این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس

دوستی و دشمنی متقیان

آیت‌الله العظمی جوادی آملی (حفظه‌الله):

حضرت فرمود: دوستی و دشمنی مردان باتقوا بر محور حق است. نسبت به کسی که دشمنند، ظلم نمی‌کنند و نسبت به کسی که دوستند از حق بیرون نمی‌روند، «لا یحیف علی من یبغض و لا یاثم فیمن یحب». اگر کسی بر اساس حق دوستی و دشمنی‌اش را تنظیم کرد، نسبت به دشمن خود هم ظلم نمی‌کند و درباره دوستان هم از مرز حق بیرون نمی‌رود! اینکه دوست و دشمن را با عدل اداره می‌کند، سرش حق محوری اوست.

«لا ینابز بالالقاب و لا یضارّ بالجار» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳). در تعبیرات گفتاری و نوشتاری خود هیچ فرد یا حزب یا گروهی را با لقب بد و زننده و زشت نام نمی‌برد. این «لا تنابزوا بالالقاب» (سوره حجرات / آیه ۱۱) که در آن آیه آمده است، ناظر به همین است. لقب بد دادن و با القاب زشت از کسی یاد کردن زمینه فتنه است. در قرآن کریم به ما فرمود: وقتی نسبت به یکدیگر سخنی می‌گویید، سعی کنید بهترین ادبیات را به کار ببرید. «قل لعبادی یقولوا الّتی هی احسن»، کلماتی که از سایر کلمات برتر و بهتر است به کار ببرید، تعبیرات برتر را به کار ببرید، ادبیات برتر را به کار ببرید زیرا «انّ الشیطان ینزغ بینهم» (سوره اسراء / آیه ۵۳). این (نزغ) و این فتنه‌گری و این سیخ زدنی که از او به نزغ یاد می‌شود، برای همه هست. مگر درباره کسی که با لطف الهی مصون بماند.

منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله العظمی جوادی آملی (مدظله‌العالی)»

نسبت‌مان با رهبری چیست؟

سیدمصطفی موسوی در توئیتی نوشت: فکر اینکه آیت‌الله خامنه‌ای دیدار داشته باشند و صحبت‌هاشون از سوی برترین تحلیلگرهای دنیای غرب و شرق، سرویس‌های اطلاعاتی- عملیاتی فعال منطقه، خبرنگاران کمونیست و کافر و حتی علمای یهود بررسی بشه ولی یه عده حزب‌اللهی تو کشور خودمون یا گوش نمیدن یا به خواندن سرخط خبرها اکتفا می‌کنند و حتی طرح و برنامه‌ای برای جامه عمل پوشاندن به این دغدغه‌ها ندارن، واقعاً اذیت کننده است.

مصداقی از وضعیت کشورهای عربی

علیرضا تقوی‌نیا در توئیتی نوشت: ترامپ رو بردن مسجد شیخ زاید ابوظبی. حالا جالبه بدونید این مسجد معمارش یه سوریه، فرشش ایرانیه، لوسترش اروپاییه، گچ بریش مراکشیه، فقط بودجه‌اش اماراتیه. این وضعیت کلی کشورهای عربیه!

تکنیک لکه در تبلیغات

احمدرضا گودرزی توئیت کرد: تو بازاریابی، یک تکنیک به اسم اثر لکه یا Blemish Effect وجود داره، به معنی برجسته کردن یک نقص جزئی برای افزایش جذابیت محصول. وقتی مشتری حس کنه چیزی کاملاً بی‌نقص نیست اون رو واقعی‌تر، قابل اعتمادتر و انسانی‌تر می‌بینه. کالایی که نقص کوچیکش دیده میشه، معمولاً بیشتر می‌فروشه!

لوله‌هایی که بریده نمی‌شوند

کاربری با نام «بردیا» در توئیتی نوشت: تا حالا سعی کردید این لوله‌های پلاستیکی (پلی پروپلین) رو با اره مویی ببرید؟ نمیشه. یعنی می‌برید خیلی خوشحال هم فکر می‌کنید داره بریده میشه و اره به آخرش می‌رسه ولی اتفاقی نمیافته چون پشت سر اینکه دارید می‌بریدش، بخاطر حرارت دوباره اونجاهایی که بریده شده جوش می‌خوره

کاربران شبکه‌های اجتماعی در ۲۵ اردیبهشت از عظمت شاهنامه فردوسی و زبان فارسی گفتند

