

مردان شاخص



محمدرضا عالی پیام

محمدرضا عالی پیام (زاده ۲۰ خرداد ۱۳۳۶ در تهران)، ملقب به هالو شاعر معترض، زندانی سیاسی، وبلاگ نویس، عضو کانون فیلمنامه نویسان سینمای ایران و مدیر مسئول مؤسسه تبلیغاتی دایره مینا، بازیگر، تهیه کننده و کارگردان اهل ایران است. افاضات هالو نام کتاب اشعار طنز و سیاسی او می‌باشد. او فارغ‌التحصیل از دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران است. وی فعالیت سینمایی را با بازی در فیلم جنگ اطهر به کارگردانی محمدعلی نجفی آغاز کرد و بازیگری در نقش مؤذن مسجد جامع سبزوار در سریال سربداران از جمله فعالیت‌های او در سینما می‌باشد.

محمدرضا عالی پیام، روز ۲۷ مرداد ۱۳۹۱ توسط پلیس امنیت بازداشت و ۸ شهریور ۱۳۹۱ به اتهام تبلیغ علیه نظام و تشویش اذهان عمومی تعهیم اتهام شد، و از انفرادی به بند ۳۵۰ زندانیان سیاسی و امنیتی زندان اوین منتقل شد. وی در ۱۹ شهریور ۱۳۹۱ با وثیقه صد میلیون تومانی از بند ۳۵۰ زندان اوین آزاد شد. محمدرضا عالی پیام، شاعر طنزپرداز منتقد حکومت ایران، روز ۲۲ آوریل ۲۰۱۵ (دوم اردیبهشت ۱۳۹۴) دوباره راهی اوین شد. او در پیامی ویدئویی در فیسبوک شخصی خود گفته است: «برای اجرای حکمی که بر شعرهایم برده‌اند به اوین می‌روم. شعرهایی که یکبار در سال ۹۲ محاکمه شدم و مجدداً در سال ۹۳ به خاطر همان شعرها محاکمه و مجرم شناخته شدم.» عالی پیام در بیست و شش اسفند نود و چهار از زندان آزاد شد و مصاحبه کوتاهی هم با بی‌بی‌سی فارسی در این باره انجام داد.



هشدارهای دیابت با این مشکلات بدنی

امراض قندی تاثیرات منفی زیادی می‌توانند روی سلامتی ما داشته باشند و با علائمی مانند کم شنوایی و مشکلات پوستی و دیگر عارضه‌ها در بدن خود نمایان کنند بسیاری افراد تکرار ادار و خشک شدن مداوم دهان را از عوامل اصلی بیماری نیز می‌دانند در حالی که به نشانه‌های خاموش و پنهان این بیماری نیز باید توجه ویژه کرد. تحقیقات نشان داده است که حدود ۵۰ درصد از افراد دیابتی هنگام خواب با صدای بلند خروپف می‌کنند و طی خواب نفس‌هایشان صدادار و عمیق است. علاوه بر این اگر تغییرات چشمگیری همچون لکه‌های تیره را در پوست خود حس کردید ممکن است منشاء آن نوسانات قند خون باشد. معمولاً این لکه‌ها در اطراف ابرو، مفاصل و پشت گردن ظاهر می‌شود. گفته می‌شود که بروز مشکلاتی در شنوایی یا نیاز به تکرار بیشتر برای درک مطلب نیز نشانه دیابت است. تار شدن دید و بهبود ناگهانی آن و تداوم این چرخه نیز می‌تواند نشان‌دهنده دیابت باشد. علاوه بر این، خارش‌های طولانی‌مدت و کلافه‌کننده در سطح پوست بدن به خصوص بر روی رگ‌های نزدیک به پوست نیز عامل دیابت است. در صورت بروز هر کدام از این علائم بهتر است به پزشک مراجعه کنید و به کمک آزمایش خون از وضعیت قند خون و انسولین خود مطلع شوید. معیارها در مشتری جذب

