

موهای سالم با رژیم غذایی مناسب



رژیم می‌گیرید که لاغر شوید و با این کار می‌خواهید اندام متناسب‌تری داشته باشید و سلامتی‌تان را هم حفظ کنید، اما چند روز یا چند هفته که از شروع برنامه رژیم غذایی می‌گذرد، موهایتان یکی‌یکی شروع به ریزش می‌کند، اگر به وضع قبلی بازگردید، سعی و تلاش‌تان در این مدت بی‌فایده بوده است و اگر کاری به کار ریزش موهایتان نداشته باشید هم مشکل دیگری برای خودتان اضافه کرده‌اید.

پس چاره‌ای ندارید غیر از تغییر رژیم غذایی و اصلاح آن، که هم وزن‌تان کاهش یابد و هم سلامت موهایتان از ریزش نبرد. البته اگر فکر می‌کنید رژیم لاغری لزوماً همراه با ریزش مو است، باید بدانید رژیم علمی و مناسب چنین عوارضی ایجاد نخواهد کرد.

لاغری بدون ریزش مو
اگر می‌خواهید موهای سالم، شاداب و زیبا داشته باشید، باید به نوع غذاهای مصرفی توجه کنید زیرا برای داشتن موهای سالم و زیبا و همچنین برای اینکه فولیکول‌های مو محکم‌تر باشد و بیش از حد طبیعی نریزد، باید از مواد مغذی لازم برای مو استفاده کرد.

پروتئین‌هایی که به وسیله گوشت، حبوبات، لبنیات و تخم‌مرغ وارد بدن می‌شوند، می‌تواند موجب تقویت فولیکول‌های مو شود، از ضعف شدن و ریزش موها علاوه بر پروتئین‌ها مواد مغذی دیگری که برای موها موجود دارد که این یکی از آنهاست که نقش بسیار مهمی در خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی بهتر به فولیکول‌ها و در نتیجه برای داشتن موهای سالم و زیبا و همچنین برای اینکه موها به خوبی رشد کنند، موها را به ریزش می‌رساند و اکسیژن‌رسانی و اکسیژن‌رسانی موها ایفا می‌کند بنابراین اگر آهن به اندازه کافی در رژیم غذایی شخصی وجود نداشته باشد، با پایین آمدن میزان هموگلوبین خون، اکسیژن‌رسانی که به فولیکول‌های مو می‌رسد نیز کم می‌گردد و در نتیجه فرد با ریزش مو مواجه خواهد شد. کسانی که در رژیم روزانه‌شان به میزان کافی پروتئین دریافت نمی‌کنند، موهایشان نازک می‌شود و به تدریج می‌ریزد بنابراین مصرف مواد حاوی پروتئین به صورت تنها در رژیم غذایی مو تاثیر گذار است که در ساختار بهتر موها و بهبود رنگ و شفافیت مو هم نقش دارد. روی هم عنصر مهمی است. با توجه به اینکه روی در تقسیم سلول‌های فولیکول مو نقش مهمی دارد، اگر به اندازه کافی در رژیم غذایی وجود نداشته باشد، فولیکول‌های مو هم تقسیم نمی‌شوند و در نتیجه موهایی که ریخته دوباره رشد نمی‌کنند، در چنین مواقعی طبیعی است موها کم‌پشت‌تر شود. علاوه بر این موارد، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتین که در مواردی مانند هویج و خرمالو وجود دارد و همین‌طور ویتامین A می‌تواند در این زمینه نقش مهمی داشته باشد.

