



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
وارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»
شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابلهی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارزش آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به مطرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او در حالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.»

او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدان. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

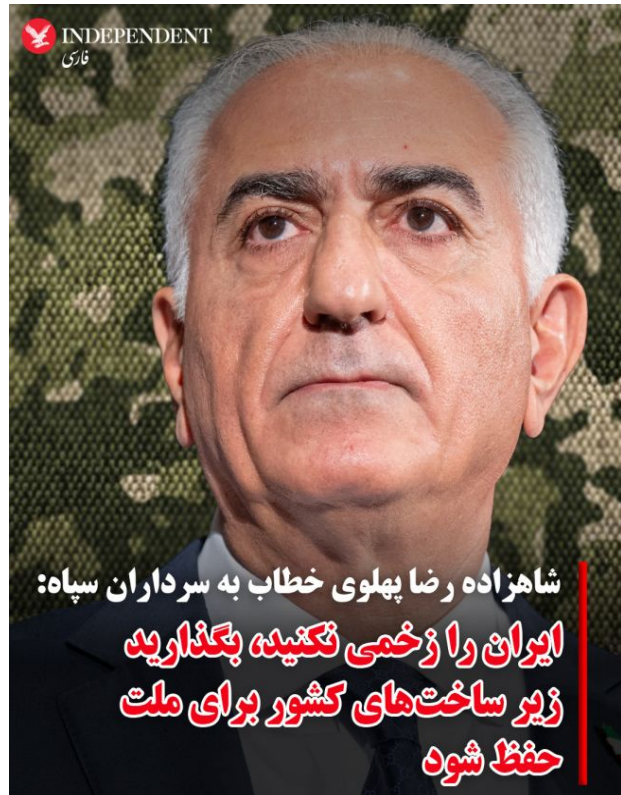
این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

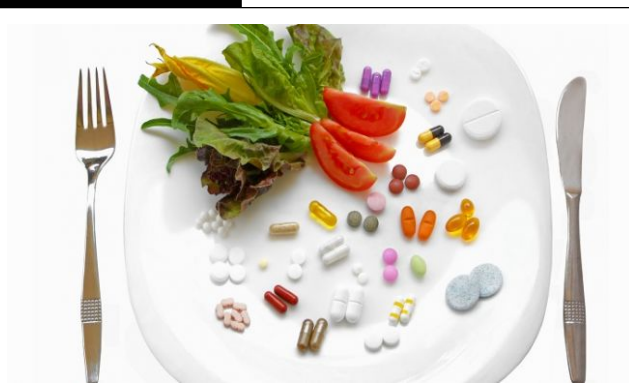
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پیچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پیچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیج‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

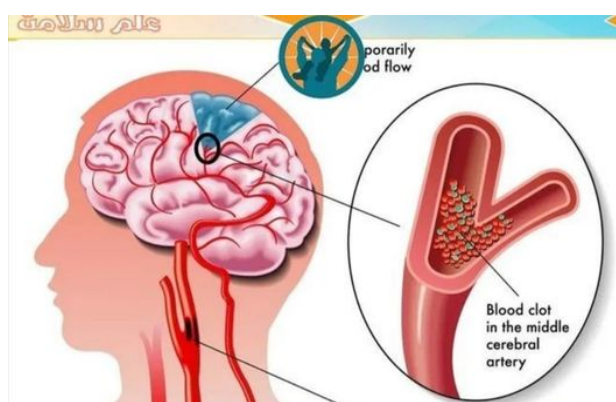
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه

خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستیز

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، میگرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد؟! پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...؟!

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نباشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد ببوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندیم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

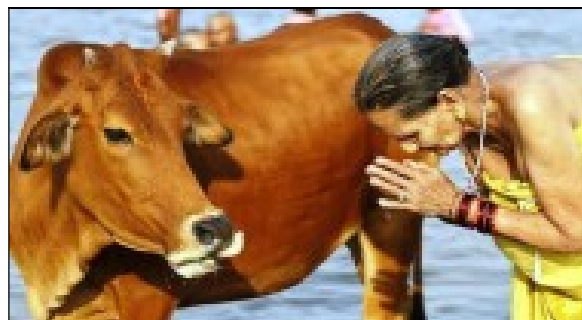
خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتراشد راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هموعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرت ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرت هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

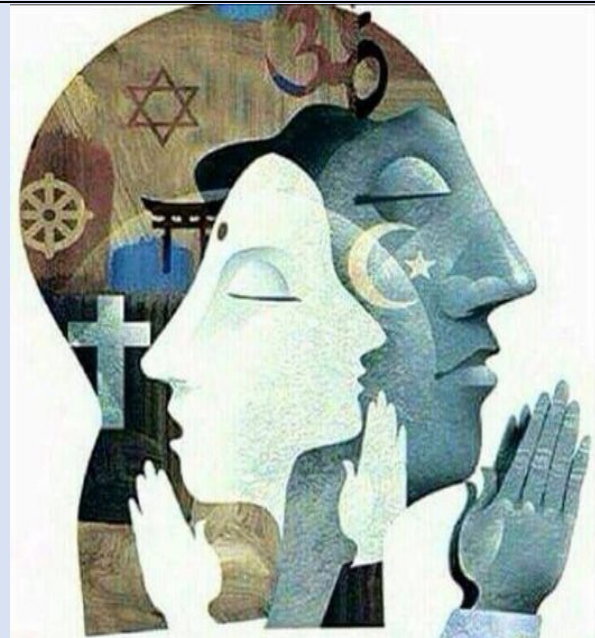
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداآوری و خدا نابآوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هر کجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیر گذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

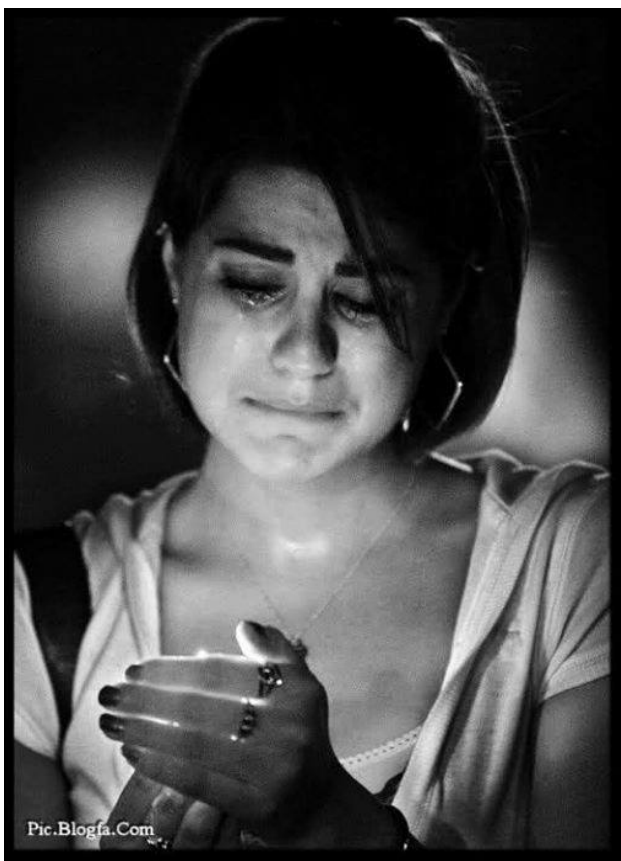
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خو گرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بنا کنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آن گونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخوابگی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاندا! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرورم ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنها را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنها برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایرانستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

1

[illegible][illegible]

ارشد فرمانی - ارشد شفقت - ارشد فزونت - سپه حاتم - سپه نعم - سپه غمی نامی
سپه حقیق - سپه بهار - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی
سپه حاتم - سپه بهار - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی
سپه غمی آرد - سپه بهار - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی
سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی
سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی - سپه بهی



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قره‌باغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیاقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

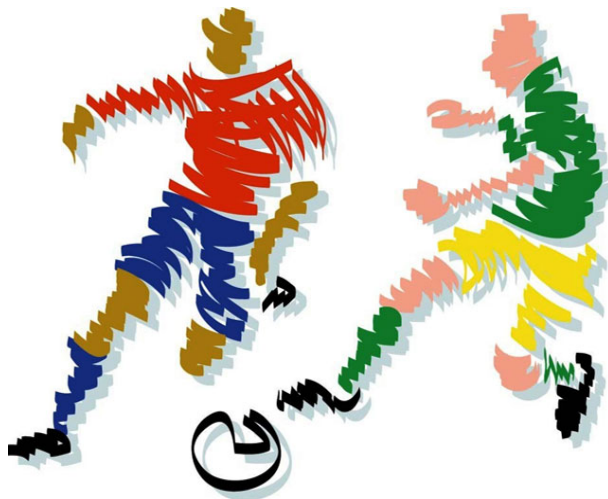
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلگی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

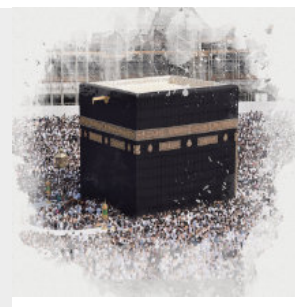
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

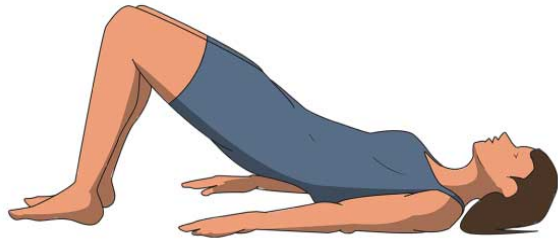
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

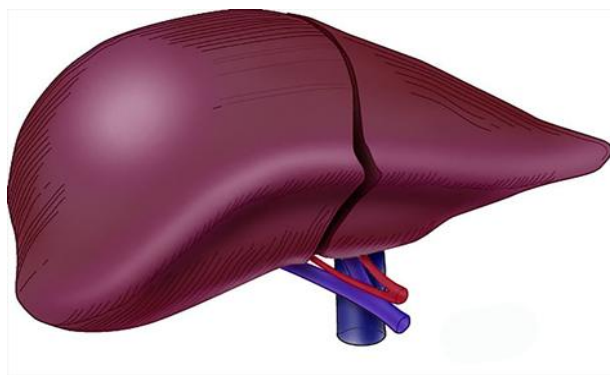
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

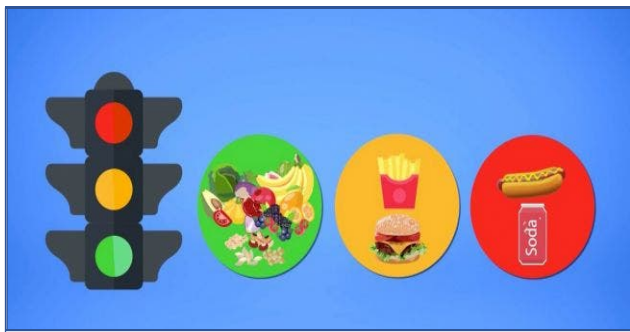
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراکی‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