معیارهای اشتباهی هستند که می‌توانند منجر به بروز مشکلات زیادی پس از ازدواج شوند بهتر است در این زمینه دقت بیشتری به خرج دهید تا کارتان به طلاق نکشد. آمار طلاق در ایران و سایر کشورها نشان می‌دهد که اخیراً بسیاری از ازدواج‌ها اعم از مدرن، سنتی و ترکیبی از هر ۲ ختم به خیر نمی‌شود. دستگه‌هایش خون از وضعیت قند خون و انسولین خود مطلع شوید. معیارها در مشتری جذب

معیارهای اشتباهی هستند که می‌توانند منجر به بروز مشکلات زیادی پس از ازدواج شوند بهتر است در این زمینه دقت بیشتری به خرج دهید تا کارتان به طلاق نکشد. آمار طلاق در ایران و سایر کشورها نشان می‌دهد که اخیراً بسیاری از ازدواج‌ها اعم از مدرن، سنتی و ترکیبی از هر ۲ ختم به خیر نمی‌شود. دستگه‌هایش خون از وضعیت قند خون و انسولین خود مطلع شوید. معیارها در مشتری جذب

مگر نه اینکه ۲ نفر بالغ و عاقل با سبک و سنگین کردن همه موارد و مشورت با دیگران دست به انتخابی به ظاهر درست می‌زنند؟ پس چه می‌شود که بعد از مدت کوتاه یا طولانی علاقه اولیه به نفرتی عمیق تبدیل می‌شود؟ پس چه اتفاقی می‌افتد که کار به طلاق می‌کشد؟

در این شرایط باید به انتخاب و تصمیم‌گیری افراد شک کرد و گزینه در مدتی کوتاه نمی‌تواند تغییر چشمگیری در شخصیت و نحوه نگرش افراد پدید بیاورد و به بیانی این‌ها همان افراد با همان ویژگی‌ها هستند.

خوش‌تیپی و خوشگلی معیار معقولی نیست

با وجود اینکه زیبایی ظاهری برای تشکیل زندگی لازم است، توجه به این نکته مهم است که زیبایی سلیقه‌ای و نسبی است. اگر عاشق ظاهر فردی شوید به یاد داشته باشید که ظاهر بعد از گذشت زمان تغییر می‌کند؛ حادثه‌های طبیعی یا تصادفی ناگهانی می‌تواند در چند ثانیه ظاهر افراد را تغییر دهد.

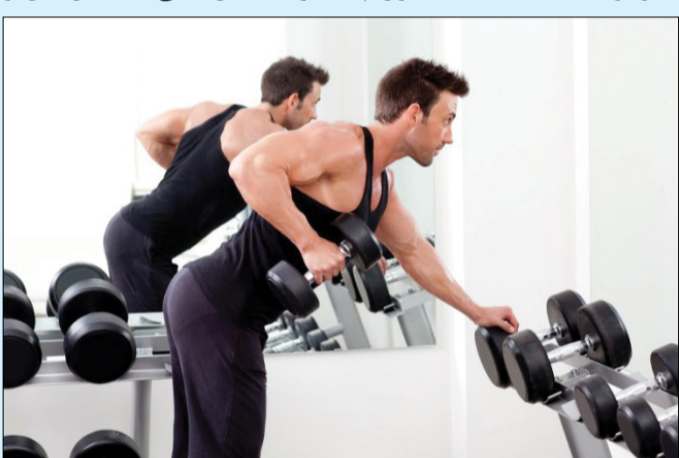
علاوه بر این، ظاهر پس از مدتی حالتی عادی به خود می‌گیرد و زیبایی و هیجان روزهای اول نیز مدتی کوتاه ادامه دارد. از طرف دیگر، افراد خیلی معروف، زیبا، خوش‌تیپ، ستارگان سینما و بازیگران نیز به علت ظاهر بسیار جذابی که دارند همواره در



در کوی محبت به وفایی نرسیدیم رفتیم ازین راه و به جایی نرسیدیم هر چند که در اوج طلب هستی ما سوخت چون شعله به معراج فنا بی نرسیدیم با آن همه آشفته‌گی و حسرت پرواز چون گرد پریشان به هوایی نرسیدیم گشتیم تهی از خود و در سیر مقامات چون نای درین ره به نوایی نرسیدیم بی مهری او بود که چون غنچه ی پاییز هرگز به دم عقده گشایی نرسیدیم ای خضر جنون! رهبر ما شو که در این راه رفتیم و سرانجام به جایی نرسیدیم