عهد ما پاسداشت زبان فارسی و میراث کهن آن

در ۲۵ اردیبهشت که به عنوان بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی روز زبان فارسی نامیده شده است، کاربران شبکه‌های اجتماعی در توئیت‌هایی از عظمت شاهنامه فردوسی و زبان فارسی گفتند. کاربران تحلیل‌هایی را در خصوص کار بزرگ حکیم فردوسی به اشتراک گذاشتند و از یکدیگر خواستند به مناسبت این روز تصمیمی جمعی برای پاسداشت و تکریم زبان فارسی اتخاذ کنند. آنها همچنین از لزوم توجه بیشتر به شاهنامه برای تولید آثار هنری گفتند. در ادامه بخش‌هایی از نوشته‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

مهدی فضائلی:
رهبر انقلاب: فردوسی یک حکیم است... حکمت فردوسی چیست؟ حکمت الهی اسلامی... فردوسی، خدای سخن است، او زبان مستحکم و استواری دارد و واقعاً پدر زبان فارسی امروز است. او دل‌باخته و مجذوب مفاهیم حکمت اسلامی بود. شاهنامه را با این دید نگاه کنید.

صفحه توئیتری «خط رهبری»:
«فردوسی، خدای سخن است. او زبان مستحکم و استواری دارد و واقعاً پدر زبان فارسی امروز است. او دلباخته و مجذوب مفاهیم حکمت اسلامی بود، شاهنامه را با این دید نگاه کنید.» رهبر معظم انقلاب ۱۳۷۰/۱۲/۰۵

علی‌اکبر صالحی:
رساترین بیان حکمت و خرد ایرانی در طول تاریخ ایران زمین، در صفحات شاهنامه فردوسی طنین‌انداز است. به پاسداشت این صدای رسا و به بهانه روز فردوسی، عهد خود را در پاسداشت و تکریم زبان فارسی محکم‌تر کنیم.

صفحه توئیتری «نقد اندیشه»:
چارچوب‌های ایران فرهنگی را باید در شاهنامه فردوسی دید که کتاب ملی ایرانیان است. فردوسی سلسله‌جنبان جریانی اندیشه‌ورزانه در تاریخ ایران شده است که ابن‌سینا، سهروردی، حتی ملاصدرا و دیگران آن را پی گرفته‌اند و هنوز هم ظرفیت‌های فکری و فرهنگی‌اش ناشناخته است.

حجت فغانی:
روز گرامیداشت زبان فارسی و بزرگداشت حکیم فردوسی، این پاسبان بزرگ هویت ایرانی، مبارک باد. اثر بی‌زوال او همانست که شاعره همتبار فرمود: شاهنامه وطن است، وطن بی‌مرگی. این حکمت‌نامه پارسی، شاهنامه‌ها و سبدی سرشار از حکمت و حماسه است که مانند ندارد و رهنمای رستگاری و عدالتخواهی است.

محسن اسلامی:
حفظ هویت ایرانی با کمک شاهنامه فردوسی زیر سلطه بیگانگان یا استعمار، ایرانیان مفهوم ملیت خود را از طریق فرهنگ، خصوصاً زبان‌شان را در شعر از قبیل شاهنامه فردوسی و مناعت خویش در چله‌نشینی و حریم زندگی خصوصی، پشت دیوارهای بلندی که هنوز هم نشان بارز معماری سنتی ایران است، حفظ کرده‌اند.

نوید مستقیضی:
«من با شاهنامه مأنوسم. حکمت شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی، حکمت اوستایی نیست. حکمت قرآنی است. اگر کسی به شاهنامه دقت کند، خواهد دید فردوسی ایران را سروده، اما با دید یک مسلمان، آن هم یک مسلمان شیعه.» رهبر معظم انقلاب ۱۳۷۲/۰۶/۱۰

سام گیوراد:
«سخن شاهنامه بر سر جوهرهاست که هستی انسان را می‌سازد، سر جدایی و پیوند آدمیان است و مهر و کین با طبیعت و آشکار کردن ژرف‌ترین دردهای آدمی و از آنجا که این دردها تا به امروز بوده‌اند، در هر دوره‌ای آدمیان خود را در شاهنامه بازیافته‌اند.»/ش. مسکوب

امیر راقب:
به جای بازنشر ابیات شاهنامه بیایید هر کدام تصمیم بگیریم از امروز یک کلمه لاتین که در زبان روزمره هریک از ما پرتکرار شده است را با معادل فارسی جایگزین کنیم. خودم: «روال به جای روتین»؛ روی همین توییت، هرکس از تصمیم خودش بگوید تا هم مصمم‌تر شویم و هم مجهزتر!