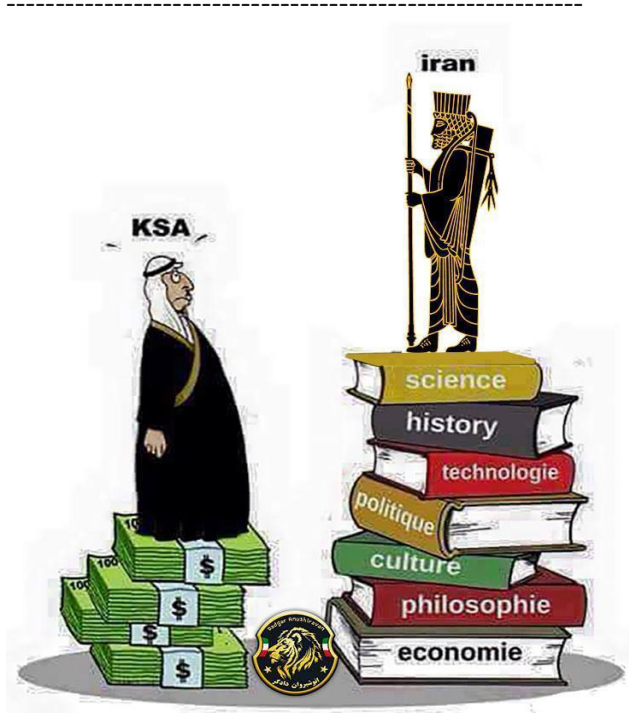
7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به مطرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به‌حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند

با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

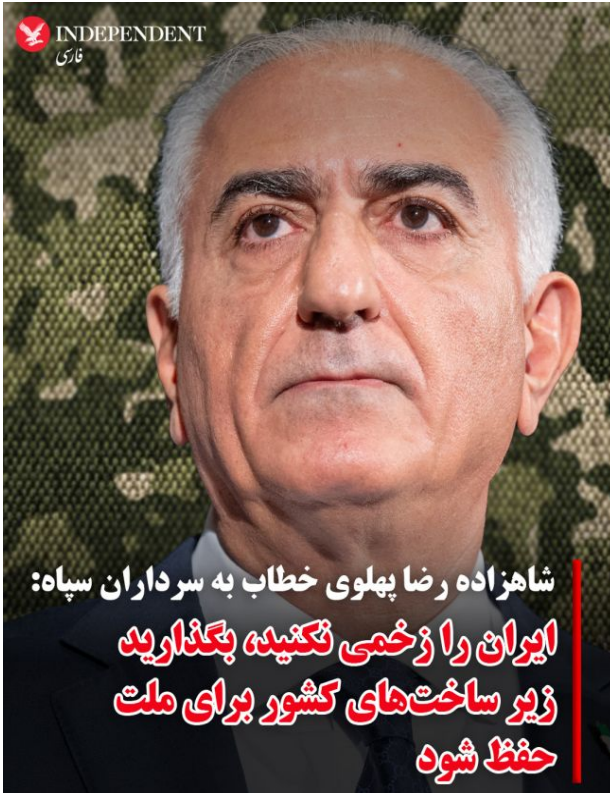
سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معنادار را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به‌خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به‌هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

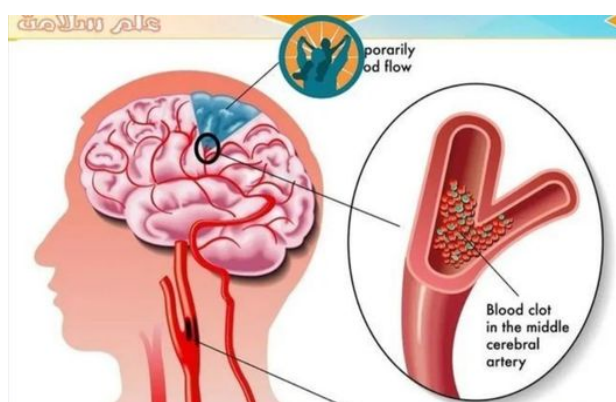
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد؟! پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...؟!

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانان = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتاند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین‌ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین‌ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه‌ها و دشمنی بسیار شد
جنگ‌های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می‌آرم فرود
عقل می‌گوید که عیش دیگران
هست در هم‌زیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم‌نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می‌نویت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می‌تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می‌توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی‌که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک‌هایش را پاک می‌کرد و فنجانی قهوه می‌نوشتید، پیدا کرد.
زن درحالی‌که کنارش می‌نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم‌هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی‌که روی صندلی کنار شوهرش می‌نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغض‌اش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می‌فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه‌اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می‌شد و آزاد می‌شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش‌اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

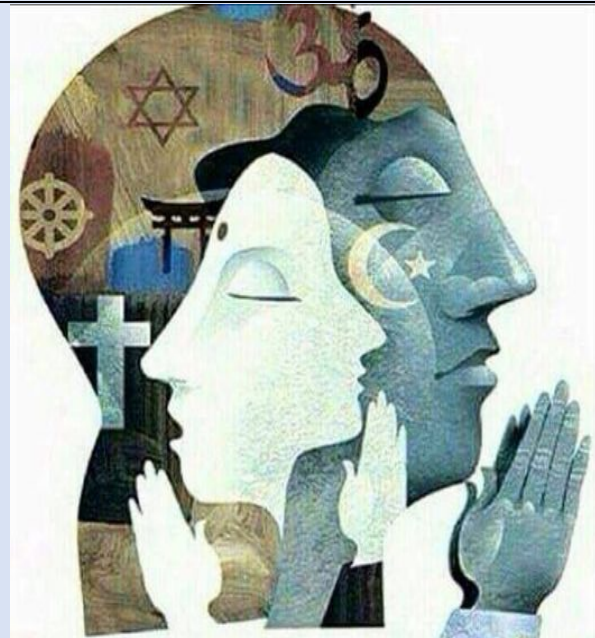
محمی‌الدین عربی در این باره میفرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها ۱۰ دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً ۱۰ دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم ۱۰ دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هر کجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیر گذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

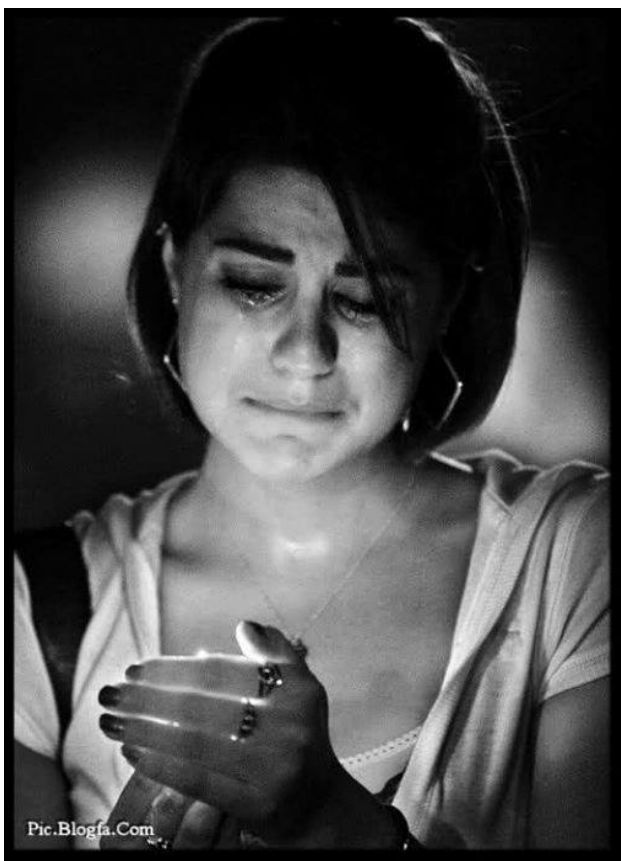
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آن گونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده: «ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!» و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند! در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاور! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد). سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟

سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده: «ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخوانده‌ات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!» با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده: «کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است. آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده: تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد: **یکم:** تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد
سوم: زمان بارش باران؟!

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنها را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنها برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۱۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانه‌های نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قرمباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نائینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نائینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جواد پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

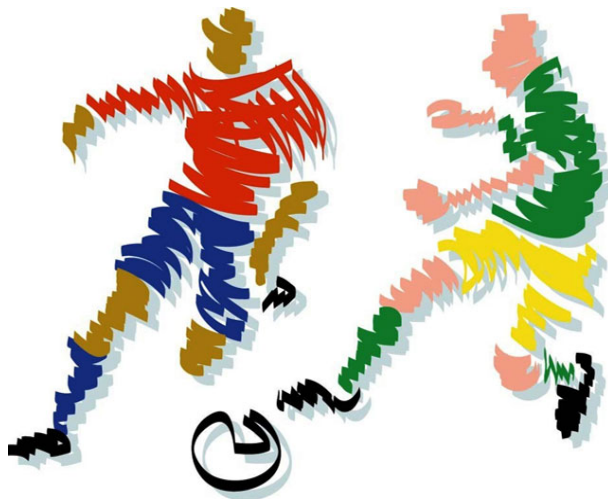
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلگی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

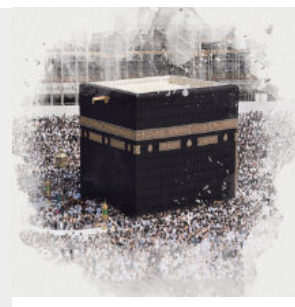
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد. این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

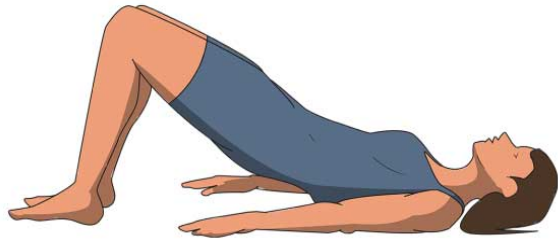
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «ستیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

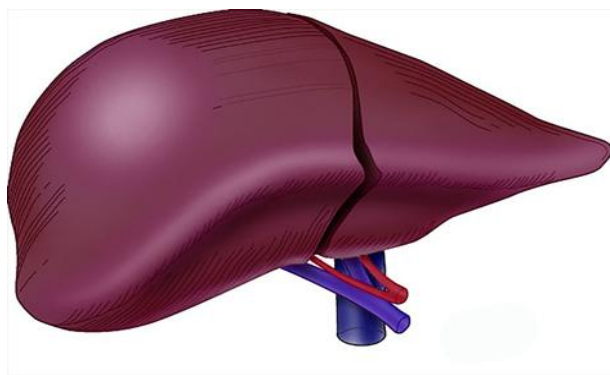
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

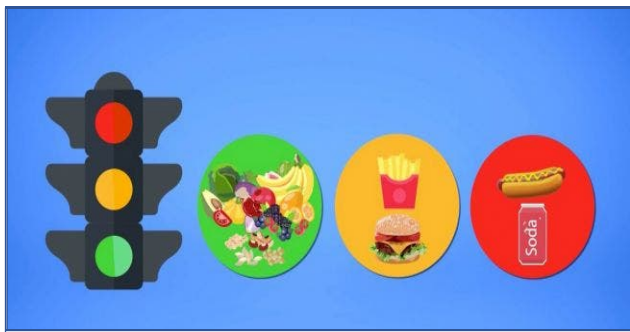
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تأثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking *And its Benefits*

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دو هزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیی از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارزش آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.»

