزب توده به اطلاعات نخست‌وزیری نمی‌دادند چون باور داشتند اطلاعات نخست‌وزیری در این حوزه کملاً سوراخ دارد.

همین‌طور کمیت، دانستی و... ضربه سپاه به حزب توده در ۲ مرحله انجام شد. ابتدا در بهمن سال ۱۳۶۱ حدود ۱۰۰ نفر از سران حزب دستگیر شدند و سپس در اردیبهشت ۱۳۶۲ جمع کثیری از اعضا و مرتب‌بین حزب توده بازداشت شدند. این‌میان، دو تن از ناخداهای ارتش یعنی ناخدا حقیقت و ناخدا احمدی موفق به فرار شدند. کارشناس سفارت شوروی با نام کوز، بکچین از دیگر مهرهای کودتای ناموفق توده در ایران، یکی از مرتب‌بین اصلی حزب توده در سفارت شوروی بود و از حدود ۲ سال پیش‌تر با نیروهای اطلاعاتی کلبیسی همکاری می‌کرد. پس از دستگیری راس حزب توده، با هماهنگی دانستی انقلاب، قراخولی در سطح کشور اعلام شد که اعضا و مسیات‌ها خود را معرفی کنند از مجازات معاف شوند این طرح که بعداً اسما طرح شهید کاظمی را به خود گرفت باعث شد ۲۵ هزار نفر در سراسر کشور فوراً مورد نظر را بر و خود را معرفی کنند.

اعتراض کشورهای دیگر به ضربه!

پس از ضربه جمهوری اسلامی ایران به تشکیلات مخفی حزب توده، علی‌کبر ولایتی وزیر وقت امور خارجه گفت حدود ۲۸ کشور به این دستگیری‌ها اعتراض کرده‌اند آن هم در حد نخست‌وزیران، روسای جمهور و وزیر خارجه!

طبق روایت روایان آن‌سال‌ها، سرهنگ هوشنگ عطاریان در حضور نیروهای سپاه نماز شب می‌خواند و بسیار متشرب به نظر می‌رسید او یک فرمده ارتشی بود که گفته می‌شد حتی بیشتر از شهید صیاد شیرازی به نظام اسلامی نزدیک‌تر و مورد اعتمادتر است. به همین دلیل کسی یاور نمی‌کرد عطاریان توده‌ای باشد او دوستی و رفاقت عمیقی با نیروهای سپاه در غرب کشور به هم زده بود و نیروهای مختلف از اخلاص و نماز شب‌های صحبت‌های کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تابناک در سال‌هایی که جمهوری اسلامی ایران، وقایعی چون تسخیر لاهه جاسوسی آمریکا، ماجرای طیس، کودتای تقاب و سپس شروع جنگ تحمیلی را پشت سر گذاشته بود و ضمن درگیری در مرزهای خودبا دشمن خارجی، با آتش‌افروزی‌های منافقین و گروهک‌های مختلف معاند درگیر بود، با ماجرای کودتای خطرناک دیگری مواجه شد که تصور نمی‌شد از جنب چنان گرداننده‌گانی مدیریت شود این کودتا از طرف حزب توده تدارک دیده می‌شد اما پیش از اجرا کشف و خنثی شد.

حقیقت عجیب و عبرت‌آموز مرور تاریخ ضربه سپاه به حزب توده این است که نظام اسلامی ایران که با وجود نفوذ عمیق نیروهای توده، مجاهدین خلق و دیگر گرایش‌های ضد ایرانی در بدنه خود، در سال‌های نوبل و اول انقلاب دوام آورد، امروز هم که نهال انقلاب، درختی تنور شده، در دشمنان داخلی خود پیروز شده و به موقع سراغ دشمنان خارجی خواهد رفت.

اما نکته مهم درباره ضربه‌ای که سازمان اطلاعات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به تشکیلات توده و تکرار زده این است که هیچ گونه تصویری درباره اجرای کودتای توده وجود نداشت. چون سران توده به‌ظاهر آرام و سسر به راه بوده و در درون دایره نظام فعالیت مسالمت‌آمیز می‌کردند بنابراین کشف فعالیت‌های مسئله‌محلی مخفی توده و ضربه به این سازمان کمونیستی، دستورده بزرگی برای اطلاعات سپاه بود که موجب تقویت دستگاه امنیتی ایران شد البته بسیاری از افراد به‌ظاهر دوست تلاشی برای درک این واقعیت تاریخی نمی‌کنند.

به‌عنوان مقدمه بحث باید گفت تمام شبکه حزب توده از سال ۱۳۵۹ در سپاه منطقه ۱۰ (تهران) به‌طور روزانه شنود می‌شد. فعالان اطلاعاتی آن‌دوره می‌گویند نظام جمهوری اسلامی ایران، در موضوع مواجهه با حزب توده، بسیار به‌روزر از ماجرای ۳۰ خرداد منافقین بسود نیروهای اطلاعات سپاه در مواجهه با منافقین، با به پای عملیات‌های آن‌ها به روز می‌شدند اما در مساله مواجهه با توده، اشراف کامل، جمع‌بندی و اطلاعات طبقه‌بندی شده وجود داشت.

ذکر این‌نکته هم بی‌لطف نیست که شوروی در کشور‌های عربی و افغانستان هم ملنه ایران عمل کرده بود به این‌معنا که جریانات سیاسی‌ای ایجاد می‌کرد که در ظاهر با نظام موجود مشکل چندنی نداشتند و فعالیت سیاسی خود را در پیش می‌گرفتند، بنوعی هم همراه نظام محسوب می‌شدند اما در شرایط خاص و مناسب، اقدام به کودتا و براندازی می‌کردند. روایان سال‌های ابتدای انقلاب می‌گویند نیروهای حزب توده این‌قدر در بدنه نظام نفوذ داشتند که برنامه کنگره اول حزب جمهوری اسلامی را آن‌ها طراحی کردند همچنین می‌گویند حزب توده به‌قدری از نظام حمایت می‌کرد که کسی فکر نمی‌کرد این حزب ابزار اسلحه دارد و اقدام به نفوذ می‌کند.

نظام نوپای جمهوری اسلامی ایران هم در سال‌های نخستین شکل‌گیری خود، با بررسی‌های اطلاعاتی و امنیتی به این جمع‌بندی رسید که بسیاری از نیروهای حزب توده، در ساختار نظام نفوذ کرده و به‌مرور تبدیل به مدیر یا وزیر و نماینده