میثم مهدیار:
شاهنامه فردوسی مهم‌ترین مانع سر راه شاه‌پرستی و نژادپرستی و استکبار دوستی ایرانیان در طول هزاره اخیر بوده است. در دوران پهلوی کارگزاران فرهنگی دستگاه تلاش کردند روایت و تفسیری شاه‌پرستانه، نژادگرایانه، سکولار و استکبار دوستانه از آن برسازند اما انقلاب اسلامی کاسه کوزه‌ها را بهم زد. اگرچه جمهوری اسلامی هم نتوانست از ظرفیت‌های این مهم‌ترین متن تاریخی ایران به زبان فارسی بهره مناسبی در ارتقای فرهنگ و سیاست در ایران پساانقلابی برد.

محمد فاضلی:
خیلی از ایرانیان، مثل من، سال‌ها دوست داشته‌اند شاهنامه‌فردوسی را بخوانند اما فرصت و قسمت نشده است. پادکست فردوسی‌خوانی با صدای امیر خادم (دکترای ادبیات تطبیقی) که از اسفند ۹۶ تاکنون ۱۹۶ اپیزود آن منتشر شده، کار را راحت کرده است. من از Castbox می‌شنوم و تجربه لذت‌بخشی است.

حکایت مجلس ذکر مصیبت ایران در قلب آزادی منطقه (ریاض)

نوحه‌خوانی جانسوز ترامپ و سینه‌زنی پرشور لیبرال‌های وطن

شهاب اسفندیاری نوشت: ترامپ به یمن حمله کرد که ایران را با «تهدید معتبر» مرعوب کند اما چنان مفتضح شد که دیگر حتی از «گزینه نظامی» حرف هم نمی‌زند. حالا که موقعیت ایران تقویت شده، جنگ روانی راه انداخته و هم‌زمان با دوشیدن شیوخ منطقه مشغول جمله‌سازی با بیابان، ساختمان، کشاورزی و برق است.

جالب اینکه ترامپ در عربستان متوسل به همان «انگاره فروپاشی» می‌شود که سال‌هاست در برخی محافل داخلی و خارجی برساخت و ترویج می‌شود. مشخصاً از استعاره «ساختمان در حال فروپاشی» استفاده می‌کند. از سال‌ها قبل روشن بود «انگاره فروپاشی» امتداد پروپاگاندای جنگ و تحریم است.

سؤالی که اینجا پیش می‌آید این است که اگر «ساختمان ایران» آنگونه که ترامپ می‌گوید در حال فروپاشی است به چه دلیل او برای «رهبر عزیز» آن نامه نوشت و دعوت به مذاکره کرد؟ آن هم بدون ۱۲ پیش شرط قبلی خود؟ چرا نمی‌گذارد این ساختمان فرو بریزد؟ دلش به حال ایران سوخته؟ یا ناچار است؟

تناقض دیگر - و در واقع فریب کاری او - این است که جنگ و ویرانی و آشوب در منطقه غرب آسیا را به گردن ایران می‌اندازد، در حالی که خودش در تبلیغات انتخاباتی بارها و بارها از «جنگ‌های بی‌پایان» امریکا در منطقه سخن گفته و خوب می‌داند عامل اصلی این ویرانی‌ها و آشوب‌ها کیست.

در همین سخنرانی عربستان، ترامپ سیاست‌های مداخله‌گرانه غرب برای «ملت سازی» در غرب آسیا را به باد انتقاد می‌گیرد و انگاره‌های استعماری و امپریالیستی برای تحمیل سبک زندگی و شیوه حکمرانی به دیگران را تمسخر کرده و اعتراف می‌کند نتیجه این کارها «نابودی ملت‌ها» بوده است. در واقع پیام الهام‌بخش انقلاب اسلامی برای استقلال ملت‌ها و رهایی از بند سلطه فکری و سیاسی و اقتصادی استعمار و امپریالیسم حتی به کاخ سفید هم نفوذ کرده. سال‌ها مقاومت در برابر جنگ‌افروزی و اشغالگری امریکا در منطقه حتی ترامپ را هم به اعتراف به شکست و عقب‌نشینی واداشته است.