او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدان. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند

با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

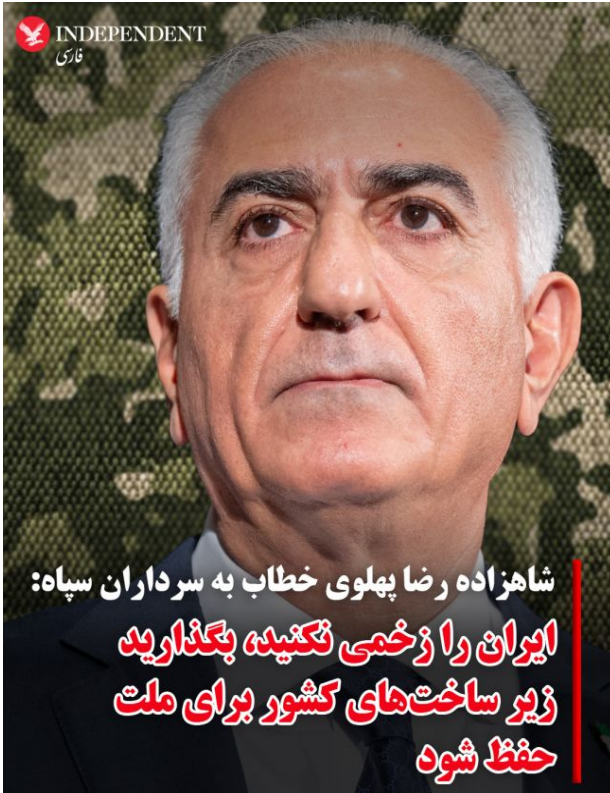
سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود.

با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

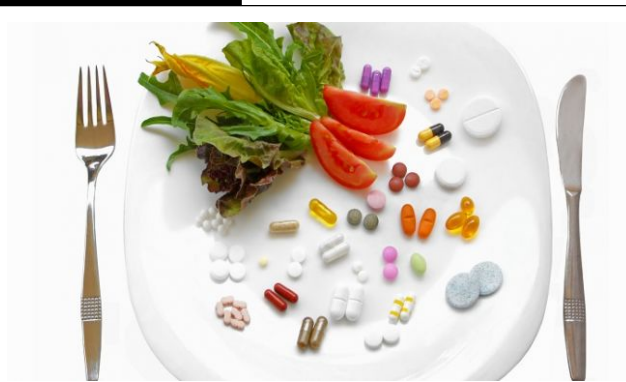
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌بج: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌بج و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاه‌دانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

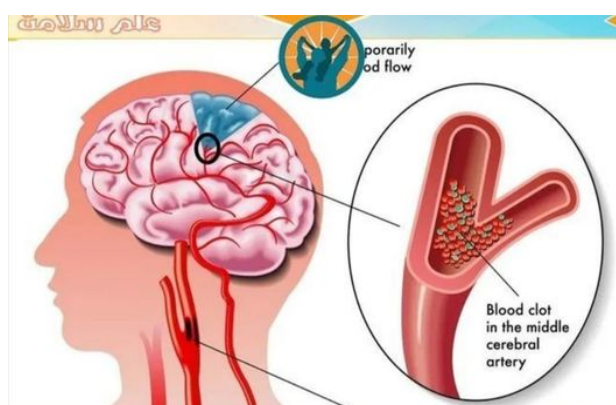
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعرا» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله ابن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

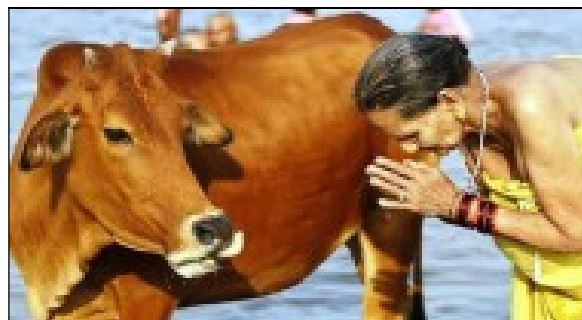
خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتراشد راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هموعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرت ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرت هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند:

این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد:

چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما استاید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

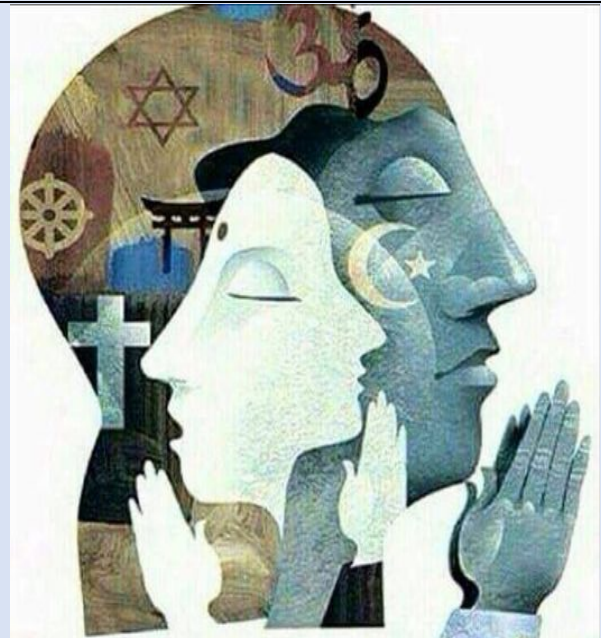
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت وگو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت وگو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

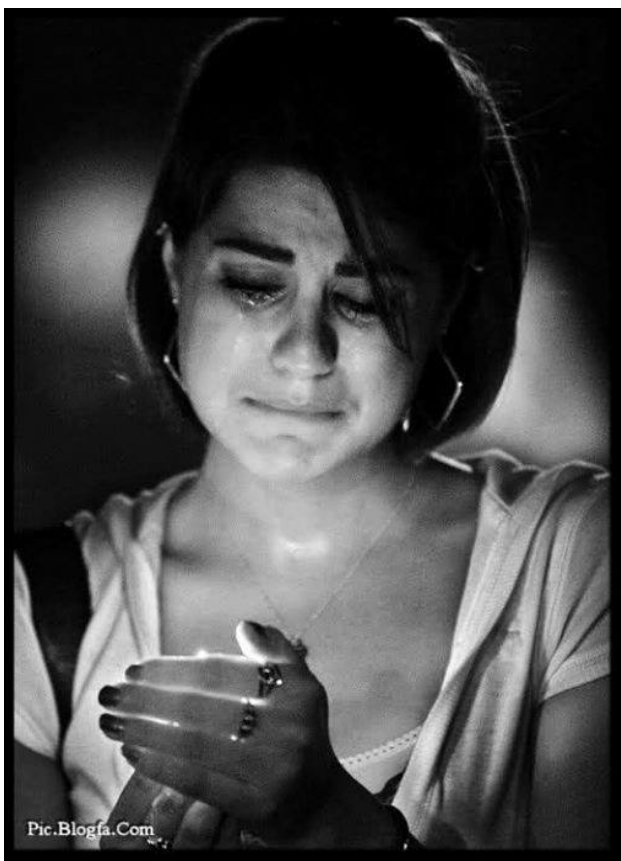
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخوابگی هرکدام را می‌خواهی به‌تأخیر بینداز! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم- در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنبال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده ندریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنها را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشم‌پوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنها برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرا با» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایرانستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هممیهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

1

دانش ایران علیه دین اسلام از آنست که در خراسان و بلاد دیگر که در این زمانه باطنی سرافراز
باشند و از دست یابی ایشان اندک یا نه منافع ابرام بهم بآید بهر جهت که از هر طرفی
از دست ایشان ۱۳۲۰ روز ۲۴ صبح ۱۳۵۷ شمس و بدین قسم گرفته شد که در هر یک از این چهار
خونریز عظیم تر خود را در وقت شب سی نسیم اعمام و بدو غایب اندکی است و داد شده
با کاههای جو و راهب خوانند دانش ایران همیشه پیشرفت و شرف و رفیع همین است
ایران بود و خواهم بود و دلخواسته ایست و شرف ایران ۱۳۵۷ قدرت است و این نهاد

[illegible]

ارشد فرمانی - ارشد شفقت - ارشد فزونت - سپید حاتم - سپید نعم - سپید غمی نانی
سپید حقیق - سپید بهار - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی
سپید حاتم - سپید بهار - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی
سپید غمی آرد - سپید بهار - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی
سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی
سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی - سپید بهی



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قره باغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقی، سپهبد بدرای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب الهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین افشار، سپهبد امیر فرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسرو داد، سپهبد فیروز مند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیاقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

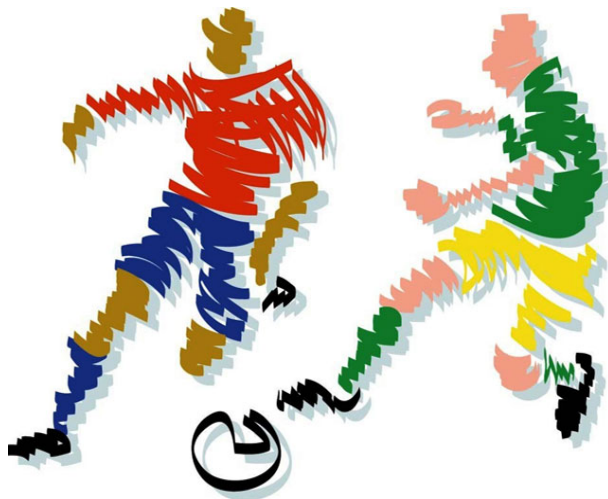
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوی خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

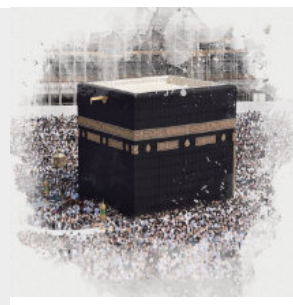
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مبلغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

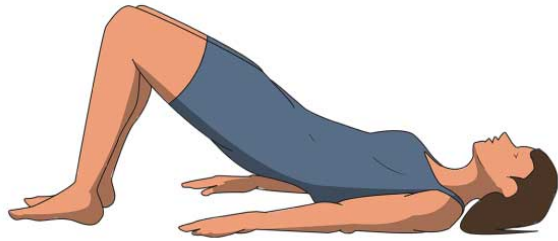
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آشان داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آشان هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

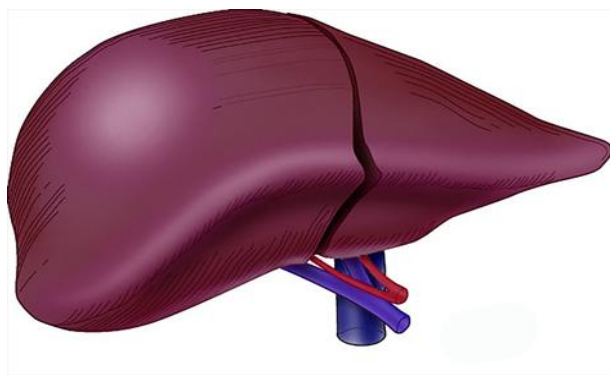
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

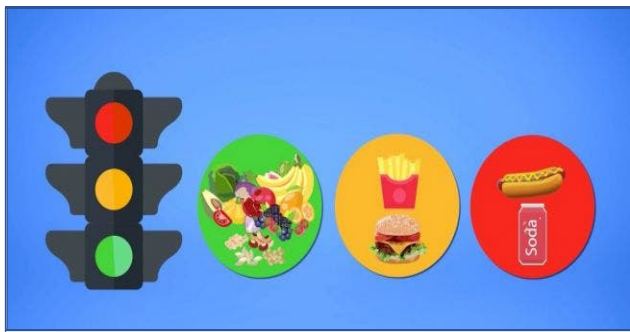
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تأثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراکی‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنانش دستار بندانند و پُر آرزو ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و اَرهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است!؟
و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»
شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، میرفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مثنی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارزش آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.»