تجهیزات باشگاه‌های ورزشی از توالت عمومی کثیف‌ترند

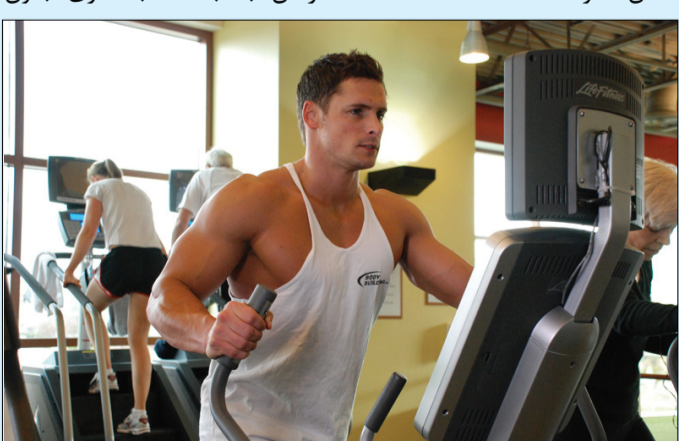
اگر به دنبال بهانه‌ای برای نرفتن به باشگاه بدنسازی در آخر هفته هستید، در اینجا اخباری درباره آلوده بودن وسایل باشگاه‌های ورزشی داریم که به شما برای تنبلی کردن کمک می‌کند! باوجود اینکه همه ما امیدواریم



مستولان باشگاه‌های بدنسازی پس از هر بار استفاده از وسایل ورزشی آنها را ضدعفونی کنند ولی واقعیت تاسف بار این است که تمام تجهیزات سالن‌های بدنسازی -از تردمیل تا دمبل ورزشی- آلوده به باکتری‌اند. محققان موسسه FitRated آزمایشات متعددی بر روی تجهیزات چندین باشگاه بدنسازی انجام داده‌اند. نتایج حاصل از این آزمایشات حاکی از این است که عرق بدن به وسایل ورزشی نفوذ می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند هر بار که شما تصمیم می‌گیرید تا برای کاهش وزن بدن خود، دسته یک دوچرخه ثابت را بگیرید، یعنی دارید خود را در معرض خطر بیماری و عفونت قرار می‌دهید.

ضمن اینکه این تحقیقات بیانگر این هستند که بیش از ۷۰ درصد از باکتری‌های وسایل و ابزارهای یک باشگاه بدنسازی به طور بالقوه برای انسان مضرند.

سینی کافه تریا باکتری جا به جا می‌کنند و بیماری‌هایی برای گوش، چشم و عفونت‌های تنفسی بوجود می‌آورند. رفتن به باشگاه بدنسازی بدون



دست زدن به وزنه‌ها، دستگیره کوسکی مثبت (بیشتر در محیط بیمارستانی وجود دارد) می‌شوند که می‌تواند به عفونت‌های پوستی،

معیارهای تشکیل زندگی

ازدواج با آن‌ها ختم به خیر نمی‌شود.

در ابتدا تکلیفان را با خودتان مشخص کنید

قبل از ازدواج یا شروع یک رابطه اطمینان حاصل کنید که معیارها و اولویت‌هایتان چیست و چه فاکتورهایی برایتان مهم‌تر است سپس بر اساس برنامه‌ریزی‌های خود دست به انتخابی عاقلانه بزنید. تا آنجا که می‌توانید احساس را در تصمیم‌گیری‌هایتان دخیل نکنید تا در آینده کمتر احساس پشیمانی کنید.

نگذارید عشق کورتان کند

مطالعه‌ای نشان داده است که هنگام احساس علاقه زیاد و عشق تغییر و تحولات چشمگیری در بدن اتفاق می‌افتد و واکنش‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهد. هنگام عاشق شدن هورمون‌های همچون دوپامین، اکسی توسین، ادرنالین و آوازوپرسین در بدن ترشح می‌شود یا سطح آن‌ها افزایش می‌یابد که احساس شادی و شغف فراوانی را به افراد منتقل می‌کند.