حالا این رئیس‌جمهور معترف به شکست و عقب‌نشینی که در حمله به یمن هم پوزه‌اش به خاک مالیده شده و دیگر توان یا اراده برای دفاع از رژیم صهیونیستی هم ندارد و خودش مستقیماً با حماس وارد مذاکره شده، چه بگوید که در افکار عمومی ایرانیان و مردم منطقه «پادشاه عریان» به نظر نرسد؟

اینها چه مصادیق پیشرفتی هستند که حتی از تأمین امنیت خود هم عاجزند؟ مگر امنیت رکن اصلی یک دولت- ملت مدرن و پایه اصلی توسعه نیست؟ چرا بقای سلطنت قبیله‌ای اینها هم منوط به رشوه‌دادن و حراج ثروت ملی برای نجات اقتصاد ورشکسته دیگران است؟ این عزت و شکوه قلابی حسرت دارد؟!

این شیوخ نفت‌فروش منطقه اگر توسعه و پیشرفت داشتند یک رادیو دارو تولید می‌کردند، یا یک محصول نانو، یا یک سانتریفیوژ. یک نیروگاه برق می‌ساختند، یا یک پالایشگاه یا پتروشیمی. یک پهپاد هوا می‌کردند یا یک ماهواره به مدار می‌فرستادند. از موشک هم نگویم که هنوز جای قبلی‌ها خوب نشده!

این که ترامپ برای حفظ آبرو و دست پیش گرفتن و قیافه گرفتن - که سبک خاص او در معامله‌گری است - چنین پروپاگاندایی راه بیندازد عجیب نیست. اینکه فلان اقتصاددان و جامعه‌شناس و روزنامه‌نگار ایرانی در امتداد این پروپاگاندا مرثیه‌سرایی و مدیحه‌سرایی کنند، تأسف‌انگیز است.

اگر بزرگواران خیلی از ذکر مصیبت ترامپ در مورد وضعیت اقتصادی کشورشان که چند دهه تحت تحریم‌های وحشیانه بوده و همسایه‌های غرب و شرق و پیرامونش بمباران شدند و مدام به حمله نظامی تهدید شده - متأثر شده و بر سر و سینه می‌زنند، لااقل برای حفظ پرستیژ ملی یک سوزن هم به امریکا بزنند.

ضمناً اگر مرثیه‌سرایی ترامپ در مورد وضعیت آب و برق و کشاورزی ایران اشک شما را درآورده، بد نیست به نوحه‌های سوزناک او در مورد وضعیت اقتصادی، فقر و گرسنگی، زیرساخت‌های ویران و وضعیت بهداشت و درمان در کشور خودش - ثروتمندترین کشور جهان - هم عنایتی داشته باشید:

«- امریکا به کشوری گدا تبدیل شده است. ارزش پول‌مان در حال سقوط است، تورم بیداد می‌کند و مردم توان خرید مایحتاج اولیه یا بنزین را ندارند. ما به یک منطقه فاجعه‌زده اقتصادی تبدیل شده‌ایم.» (سخنرانی در آیووا، ژانویه ۲۰۲۴)

«- پل‌های ما در حال پوسیدن هستند، جاده‌های‌مان شبیه مناطق جنگی شده‌اند و فرودگاه‌های‌مان مایه شرمساری بین‌المللی هستند.» (سخنرانی در اوهایو، سپتامبر ۲۰۲۳)

«- بانک‌های غذا (مراکز توزیع غذا برای فقرا و گرسنگان) آکنده از جمعیت شده‌اند چون خانواده‌ها توان خرید غذا را ندارند... گرسنگی به امریکا بازگشته، درست مثل دوران رکود بزرگ.» (گردهمایی در تگزاس، نوامبر ۲۰۲۳)

«- تعداد بی‌سابقه‌ای از امریکایی‌ها بی‌خانمان هستند، در حالی که بایدن میلیاردها دلار به اوکراین می‌فرستد. مردم ما گرسنه‌اند و رهبران‌مان اهمیتی نمی‌دهند.» (سخنرانی در فلوریدا، مارس ۲۰۲۴)

«- تعداد کودکان در فقر به شکل وحشتناکی زیاد شده است. بچه‌ها گرسنه به مدرسه می‌روند.» (مصاحبه با شان هنیتی، ژانویه ۲۰۲۴)

«- بیمارستان‌ها به شدت شلوغ هستند، مردم از عهده پرداخت هزینه داروها برنمی‌آیند... تعداد زیادی از امریکایی‌ها به خاطر سیستم درمانی ناکارآمد در حال مرگ هستند.» (سخنرانی در کارولینای جنوبی، اکتبر ۲۰۲۳)