ریزش مو و رژیم‌های بدون چربی
مصرف چربی‌ها هم به گفته متخصصان برای داشتن موهای سالم و شاداب ضروری است. پوست سر افرادی که رژیم غذایی روزانه‌شان حاوی مقدار کافی چربی نیست و به اندازه مورد نیاز چربی مصرف نمی‌کنند، خشک می‌شود و

گرفس، سلطان سبزی‌ها



خوردن گرفس شما را از دردهای معده، فشار خون بالا، سبوی بد دهان، یبوست، ناراحتی‌های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز، رماتیسم نجات می‌دهد.
پیشینیان در گذشته به گرفس، اسامی دیگری نسبت می‌دادند و این گیاه به کرسب یا گرفش معروف بود اما با گذشت زمان این اسامی تغییر یافته و این روزها همگی آن را با نام گرفس می‌شناسیم. گرفس انواع متفاوتی مثل ریشه‌ای، برگ‌ی، دهمبرگی، آبی و گرفس مشک دارد. نوع آبی یا مرادی این گیاه در بعضی مناطق در اطراف مرادها و پروتئین‌ها از برنامه غذایی فرد حذف شود.

کسانی که از رژیم لاغری پیروی می‌کنند، دو دسته هستند؛ گروهی که براساس نظر متخصص تغذیه، رژیم علمی و اساسی را در پیش می‌گیرند و در مقابل، افرادی که از رژیم‌های اینترنتی استفاده می‌کنند یا رژیمی را که از دوستان و آشنایان شنیده‌اند، ادامه می‌دهند. در رژیم‌هایی که براساس نظر متخصص طراحی نشده، ممکن است بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز مانند چربی‌ها و پروتئین‌ها از برنامه غذایی فرد حذف شود.

به عنوان مثال در رژیم‌هایی که در آن مصرف کربوهیدرات‌ها را کنار می‌گذارند و نان و برنج به هیچ عنوان مصرف نمی‌شود، باعث کمبود انرژی بدن خواهد شد. در نتیجه سلول‌های مو که تقسیمشان زیاد است، بیشتر از همه آسیب می‌بیند و هم همین دلیل در رژیم‌هایی که نان و برنج از آن حذف می‌شود، اولین عارضه‌ای که فرد را درگیر خواهد کرد ریزش مو است. رژیم‌های کم پروتئین که فرد براساس آنها مصرف گوشت را حذف می‌کند یا تخم‌مرغ کمتری می‌خورد و حتی ممکن است مصرف لبنیات را کنار بگذارد، باعث ضعف شدن فولیکول‌های مو می‌شود و در نتیجه فرد با ریزش مو مواجه خواهد شد.

حتی اگر موها دچار ریزش نشود ساقه‌های مو اینقدر نازک خواهد شد که خود به خود خرد و کنده می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین، افرادی که برای کاهش وزن رژیم می‌گیرند ممکن است مصرف برخی مواد غذایی را کنار بگذارند یا مقدار مصرفشان را محدود کنند. چنین شرایطی می‌تواند آنها را دچار کمبود آهن کند که این موضوع هم عامل مهمی در ریزش مو به حساب می‌آید. بنابراین توصیه می‌شود به مقدار کافی از میوه‌ها و سبزیجات، کربوهیدرات‌های نان و برنج و پروتئین حیوانات، لبنیات، گوشت و سفیده تخم‌مرغ در رژیم غذایی‌تان مصرف کنید تا سلامت موها حفظ شود.

خیلی از نااهان که مصرف می‌کنیم سبوس‌دار است و همین‌نان‌های سبوس‌دار که حاوی ویتامین‌های B5 و B8 است می‌تواند به حفظ سلامت و استحکام موها کمک کند بنابراین فردی که رژیم‌های کم کالری می‌گیرد و مصرف نان را حذف می‌کند، این ویتامین‌ها به بدنش نمی‌رسد و در نتیجه دچار ریزش مو می‌شود.

خوردن این مواد غذایی مهم است
خیلی از افراد، مواد مغذی برای سلامت موها را انتخاب می‌کنند و آنها را به پوست سرشان می‌مالند در حالی که مصرف مواد غذایی به‌طور موضعی چندان تاثیری ندارد. در حقیقت، پوست ما از سه تا لایه تشکیل شده و به همین دلیل هیچ وقت نمی‌توان مواد مورد نیاز را روی پوست سر و به‌طور موضعی استفاده کرد و نتیجه خوبی گرفت.