او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به‌حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدان. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند

با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نایبستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نایبستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی بایبستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایبستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

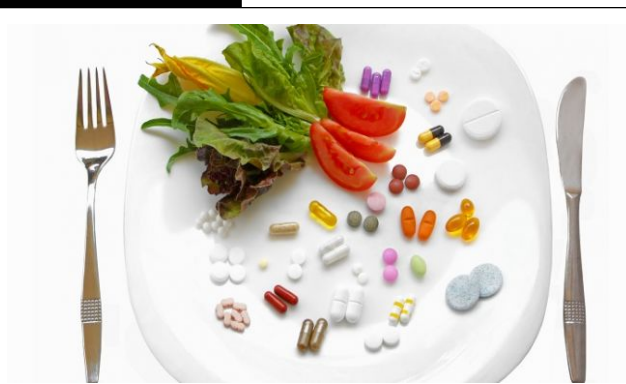
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایبستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سیپروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزم‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌یخ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌یخ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد.

در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاه‌دانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا‌تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...!

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

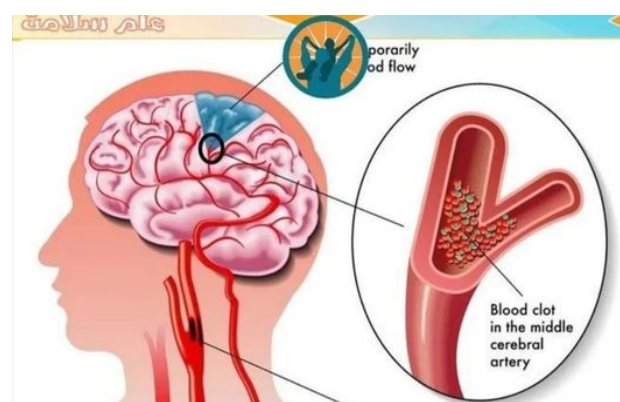
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله ابن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، میگرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالی‌ه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!؟ آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نباشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد ببوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتاند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین‌ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین‌ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه‌ها و دشمنی بسیار شد
جنگ‌های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می‌آرم فرود
عقل می‌گوید که عیش دیگران
هست در هم‌زیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم‌نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می‌نویت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می‌تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می‌توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی‌که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک‌هایش را پاک می‌کرد و فنجانی قهوه می‌نوشتید، پیدا کرد.
زن درحالی‌که کنارش می‌نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم‌هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی‌که روی صندلی کنار شوهرش می‌نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغض‌اش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می‌فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه‌اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می‌شد و آزاد می‌شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش‌اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

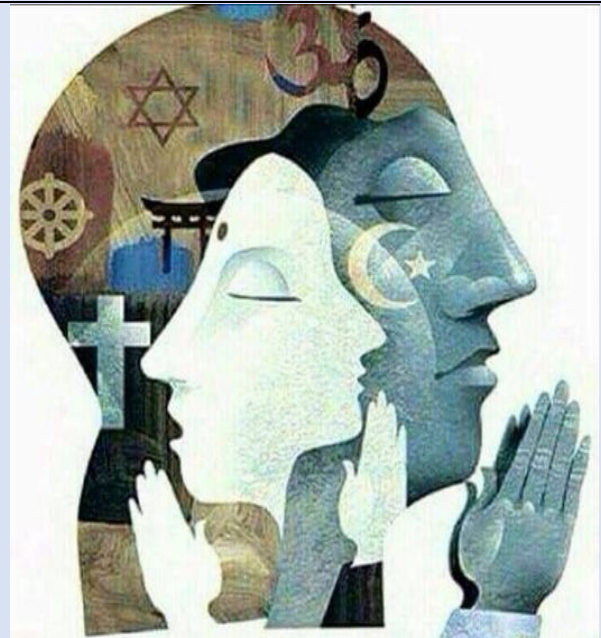
محمی‌الدین عربی در این باره میفرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت وگو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت وگو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

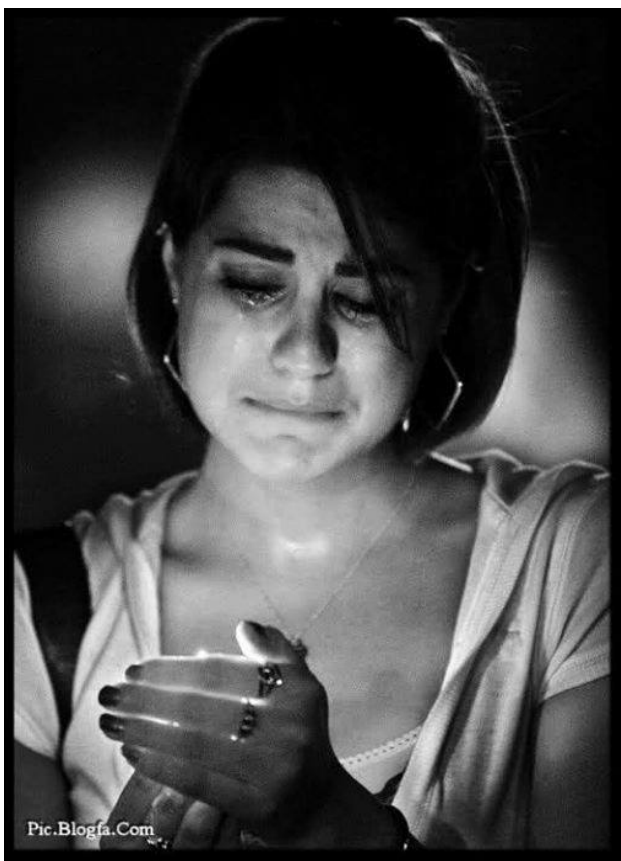
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاور! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم- در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنها را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنها برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشن‌گری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایرانستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هممیهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۲۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قرهباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

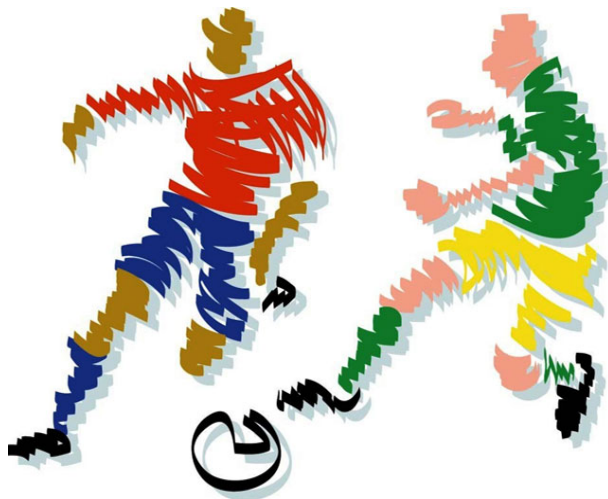
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوی خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

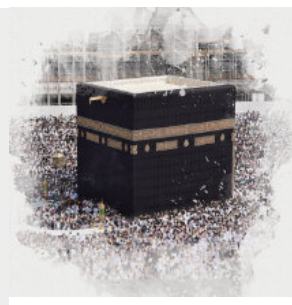
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد. این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

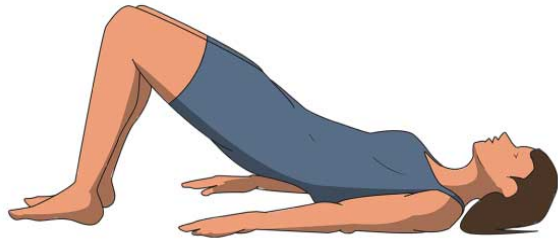
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنا را تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «ستیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

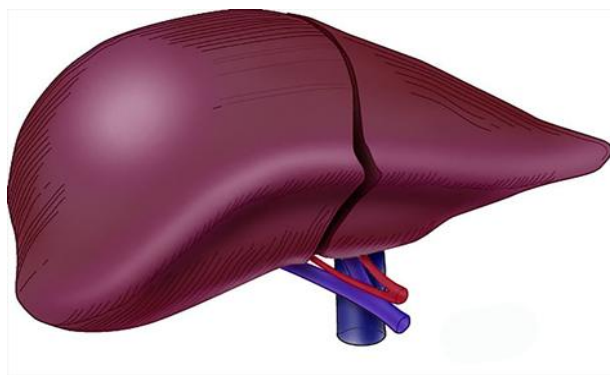
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

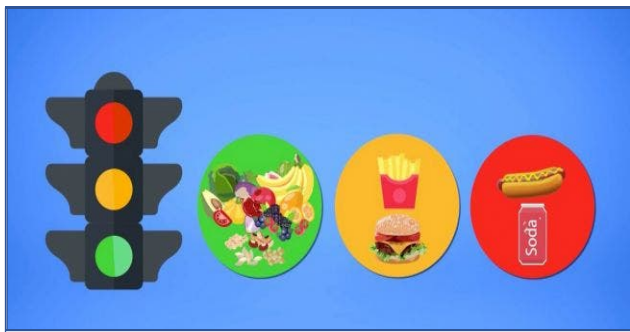
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

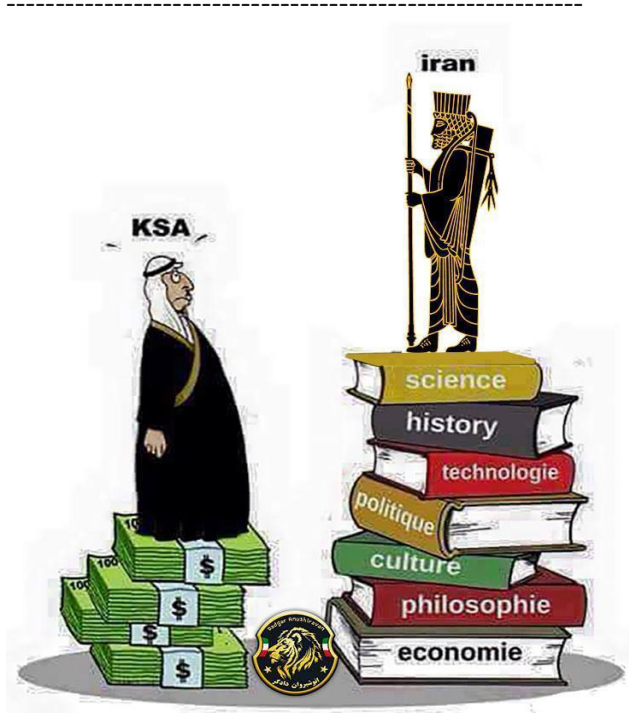
7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنانش دستار بندانند و پُر آرزو ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیی از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاهم آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگویی‌های شما ندارم. بهدستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارزش آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست:

حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟

اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟

ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

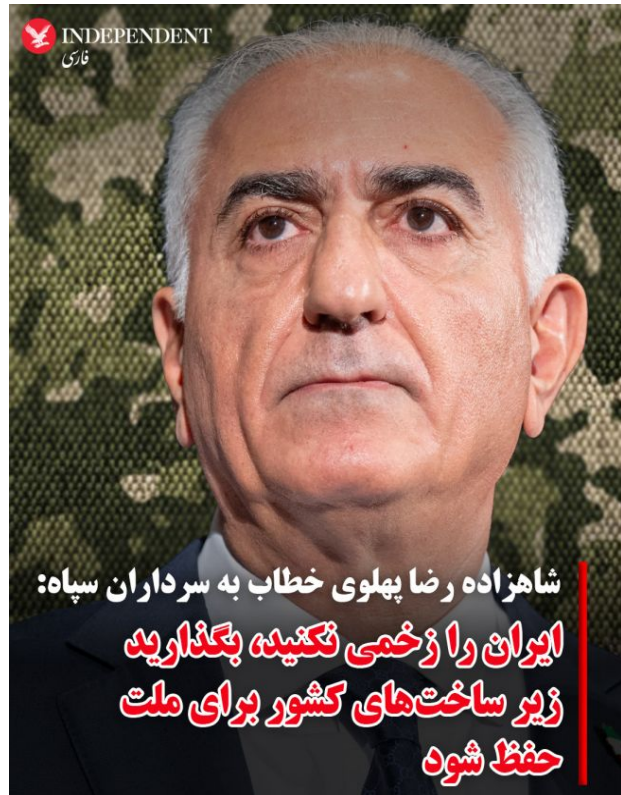
این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد. از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند. کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟
- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟
- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟
- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.
- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.
- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟
- عسل تاریخ انقضا ندارد؟
- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟
- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟
- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلاونوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