محققان بر این باور هستند که به علت ترشح این هورمون‌ها هرچه فرد بیشتر معشوقش را ببیند بیشتر به انتشار این هورمون‌ها و دیدن آن فرد عادت می‌کند به حدی که اگر او را نبیند به علت کاهش این مواد در بدنش مانند فردی معتاد از خود واکنش‌های عصبی نشان می‌دهد. به همین دلیل ممکن است دیگر عیب‌ها و خصوصیات منفی فرد مورد نظر را نبینید یا نخواهید ببینید.

پس از گذاردن مدت زمانی نسبتاً طولانی و نزدیک شدن به فردی، ادامه این رابطه به عادت‌های روزمره تبدیل می‌شود که گریزی از آن نیست. قبل از اینکه وارد رابطه احساسی با فردی شوید عاقلانه به نتیجه این رابطه فکر کنید و نظر خانواده، اطرافیان و مشاوران این امور را نیز جویا شوید.

ازدواج سرعت‌گیر نیست

به ازدواج به چشم مانع یا حصری نگاه نکنید که موفقیت‌ها و دستاوردهایتان را از شما می‌گیرد و فراموش نکنید فردی که چنین نگرشی به ازدواج دارد نیز به هیچ وجه انتخاب مناسبی نیست. اگر افراد با چنین رویکردی وارد زندگی مشترک شوند بیشتر از ادامه رابطه به دنبال فرار از آن هستند. در این شرایط امکان خطا و خیانت دو چندان می‌شود و تعهدی باقی نمی‌ماند. در ازدواج همانطور که برای خود حریم تعیین می‌کنید برای شریک زندگی‌تان نیز حریمی شخصی در نظر بگیرید و به خود اجازه ورود به آن را ندهید. اگر انتخاباتان عاقلانه باشد دلیلی ندارد که مدام نگران باشید و زندگی را به کام خود و شریکتان تلخ کنید.

کانون توجه قرار دارند و همین موضوع می‌تواند پایه‌های زندگی مشترک را سست کند.

نباید همسر زندگی‌تان را به شکل دلار ببینید

به یقین برای شروع یک زندگی ابعاد مالی تاثیرگذار و مهم است اما نه به این صورت که همه ابعاد دیگر زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. ازدواج با فردی ثروتمند از خانواده‌ای اشرافی یا به منظور افزایش رفاه و راحتی یا استفاده از ثروت باد آورده علاوه بر اینکه خلاف انصاف است، نمی‌تواند ضمانت خوشبختی باشد.

پول و ثروت نیز مانند ظاهر افراد



بسیار بی‌ثبات و قابل تغییر است و نمی‌توان ضمانتی برای دوام و جاودانگی آن در نظر گرفت.

دور این افراد را خط بکشید

برخی خصوصیات اخلاقی، مشکلات و صفات غیر قابل تحمل است و می‌تواند در مدتی کوتاه به طور فرسایشی روح شما را آزرده کند و زندگی‌تان را به بن‌بست بکشاند. افراد تندخود و خشن که مدام از خشونت کلامی و رفتاری استفاده می‌کنند؛ فرد شکاک و بدبین، افرادی که وابستگی شدیدی به خانواده خود دارند و نمی‌توانند بدون مشورت و اجازه آن‌ها اقدام به انجام عملی کنند، به بیانی دیگر، هیچ استقلال فکری و رفتاری از خود ندارند.

افرادى که میل شدید به روابط آزاد و بدون چارچوب دارند و هوسرانی و تنوع‌طلبی عادت رفتاری آن‌ها است. اگر فردی از بیماری‌های روانی همچون جنون و افسردگی شدید رنج ببرد قبل از ازدواج باید روند درمانی خود را طی کند. از افرادی که اعتیاد به استعمال دخانیات دارند یا در ابتدا آن را ترفن و سرگرمی می‌دانند نیز باید دوری کرد.

افرادى که علاوه بر شما با فرد دیگر در ارتباط هستند یا در گذشته فردی در زندگی‌شان بوده است که هنوز نتوانسته‌اند او را فراموش کنند. افرادی با چنین ویژگی‌های اخلاقی نمی‌توانند گزینه خوبی برای ازدواج باشند و