تولید هشدار دهنده گاز طبیعی توسط محققان صنعت نفت

محققان پژوهشگاه صنعت نفت اقدام به تولید ماده استراتژیک هشدار دهنده گاز طبیعی کردند که تا سال آینده واحد تولید این ماده به بهره‌برداری می‌رسد.
اعظم مینایی، مجری طرح در گفت‌وگو با ایسنا گفت: ادورانت یا عامل هشدار دهنده گاز طبیعی از میعانات گازی ماده‌ای است که از آن برای بودار کردن گاز طبیعی یا گاز مایع استفاده می‌شود و به عنوان ماده استراتژیک مطرح است. وی ادامه داد: از آنجایی که گاز طبیعی پس از پالایش فاقد بو است و در صورت نشت خطرآفرین خواهد بود از این رو با تزریق این ماده به جریان گاز طبیعی یا گاز مایع می‌توان از آن به عنوان ماده‌ای هشدار دهنده استفاده کرد.

مینایی نیاز کشور به این ماده استراتژیک را حدود ۶۰۰ تن در سال ذکر کرد و گفت: این ماده وارداتی است و باتوجه به نیاز شرکت ملی گاز ایران به این ماده با انعقاد قراردادی بین مدیریت پژوهش و فناوری این شرکت با پژوهشگاه صنعت نفت اقدام به تولید ادورانت در پژوهشگاه کردیم. مجری طرح با بیان اینکه فعالیت‌های مربوط به انتخاب خوراک، محل نصب و نیز بازرگانی استاندارد ادورانت تولیدی کشور با همکاری مشترک انجام شد، خاطرنشان کرد: طی ۹ ماه مراحل توسعه دانش فنی و طراحی مفهومی و پایه برای احداث واحدی به ظرفیت ۸۰۰ تن در سال توسط پژوهشگاه اجرایی شد.

وی با تأکید بر این که در این پروژه از مرگاپتان‌های سبک موجود در میعانات گازی پارس جنوبی برای تولید ادورانت استفاده شد، یادآور شد: با اجرای این پروژه از ماده‌ای سمی برای تولید محصول ارزشمند استفاده شد و همچنین محصول جانبی این واحد که ۱۵ هزار بشکه در روز میعانات گازی عاری از مرگاپتان‌ها است، با ارزش افزوده بیشتری قابل ارائه به بازارهای جهانی خواهد بود.

مینایی از اجرایی شدن فاز یک این پروژه به‌طور خبر داد و اظهار داشت: در فاز اول اقدام به راه‌اندازی واحد تولید ادورانت در پارس جنوبی شد که تاکنون پیشرفت ۸۰ درصدی داشته است و در نیمه اول سال ۹۴ به بهره‌برداری خواهد رسید.

به گفته مجری طرح کلیه تجهیزات مکانیکی واحد شامل مخازن، ظروف تحت فشار، راکتورها و برج‌هایی که به دلیل خورنده بودن سیال از مصالح خاص و طراحی ویژه استفاده شد، در داخل کشور طراحی و ساخته شده است.

همچنین ویتامین‌های موجود در گرفس، پوست شما را شفاف و لکه‌های کدر سطح پوست‌تان را کم‌رنگ می‌کند. آب گرفس برای مبتلایان به فشار خون هم توصیه می‌شود. کافی است نوشیدن آب گرفس چند بار در هفته را از یا دیرترید. این سبزی شگفت‌انگیز با کاهش فشار خون شما، آن را به حد متعادل می‌رساند و باعث افت فشار و ضعف نخواهد شد. **بی‌خواب هستید؟ آب گرفس بنوشید**
جالب است بدانید خوردن گرفس به اعصاب شما آرامش می‌دهد. شب‌هایی که به خاطر مشغله‌های ذهنی یا سردرد دچار کم‌خوابی یا بی‌خوابی شدید، این گیاه با روغن‌های طبیعی، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز شما، مسکن اعصاب‌تان به حساب می‌آید.