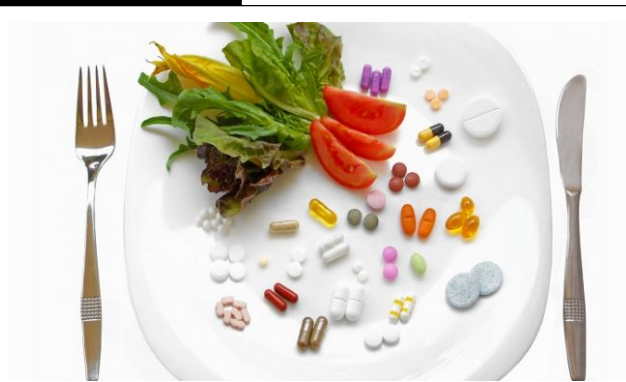
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزم‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پیچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پیچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا‌تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

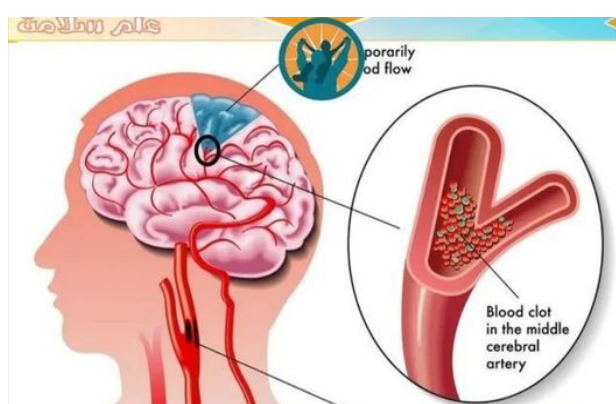
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله ابن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالی‌ه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو

بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو

آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل

با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو

هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن

عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو

بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور

از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو

خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان

جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو

دل من نیست سرای غم موهوم عرب

بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو

«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ

غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو

افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم

با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو

شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند

اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو

شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن

جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو

تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را

بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو

من و امواج خلیجی به توانمندی پارس

قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو

آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان

دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو

من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران

به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو

شعر «آزادی ایران» به لب جان من است

با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو

ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم

سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند!؟

وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...

نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته

اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند

قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از

عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتواند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هموعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرت ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرت هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

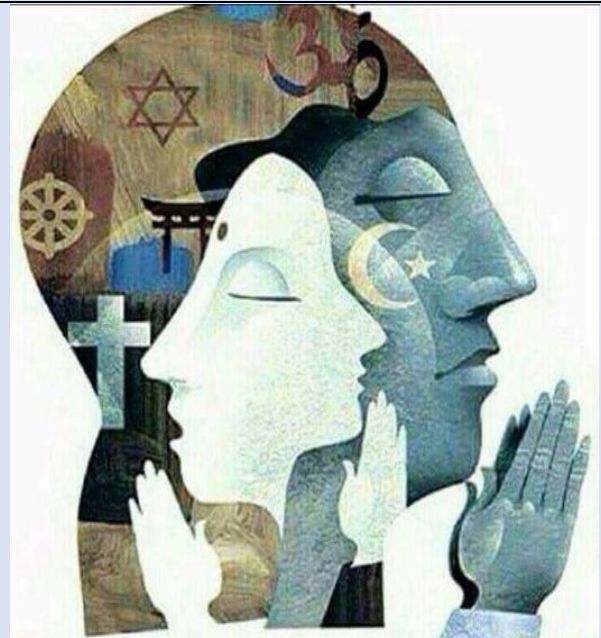
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها.... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

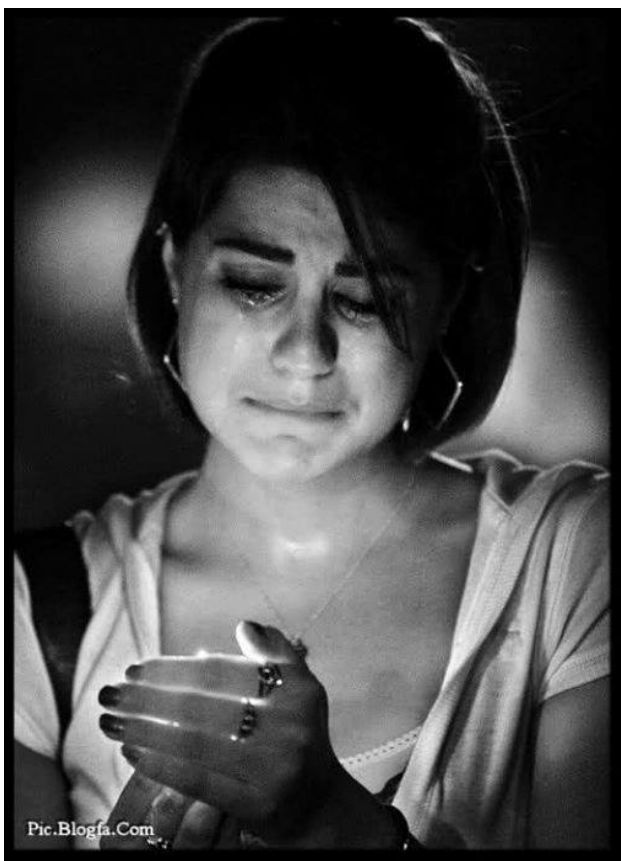
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به‌بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاندا! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایرانستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هممیهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۱۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانه‌های نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قرباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

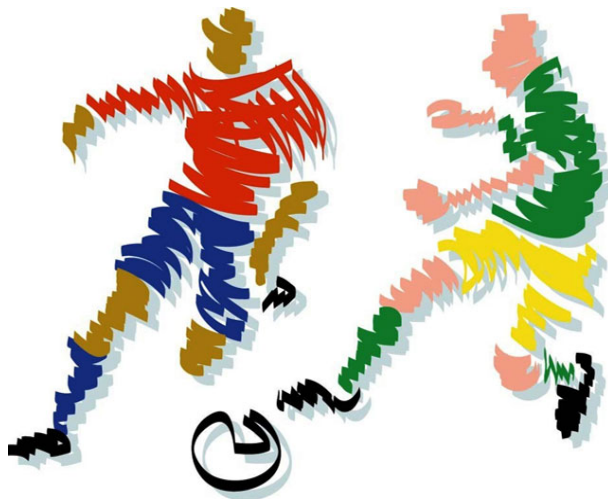
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوی خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

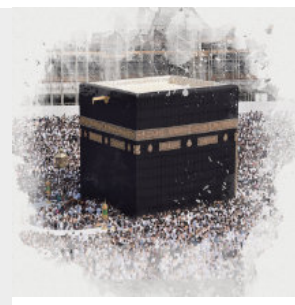
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

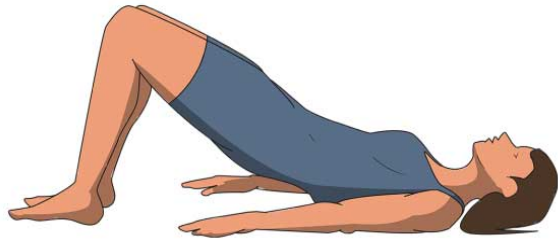
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنا را تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «ستیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

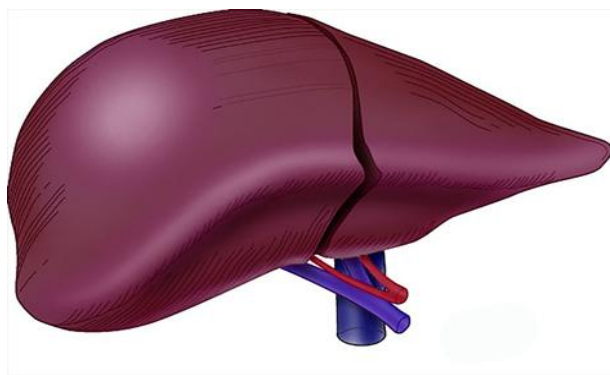
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

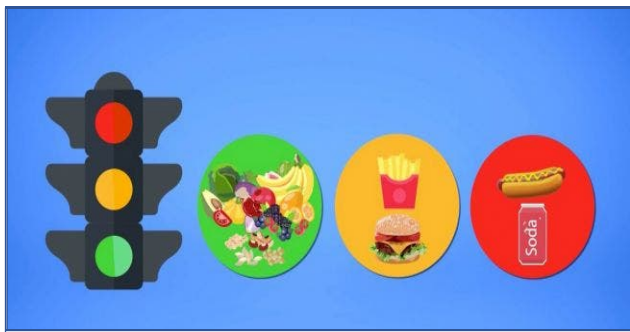
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاهم آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچلولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

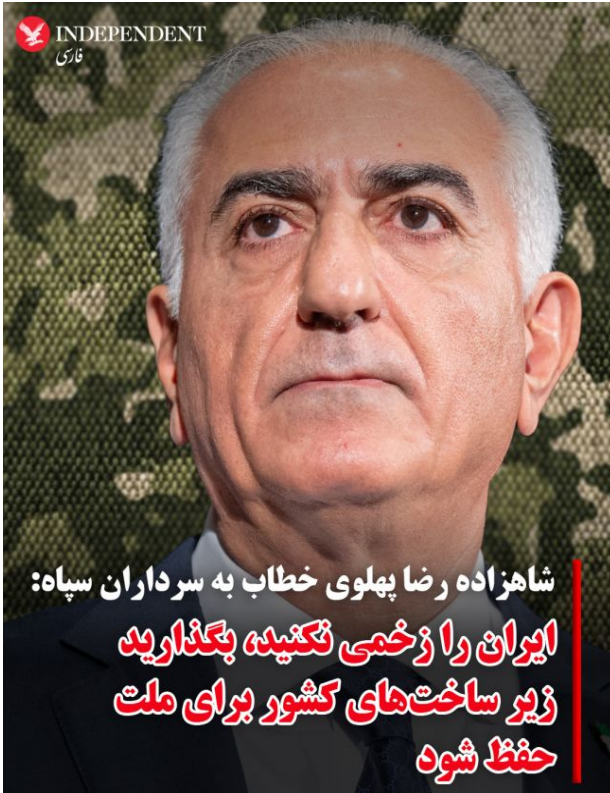
سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود.