«- باید ماه‌ها منتظر بمانی تا یک پزشک را ببینی و نیمی از کشور توان خرید دارو را ندارد.» (گردهمایی در پنسیلوانیا، ژوئیه ۲۰۲۳)

«- فرودگاه‌های ما مثل فرودگاه‌های کشورهای جهان سوم است... جاده‌ها، پل‌ها و بزرگراه‌های ما در حال فروپاشی هستند.» (نطق سالانه در کنگره، ۲۰۱۸)

«- چین قطارهایی دارد که با سرعت ۳۰۰ مایل در ساعت حرکت می‌کنند. ما قطارهایی داریم که تق‌تق‌تق می‌کنند و بعد هم از ریل خارج می‌شوند.» (گردهمایی انتخاباتی، ۲۰۱۶)

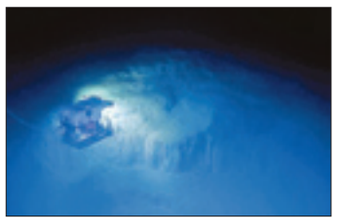
«- ۴۳ میلیون نفر در امریکا از کوپن‌های غذایی استفاده می‌کنند—عددی که به دلیل سوءمدیریت، شدیداً افزایش یافته است.» (توییت، ۲۰۱۷)

«- امریکا یک کشور بدهکار است. ما تریلیون‌ها بدهی داریم و متحدان به اصطلاح‌مان دارند از ما سؤاستفاده می‌کنند.» (سخنرانی در مجمع داووس، ۲۰۲۰)

شاهنامه کتاب حکمت است

کانال تلگرامی «آب‌وآتش» بخشی از بیانات حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (حفظه‌الله) را به نقل از کتاب «کتاب باید هلو باشد (توصیه‌های رهبر معظم انقلاب برای کتاب و کتاب‌خوانی)» به اشتراک گذاشت. معظم‌له می‌فرمایند: این کتاب فردوسی، کتاب حکمت است. کما اینکه می‌گویند: «حکیم ابوالقاسم فردوسی»... آیا در اینجا، حکمت اسلامی مطرح است یا حکمت اوستایی و زردشتی؟ هر کس نگاه کند، خواهد دید اینجا حکمت اسلامی مطرح است. داستان گذشتگان را آورده اما حکمت اسلامی را بیان کرده است. او یک حکیم اسلامی است و مفاهیم اسلامی را بیان کرده است. لذا، آنجا که خود فردوسی حرف می‌زند، هیچ نشانه‌ای نه از اخلاق اوستایی، نه از طبقات اوستایی و نه از آن اعتقاد و خداپرستی اوستایی وجود ندارد. بالاخره، همان دوگانگی که حالا وجود دارد، وجود ندارد. مگر کسی بگوید که «او در اوستا، توحید را دیده است.» بسیار خوب، اگر چنین باشد، که همان حرف ماست! ما هم می‌گوییم: «همه ادیان، توحیدی‌اند.» به‌هرحال، فردوسی در اینجا دارد حکمت توحیدی قرآنی را بیان می‌کند.

دنیایی که نشناخته‌ایم



کانال تلگرامی «دورنمای اقتصاد» نوشت: درحالی که دانش بشر از اعماق کیهان و ستارگان و سیاهچاله‌ها در میلیون‌ها سال نوری آنسوتر از زمین، روز به روز در حال گسترش است اما شناخت و اطلاعات ما از دنیای زیر پای خود در اعماق زمین و همچنین از بستر اقیانوس‌ها بسیار محدود است. اینک پژوهشگران با انتشار مقاله‌ای تحقیقی هشدار داده‌اند که این نادانی می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. بر اساس محاسبات یک تیم پژوهشی امریکایی که در مجله ساینس ادونسز منتشر شده، با وجود پیشرفت‌های عظیم در دهه‌های اخیر، تا کنون کمتر از یک‌هزارم درصد از کل بستر اعماق دریا از طریق مشاهدات مستقیم انسانی ثبت شده که این رقم معادل تنها حدود یک‌دهم مساحت کشور بلژیک است. محققان می‌گویند این دانش محدود درباره منطقه‌ای به این وسعت، هم برای علم و هم برای قانون‌گذاری به یک مشکل جدی تبدیل شده است. به گفته آنها اعماق دریا با تهدیدهای فزاینده‌ای از جمله تغییرات اقلیمی و احتمال استخراج معادن اعماق دریا و بهره‌برداری از آنها روبه‌روست و برای اتخاذ تصمیمات آگاهانه درباره حفاظت و مدیریت منابع، نیاز به درک بسیار بهتری از زیست‌بوم‌های اقیانوس‌ها و فرایندهای آنها وجود دارد.