به علاوه اگر مدام از قرص‌های تعدد اعصاب استفاده می‌کنید، بهتر است آنها را کنار بگذارید؛ چند وعده غذا یا سالاد تهیه شده با گرفس را در برنامه بگنجانید تا آرامش‌تان بازگردد. برخی معتقدند تأثیر گرفس به مراتب از قرص‌های بی‌خوابی بیشتر است، البته مضرات مواد شیمیایی را هم به همراه ندارد. به علاوه گرفس باعث خوشبو شدن دهان می‌شود و عطر آن تا ساعت‌ها در کام شما باقی می‌ماند.

نقص عضو شود. این در حالی است که افراد مبتلا به بیماری سنگ کلیه نباید از خوردن گرفس غافل شوند چون این گیاه سموم بدن را از بین می‌برد، به علاوه برای کلیه‌های شما یک سنگ‌شکن طبیعی به حساب می‌آید.

آب گرفس، نوشیدنی معجزه‌گر
با اینکه گیاه گرفس، خوش‌عطر و بو، پرخاصیت و خوشمزه است اما همراه کردن سبزیجات دیگر با آن لطف دیگری دارد. کافی است جعفری خوشبو را به گرفس اضافه کنید تا هم یک تجربه متفاوت داشته باشید و هم خود را از ابتلا به سرطان خون محافظت کنید.

ترکیب گرفس با لیمو، هویج، پرتقال، کاهو و سبزی‌های دیگر می‌تواند هر بار برای شما تازگی به وجود بیاورد. ضمن آنکه ممکن است آب گرفس به تنهایی برای بسیاری افراد دلچسب نباشد.

گرفس را به بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌کنند و حتی کسانی که از یبوست رنج می‌برند، می‌توانند از آب گرفس به عنوان یک ملین طبیعی بهره ببرند.

جالب است بدانید خوردن گرفس به اعصاب شما آرامش می‌دهد. شب‌هایی که به خاطر مشغله‌های ذهنی یا سردرد دچار کم‌خوابی یا بی‌خوابی شدید، این گیاه با روغن‌های طبیعی، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز شما، مسکن اعصاب‌تان به حساب می‌آید.

تجربه یک زندگی عادی برای معلولان
یک مخترع ایرانی موفق به ساخت ساق پای هوشمند شده که به شکل منعطف می‌تواند جایگزین مناسبی برای پروتزهای مصنوعی باشد.
کیومرث مقصدی فارغ‌التحصیل رشته مهندسی برق از دانشگاه صنعتی اصفهان، مبدع «ساق پای منعطف و هوشمند برای معلولان» در گفت‌وگو با مهر اظهار داشت: ساق پای هوشمند، یک سیستم کاملا مکانیکی و کاربردی است که با پروتزهای مصنوعی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند، تفاوت‌های زیادی دارد.

وی افزود: اگر این ساق پای هوشمند در بدن فرد معلول گذاشته شود، فرد می‌تواند همانند یک انسان عادی، بدون علامت نقص عضو (لگنبدن) راه برود. مقصدی اظهار داشت: ساق پای هوشمند منعطف است و این بدان معناست که زاویه قرارگیری فرد حین راه رفتن و نشستن را تشخیص داده و نسبت به همان زاویه تغییر حالت می‌دهد. وی با بیان اینکه با استفاده از ساق پای هوشمند فشار قوزک پای فرد معلول قابل تنظیم می‌شود، یادآور شد: این ساق پا قابلیت شناسایی شیب بدن فرد نسبت به زمین را دارد که در این صورت عملکرد صحیحی از خود نشان می‌دهد و فرد می‌تواند به موقع در حالت تعادل قرار بگیرد.

مقصودی با اشاره به اینکه ساخت بیشتر پروتزها در داخل کشور صورت نمی‌گیرد، بیان کرد: ساخت نمونه اولیه صنعتی ساق پای هوشمند هزینه‌های معادل یک میلیون تومان داشت در حالی پروتزهای پای مصنوعی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند، ۵ میلیون تومان هستند.