با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

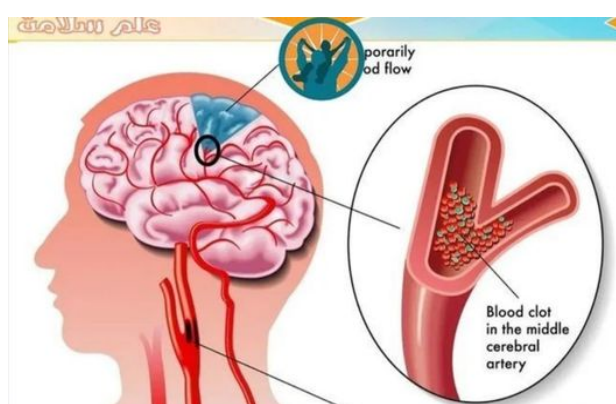
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر ۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه

خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.
عمر در پاسخ نوشت:

«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد:

«عبدالله ابن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.
امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.
اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
 بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
 آشنا نیستم مرا، غیر سرود بلبل
 با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
 هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
 عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
 بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
 از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
 خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
 جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ مگو
 دل من نیست سرای غم موهوم عرب
 بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
 «دل سرپرده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
 غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
 افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
 با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
 شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
 اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
 شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
 جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
 تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
 بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
 من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
 قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
 آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
 دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
 من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
 به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
 شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
 با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
 ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
 سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
 وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
 خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و
 عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای
 بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
 نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
 اگر به عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
 قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.
 تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از
 عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب
 "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته
 بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت،
 اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن
 ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه
 تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت
 عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ
 بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را
 بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از
 یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟
 پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم
 را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در
 آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک
 می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش
 مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب
 عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد
 را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ
 بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و
 دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ
 بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد
 رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را
 داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه
 پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار،
 ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی
 نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا
 اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛
 تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان
 و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و
 لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان
 ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!!
 آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!؟
 آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن
 کشور نه‌شویم.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتاند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرت ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرت هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟ وی جواب داد:

چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

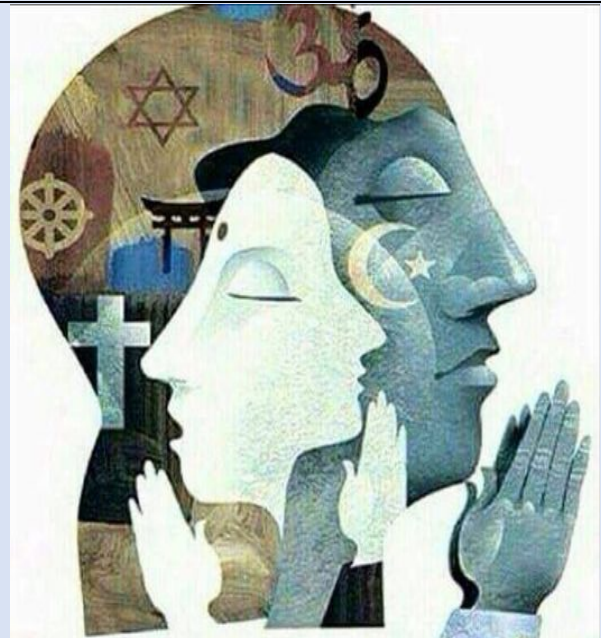
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

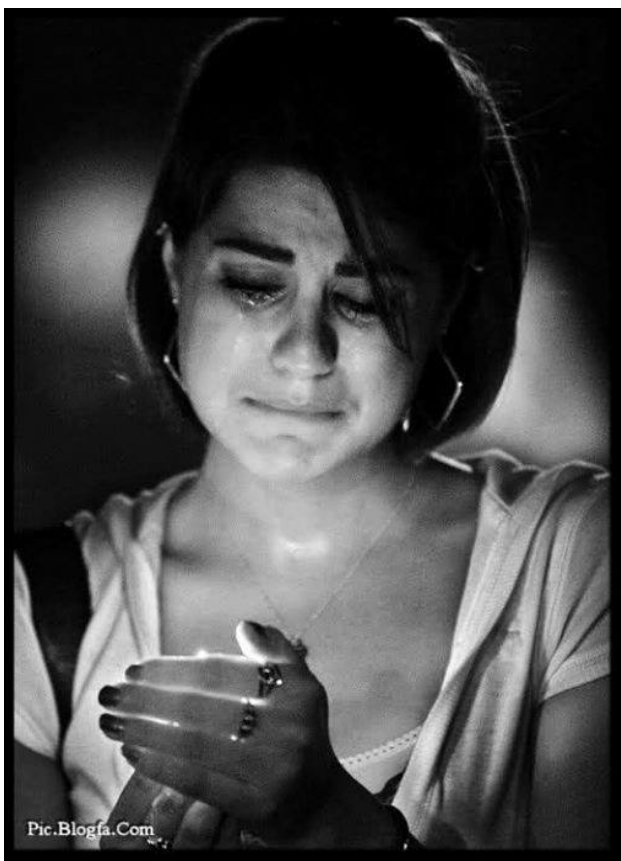
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخوابگی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاندا! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۲۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قرباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمدباقر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمدباقر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

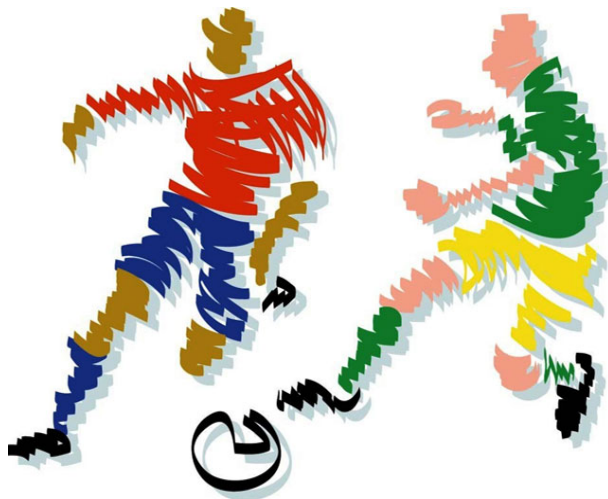
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

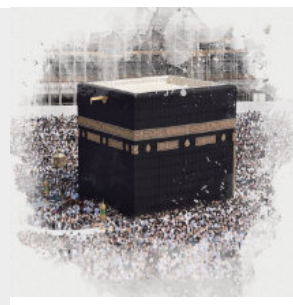
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مبلغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد. این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

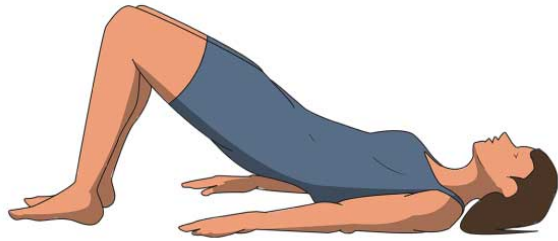
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنا را تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

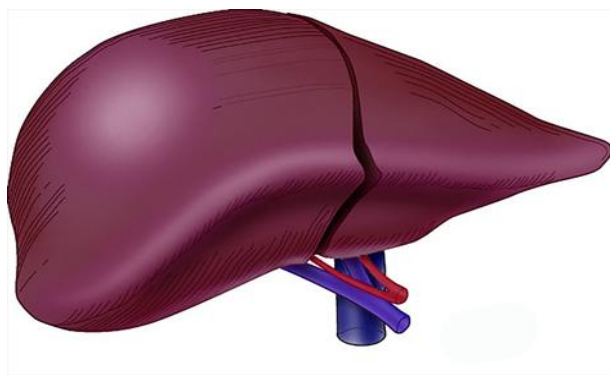
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

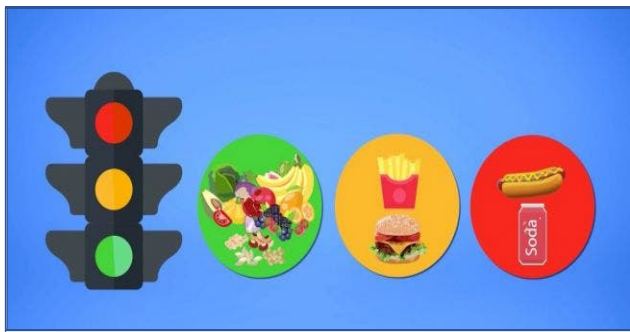
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراکی‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

- 1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

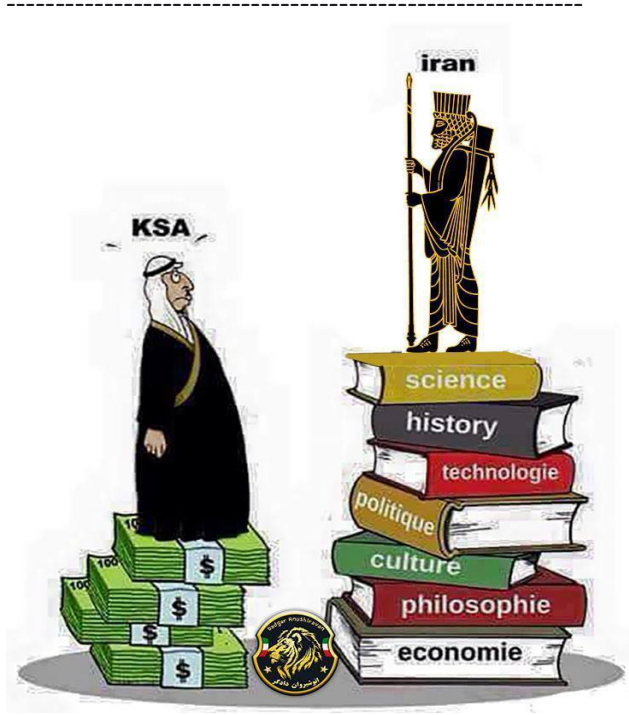
7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
وارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهائی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»
شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دو هزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیی از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، میرفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی‌دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگویی‌های شما ندارم. بهدستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدان. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند

با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

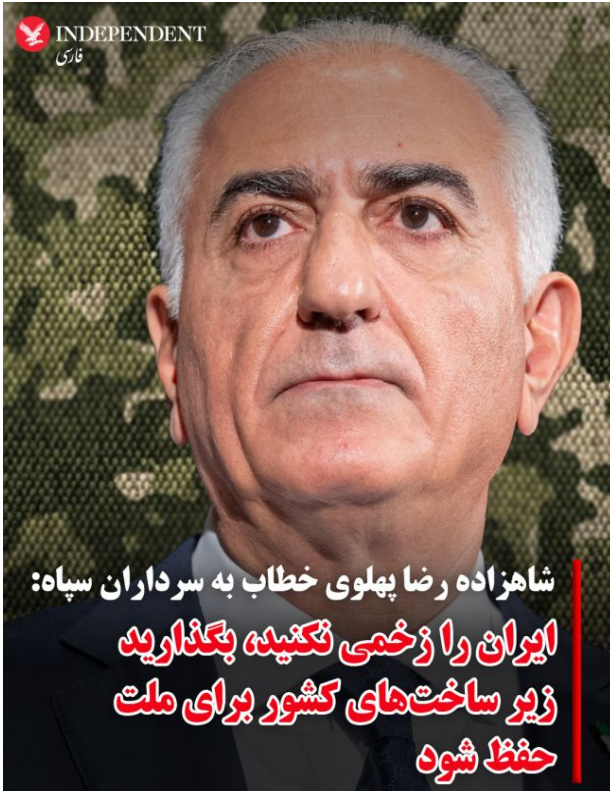
سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دویی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دویی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دویی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