با بی‌عدالتی در سازمان چه کنیم؟

حجت مشتاقیان در کانال تلگرامی خود نوشت: بسیاری وقت‌ها کارمندان حس می‌کنند در مقایسه با بقیه کارکنان، عادلانه باهاشون رفتار نمیشه مثلاً فلان امتیاز رو به فلان شخص دادن و به من ندادن و... حس بی‌عدالتی عوارض زیادی داره. موجب بی‌انگیزگی و کاهش تعهد شغلی میشه.

اول از همه باید در مورد موضوع به صورت شفاف و منطقی با افراد مرتبط صحبت کنید. شفافیت و صحبت کردن بعضی وقت‌ها ذهن‌ها رو به هم نزدیک میکنه و از نشخوارهای بیهوده ذهنی جلوگیری می‌کنه.

دوم باید مقداری روی توانمندی و ارتباطات سازمانی خودتون تکیه کنید. توانمندی شما نقطه قوت شماست و خودکارآمدی شغلی یعنی اینکه من از پس چالش‌های شغلم بر میام.

سوم باید صبور باشید و رفتارهای واکنشی نداشته باشید. شخصیت‌های هیجانی_نمایشی معمولاً واکنش‌های بدی در این مواقع نشون میدن که به ضرر خودشونه.

چهارم عملکرد خودتون رو به احساسات منفی خودتون گره نزنید. شما باید در هر شرایطی عملکرد خوبی داشته باشید و این نقطه قوت شماست.

پنجم اگه سازمان واقعاً در حقتون بی‌عدالتی بزرگی کرده و حس می‌کنید نمی‌تونید کاری کنید و موقعیت‌های شغلی بهتری دارید، سازمان رو ترک کنید. در غیر این‌صورت باید صبور باشید و دست خودتون رو خوب بازی کنید.

عشق فراتر از نیازهای جسم

کانال تلگرامی «حامین مدیا» بخشی از گفته‌های سعید عزیزی، مشاور را به اشتراک گذاشت. او گفته است: عشق و دوست داشتن، لایه‌های مختلفی داره. گاهی یه نفر میگه: «وقتی صدات رو می‌شنوم آروم می‌شم، یا وقتی بغلت می‌کنم خوشبختم». اینها بد نیست، اما بیشتر درگیر نیازهای جسمیه. اما اونجایی که حتی وقتی نمی‌بینی، نمی‌شنوی یا حتی نزدیکت نیست، باز هم حسش درونت زنده است، این یعنی شما از نیاز جسمی فراتر رفتید و به یه اتصال قلبی رسیدید و عشق... عشق یعنی حس ماندگار و بی‌پایانی که هیچ نیازی، هیچ شرطی، هیچ قید و بندی توش نیست. عشقی که هر لحظه بیشتر میشه، رشد می‌کنه و از جنس جاودانگیه.

اگر نگران سلامت مغز هستید این تحقیق به شما کمک می‌کند

کانال تلگرامی «مجله پزشکی» نوشت: چربی مواد غذایی مانند کره، گوشت قرمز و تخم‌مرغ ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۱۸ درصد کاهش دهد. محققان دریافتند چربی‌های اشباع شده طبیعی، زمانی که در حد اعتدال مصرف شوند، می‌توانند نقش محافظتی در حفظ سلامت مغز داشته باشند. این چربی‌ها از ساختار سلول‌های مغز حمایت می‌کنند و به تولید هورمون‌های ضروری که برای عملکرد شناختی حیاتی هستند کمک می‌کنند. درحالی که مصرف بیش‌ازحد چربی‌های فرآوری شده یا مصنوعی هنوز با پیامدهای منفی سلامتی مرتبط است، این مطالعه نشان می‌دهد چربی‌های طبیعی حیوانی ممکن است مزایای شگفت‌انگیزی برای مغز داشته باشند. کارشناسان تأکید می‌کنند، تعادل کلیدی است از جمله بخش‌های سالم این غذاها در یک رژیم غذایی کامل می‌تواند به محافظت از حافظه و وضوح شناختی با افزایش سن کمک کند.

تصویر منتخب

برداشت گل محمدی در چهارمحال و بختیاری
برگرفته از خبرگزاری دانشجو