مقصودی با اشاره به اینکه ساخت بیشتر پروتزها در داخل کشور صورت نمی‌گیرد، بیان کرد: ساخت نمونه اولیه صنعتی ساق پای هوشمند هزینه‌های معادل یک میلیون تومان داشت در حالی پروتزهای پای مصنوعی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند، ۵ میلیون تومان هستند.

مقصودی با اشاره به اینکه این ساق پا قابلیت تنظیم ارتفاع برای افراد مختلف را دارد، بیان کرد: فرد معلول می‌تواند، خود، تنظیمات ساق پای هوشمند را انجام دهد و استفاده کند تا یک زندگی عادی را تجربه کند.

گفتنی است، کیومرث مقصدی، دارای هفت سال سابقه تحقیقاتی در تجهیزات پزشکی است و ساق پای هوشمند و منعطف را در یک شرکت دانش بنیان علوم پزشکی طراحی کرده است.

مقصودی با اشاره به اینکه این ساق پا قابلیت تنظیم ارتفاع برای افراد مختلف را دارد، بیان کرد: فرد معلول می‌تواند، خود، تنظیمات ساق پای هوشمند را انجام دهد و استفاده کند تا یک زندگی عادی را تجربه کند.

هزار و یک حدیث
سخنان گهربار امام علی (ع)
عباس کشاورز/ چاپ اول، ۱۳۹۳ / ۱۵/۰۰۰ تومان / ابتکار دانش / ۹۱۲۹۴۲۳۰۴۸ - ۹۱۲۹۴۲۳۰۴۸
این کتاب ترجمه روان هزار و یک حدیث موضوعی از کلمات حضرت علی(ع) می‌باشد که از بیش از ۳۴ کتاب معتبر شیعه جمع‌آوری گشته و به صورت چهاررنگ و زیبا چاپ گردیده است. ... مردمان شرور و فاسد فقط صفات بد افراد را در نظر می‌گیرند و به صفات خوب توجه ندارند. ... بهترین مردم کسی است که بیشتر به مردم سود برساند.

دبیح الحکمه
یا لطایف حکیمانه
آیت‌الله مجتهدی تهرانی / ۹۳ / ۱۲/۵۰۰ تومان
بوستان قرآن / ۹۱۲۵۵۲۱۵۴۳
۲۶۰ حکایت اخلاقی، عرفانی و پندآموز از مواضع و کلام حضرت آیت‌الله مجتهدی تهرانی را در این کتاب بخوانید. احادیث روح را تازه می‌کنند. شما هنگامی که این احادیث را می‌شنوید، خستگی‌تان رفع می‌شود. اما کسانی که این احادیث را نمی‌شنوند، همیشه خسته‌اند و متوجه هم نیستند که خسته‌اند. خیال می‌کنند که بدنشان خسته است درحالی که روحشان خسته می‌باشد.

منتشر شد
سالنامه غدیر ۱۳۹۴
سالنامه غدیر ۱۳۹۴

تمام رنگی ۴۱۶ صفحه
ره‌توشه‌ای فرهنگی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی
همراه با ۲۰۰۰ مطلب خواندنی
با تخفیف ویژه دهمین سال انتشار
مرکز بخش: قم ابتدای خیابان امام - ۲۰ متری توایبر - توجیه ۵ پلاک ۱۰
تلفن بخش: ۰۹۱۲۷۴۶۵۰۶۲ - ۰۲۵۳۶۶۵۶۶۰

آثار و برکات توسل به حضرت زهرا (س)
سیدعباس اسلامی / ۵۵۰۰ تومان
بوستان قرآن / ۰۹۱۲۵۵۲۱۵۴۳
مجموعه کامل نمازها، ذکرها و دعاهای توسل به صدیقه کبری فاطمه‌زهرا(س) به انضمام کرامات را در این کتاب بخوانید. آثار و برکات حدیث شریف کساء، آثار و برکات توسل به نام نامی حضرت فاطمه(س) و...
پروردگارا... قرض مرا ادا کن و مرا از فقر و تنگدستی نجات ده و امور و کارهایم را آسان کن. ای مهربان‌ترین مهربانان.

روش‌های کاربردی تحقیق جلد اول
دکتر مصطفی ازکیا
مهندس علیرضا دربان آستانه
چاپ سوم / ۱۶۰۰۰ تومان
کیهان / ۳۳۱۱۰۲۰۱
کتاب حاضر شامل ۱۴ فصل می‌باشد که به بررسی موضوعات علم و علوم اجتماعی، تحقیقات علوم اجتماعی، اخلاقیات و ارزش‌ها در تحقیق، تئوری‌های روش‌شناسی، نحوه بیان مسئله، گزاره‌های تحقیق، نظریه و کاربرد آن در تحقیق، روش‌های تحقیق و اعتبار و پایانی یک پژوهش می‌پردازد.

ولی امر
سعید پورملائی هریس
از بدو پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون ولایت فقیه و رهبری نظام به عنوان مهم‌ترین رکن نظام اسلامی و مستحکم‌ترین سد دفاعی نظام همواره مورد هجوم بی‌امان دشمنان بوده است. دشمنان نظام به درستی دریافته‌اند تا زمانی که اقتدار و اعتبار رهبری در ایران محفوظ باشد مطلقاً هیچ پروژه براندازانه‌ای در جمهوری اسلامی، قابلیت طرح و اجرا نخواهد داشت. چرا که به عین مشاهده کرده‌اند در گذشته چگونه رهبر انقلاب در زمانی اندک و بی‌آن که از همه ابزارهای خود استفاده کند، پیچیده‌ترین طراحی‌های آنان را خنثی کرده است. از این رو، با فهم این که راز ماندگاری و استقامت جمهوری اسلامی ولایت فقیه و رهبری است، لحظه‌ای از هجوم علیه این رکن نظام، دریغ نکرده‌اند. به جرأت می‌توان گفت امروزه در هیچ کجای دنیا حتی مسئولان کشور خدومان نمی‌توان کسی را یافت که از نظر سبک زندگی اسلامی و ساده زیستی مشابه رهبر عزیز و فرزندان و خانواده معظمه باشد.
۴۰۰۰ تومان / ۰۹۱۴۲۰۹۵۳۹۳ / تخفیف ویژه برای راهبان نور

رموز اعظم
حکیم محمد اعظم خان / رشید تفقد / المعی / ۹۳ دوره دوجلدی ۷۰/۰۰۰ تومان ۰۹۱۲۶۴۴۲۰۵۲ ۸۸۹۵۳۴۱۱
مؤلف بیماری‌های هر عضو از اعضای بدن را در یک مقاله عنجانبه و در آغاز هر مقاله اطلاعات کلی درباره بیماری‌های عضو مورد نظر ذکر کرده و بعد از آن به طریق درمان و علاج آن بیماری‌ها پرداخته است. کتاب حاضر گنجینه‌ای از دانش و تجربه در درمان بیماری‌ها است.

کاربرد فناوری اطلاعات در مدیریت
بهیود عملکرد عملیاتی و راهبردی
توربان - ولی نو / دکتر احمد سرداری - وحید نقشیینه ارجمند ۱۵۰۰۰ تومان / کیهان / ۳۳۱۱۰۲۰۱
انقلاب دیجیتال و اینترنتی یکی از بزرگترین انقلاب‌های تاریخ بشر بوده است. این انقلاب شکل و محتوای جوامع بشری را به صورت اساسی و زیربنایی تغییر داده و یکی از مهمترین وقایع بشری محسوب می‌گردد. این کتاب براساس این باور که فناوری اطلاعات یکی از محرک‌های اصلی کسب و کار در قرن بیست و یکم می‌باشد، نوشته شده است.

بهائیان در عصر پهلوی‌ها
نیمه پنهان
جلد سی و یکم
احمد اللهیاری
عضو سابق کانون نویسندگان ایران
دکتر پژوهش‌های مؤسسه کیهان
۳۳۱۱۰۲۰۱
دوره رضاخان، بهائیان در مسند قدرت، معرفی برخی از نظامیان بهایی، کارنامه برخی از غارتگران بهایی و بهائیت در گذر زمان از سرفصل‌های مهم کتاب است.
کتابی که پیش رو دارید به موضوعی خاص اختصاص دارد و نشان‌دهنده سلطه بی‌چون و چرای بهائیت و حضور پر رنگ و آشکار آنان بر مقدرات و زندگی مردم مسلمان ایران در دوران دیکتاتوری رضاخان و به ویژه ایام اقتدار پسرش محمدرضا پهلوی تا سپیده‌دم پر طراوت انقلاب اسلامی در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ است.

رهایی از توهم
نیمه پنهان
دکتر پژوهش‌های مؤسسه کیهان / ۳۳۱۱۰۲۰۱
کتاب حاضر روایت قربانی شدن جوانانی است که تباهی آنها جز با پشتیبانی و تبلیغات واهی مدعیان نیرنگ باز و رجزخوانی‌های اغفال‌کننده آنها فراهم نمی‌آمد. نویسنده در کنار روایت خاطرات تلخ و شیرین خود از دوران زندان، ذهن خواننده را با این پرسش مواجه می‌سازد که «هدف سازمان مجاهدین از فریب دادن و قربانی کردن این همه هوادار چه بوده است؟»
جلب رضایت بیگانگان، متوقف ساختن انقلاب یا هر دو...

رازهای دهه شصت
نیمه پنهان جلد چهل و دوم، مرتضی صفارهرندی
دکتر پژوهش‌های مؤسسه کیهان / ۳۳۱۱۰۲۰۱
کتاب حاضر حاصل ۶ سال تأملات و پژوهش‌های مؤلف است. نویسنده در فرآیند پژوهش و تحریر کتاب رازهای دهه شصت تنها به مطالعات کتابخانه‌ای و اسناد منتشر شده اکتفا نکرده است، بلکه در کسوت یک پژوهشگر حرفه‌ای به عرصه تاریخ شفاهی نیز پا نهاده و شخصاً با شاهدان عینی و شخصیت‌های مطلع از روند انقلاب اسلامی به گفت‌وگو پرداخته است.

افسانه‌سازان هولوکاست
نیمه پنهان جلد بیست و هفتم / ابوالحسن علوی طباطبایی
دکتر پژوهش‌های مؤسسه کیهان / ۳۳۱۱۰۲۰۱
در این کتاب می‌خوانید: تولد سهیونیسم، پایان جنگ آغاز یک دوران، هالیوود وارد میدان می‌شود، عوامل تضاد اروپایی‌ها با یهودیان، تبلیغ برای اسرائیل تازه تأسیس، تلطیف چهره اروپا، توجیه قتل عام وحشیانه، تقابل دو نسل، مهم‌ترین ابزار تبلیغاتی و...
شماره تماس: ۰۲۵۳۶۶۵۶۶۰ - ۳۳۱۱۰۵۱۵ - ۳۳۱۱۳۰۸۵
و ۰۹۱ - ۳۳۱۱۰۵۱۵ داخلی ۲۵۳۸ - ۲۲۳۹ - ۲۶۲۱

مولفان و ناشران محترم
بازگشایی صفحه تازه‌های کتاب در روزنامه کیهان نقشه راهی است برای آنهایی که کتاب را بخشی از زندگی می‌دانند و با کتاب زندگی‌آرامی را سپری می‌کنند.
شماره تماس: ۰۲۵۳۶۶۵۶۶۰ - ۳۳۱۱۳۰۸۵ - ۳۳۱۱۰۵۱۵
و ۰۹۱ - ۳۳۱۱۰۵۱۵ داخلی ۲۵۳۸ - ۲۲۳۹ - ۲۶۲۱