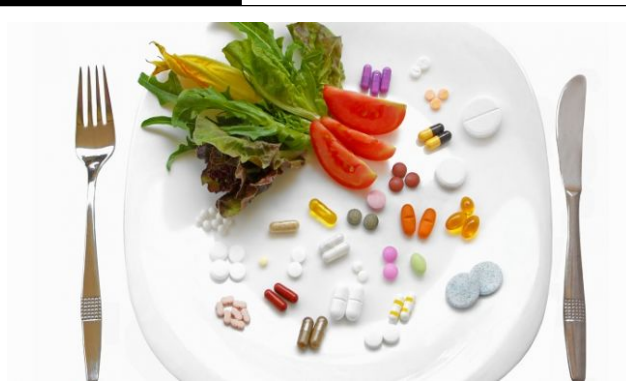
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزم‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌یخ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌یخ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار دهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهای‌تان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا‌تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

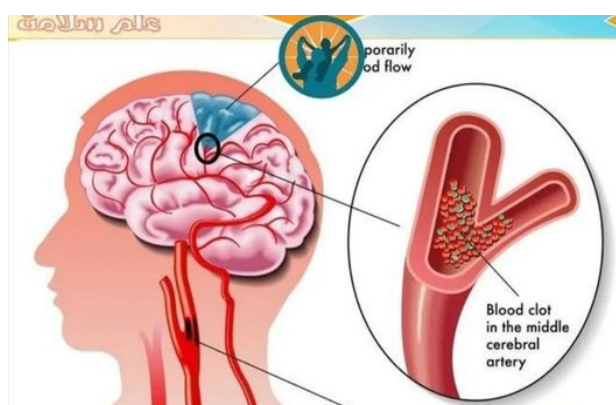
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعرا» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله ابن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتاند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو به یاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

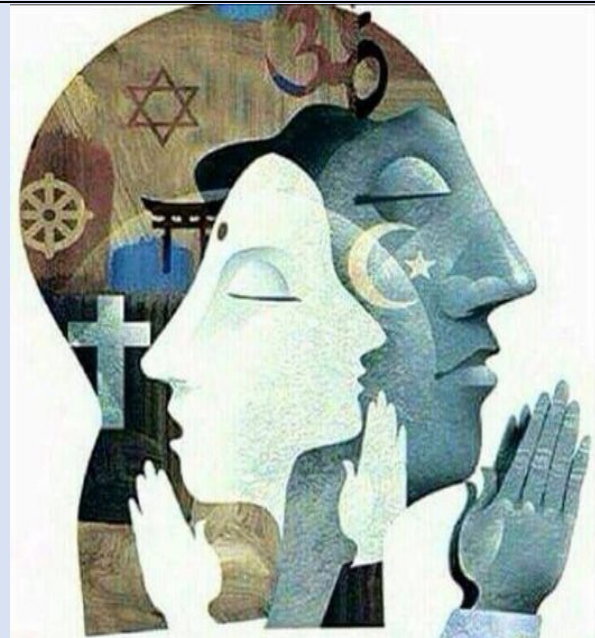
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هر کجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیر گذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

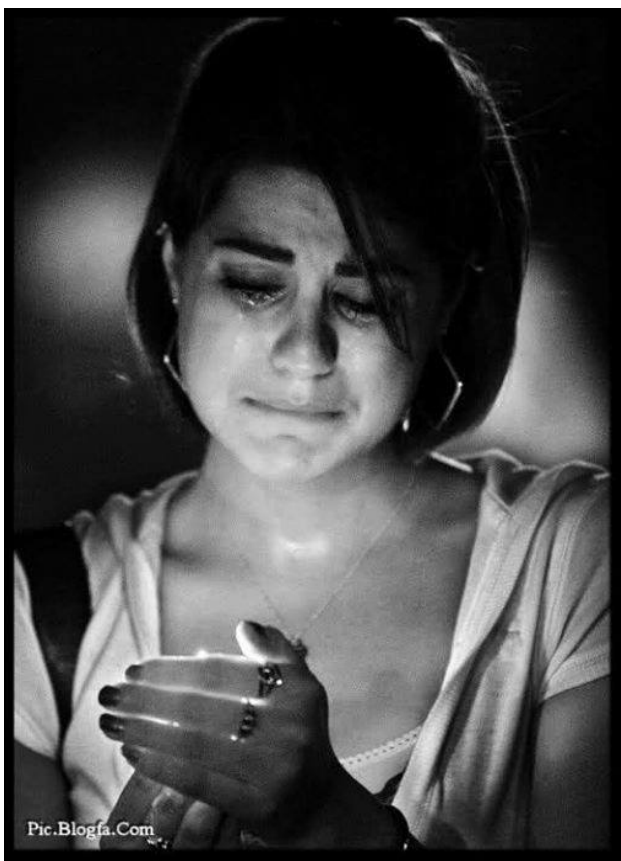
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خو گرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بنا کنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آن گونه که خود دوستش می دارم.



سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاور! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنها را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشم‌پوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنها برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

- * - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.
- * - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.
- * - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.
- * - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.
- * - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.
- * - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.
- * - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.
- اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش خواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۲۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قره باغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقی، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لبقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

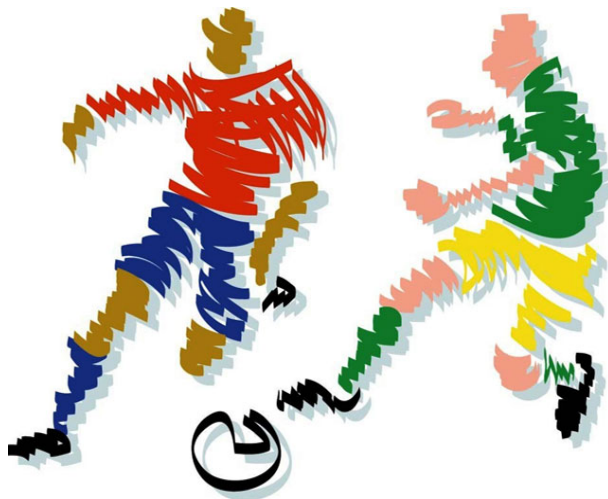
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

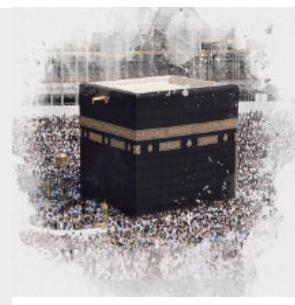
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مبلغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

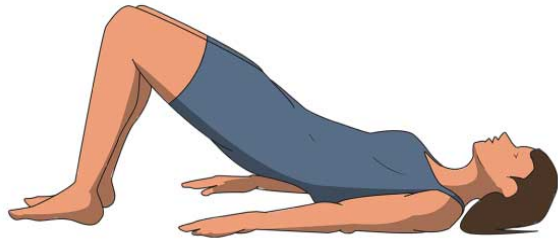
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنا را تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

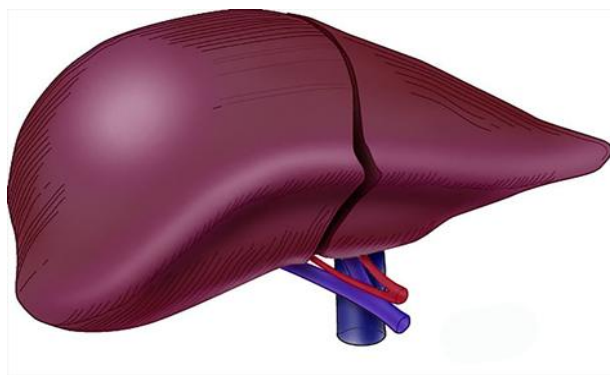
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

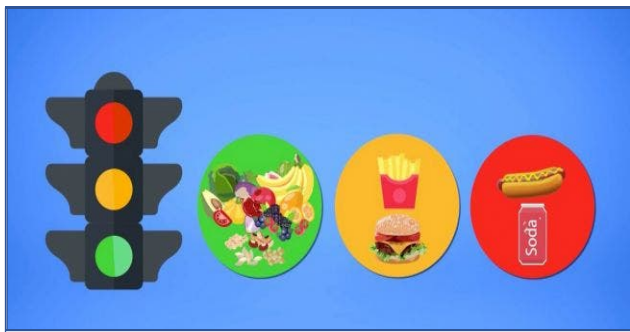
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنانش دستار بندانند و پُر آرزو ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دو هزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعاً از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصاً آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

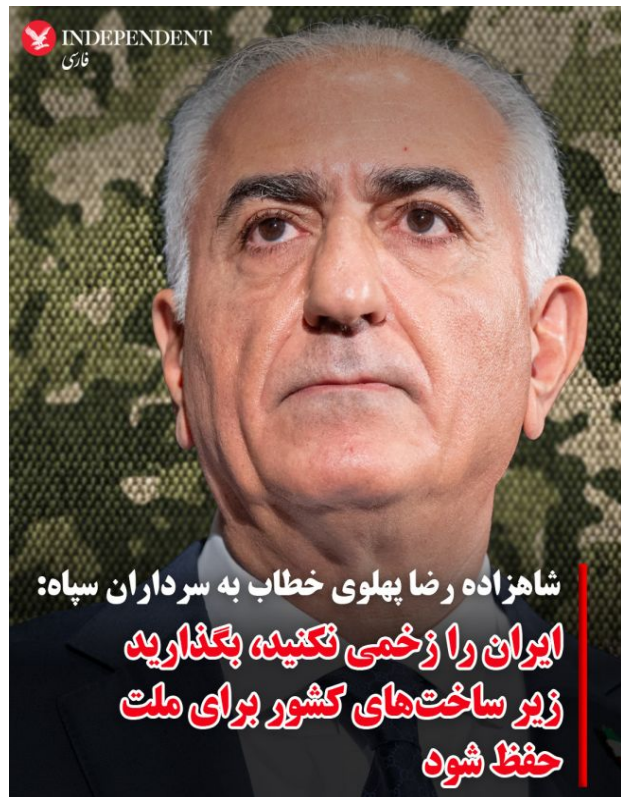
این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سیپروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «نتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندان‌تان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندان‌تان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاه‌دانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم

دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا‌تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هراسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

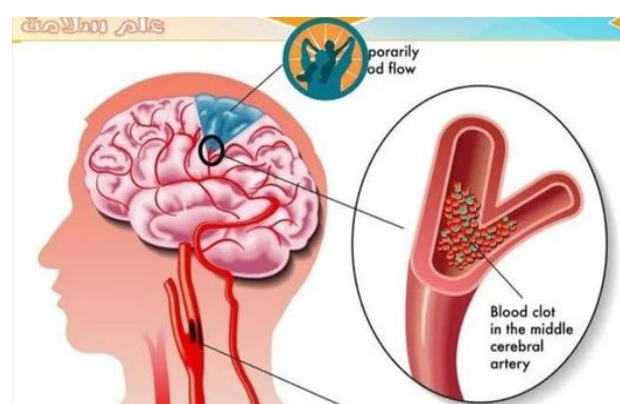
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.
امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.
اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو

بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو

آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل

با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو

هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن

عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو

بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور

از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو

خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان

جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو

دل من نیست سرای غم موهوم عرب

بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو

«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ

غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو

افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم

با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو

شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند

اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو

شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن

جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو

تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را

بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو

من و امواج خلیجی به توانمندی پارس

قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو

آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان

دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو

من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران

به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو

شعر «آزادی ایران» به لب جان من است

با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو

ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم

سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند!؟

وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...

نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته

اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند

قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از

عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتراشد راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگراندیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرت ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرت هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

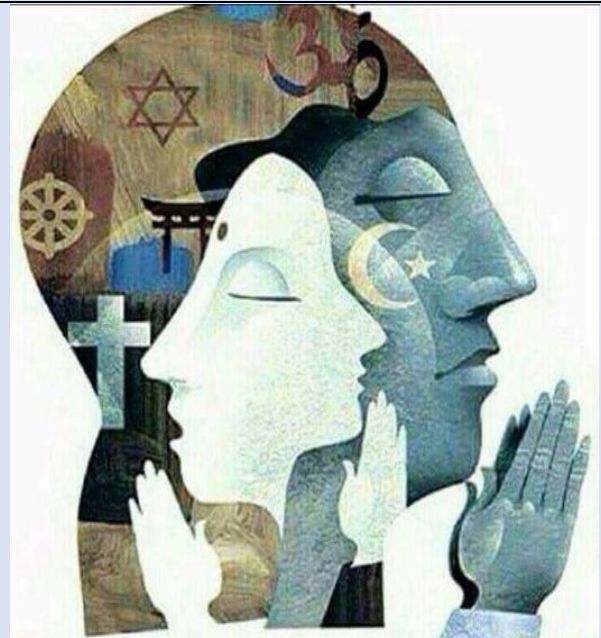
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها.... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

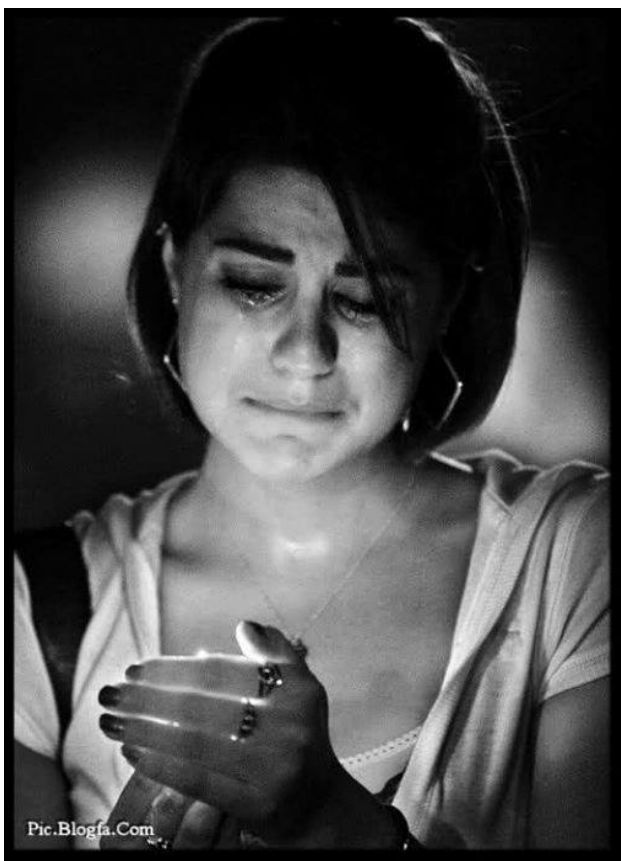
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!» و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند! در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت هم‌خواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاور! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد). سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟

سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!» با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم- در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است. آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنبال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش خواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هممیهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۱۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قره‌باغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

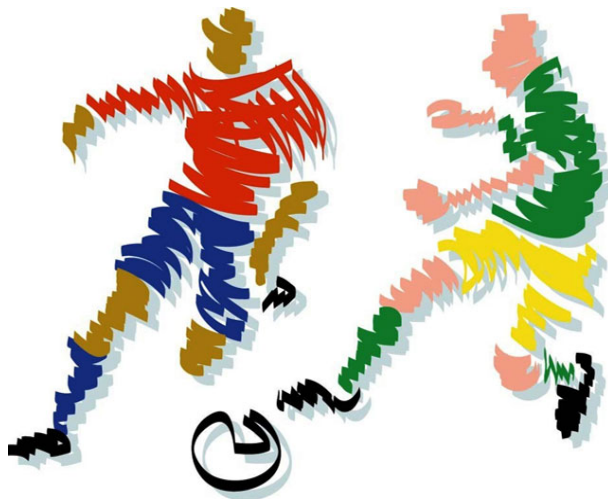
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

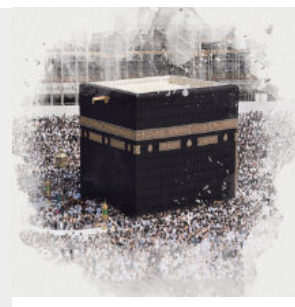
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد. این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

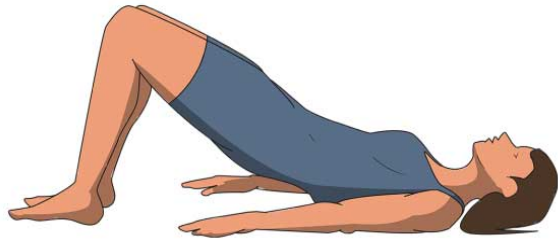
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

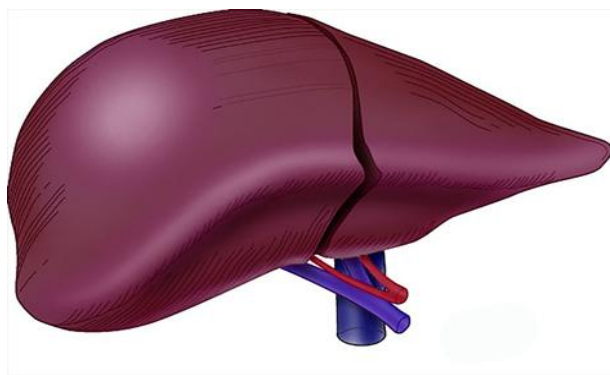
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

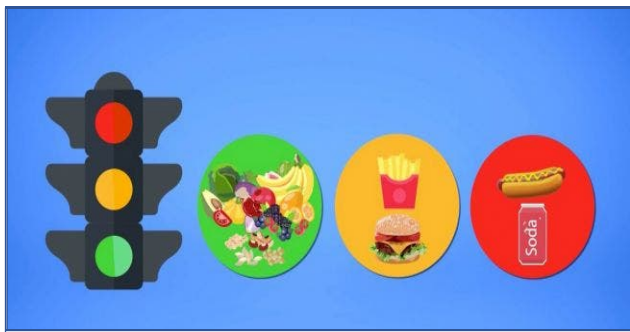
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
وارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهائی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکت‌های نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارزش آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او در حالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعاً از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصاً آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کربوبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

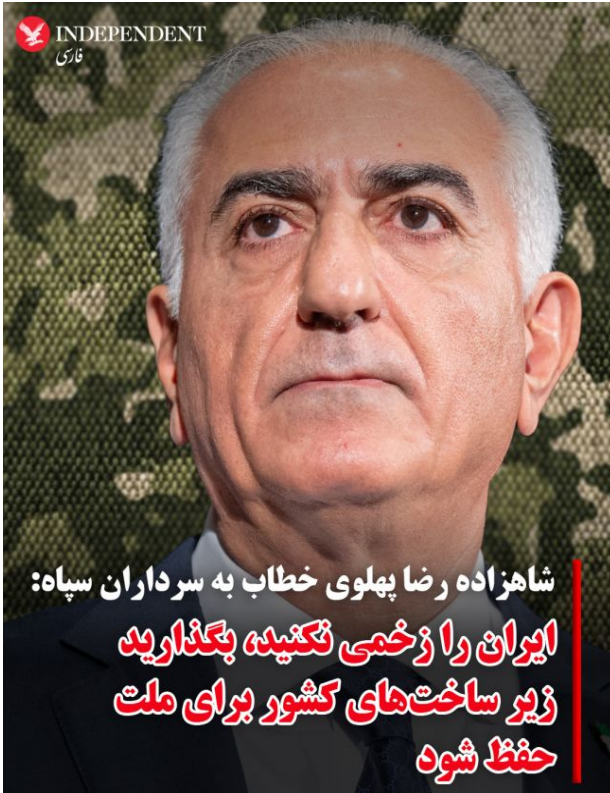
سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود.

با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

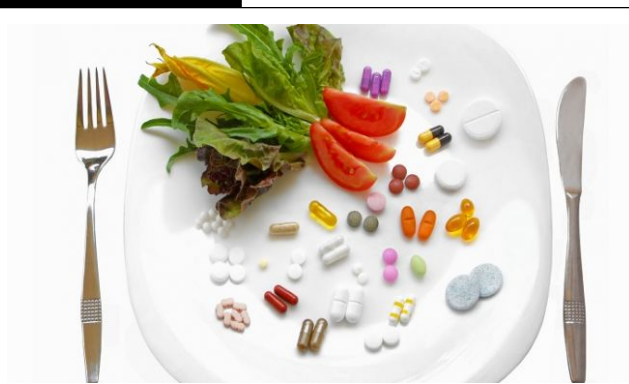
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌بج: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌بج و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معنادار را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...!

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

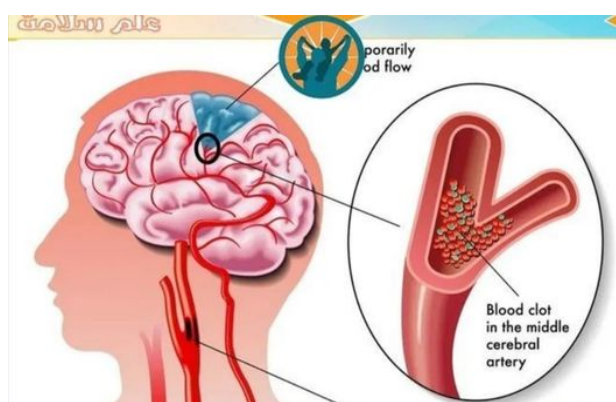
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.

امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند! خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!... نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش. تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتواند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه ها و دشمنی بسیار شد
جنگ های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می آرم فرود
عقل می گوید که عیش دیگران
هست در همزیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می نویبت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک هایش را پاک می کرد و فنجانی قهوه می نوشید، پیدا کرد.
زن درحالی که کنارش می نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو به یاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی که روی صندلی کنار شوهرش می نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغضش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می شد و آزاد می شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نباشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

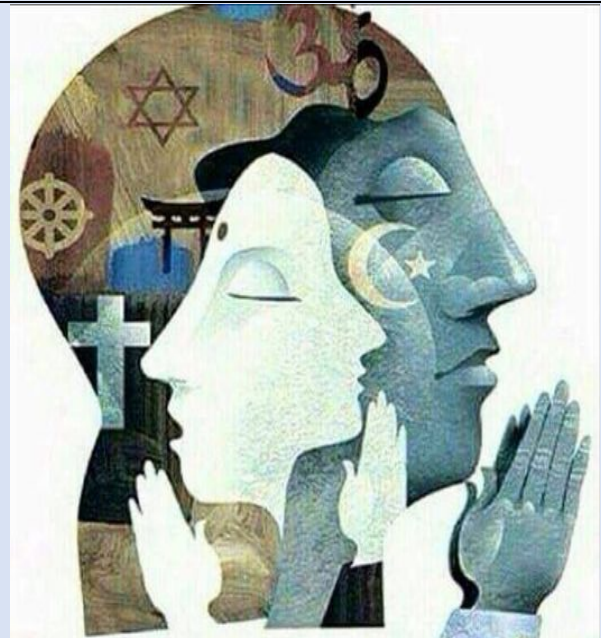
محمی‌الدین عربی در این باره میفرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداآوری و خدا نابآوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هر کجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیر گذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

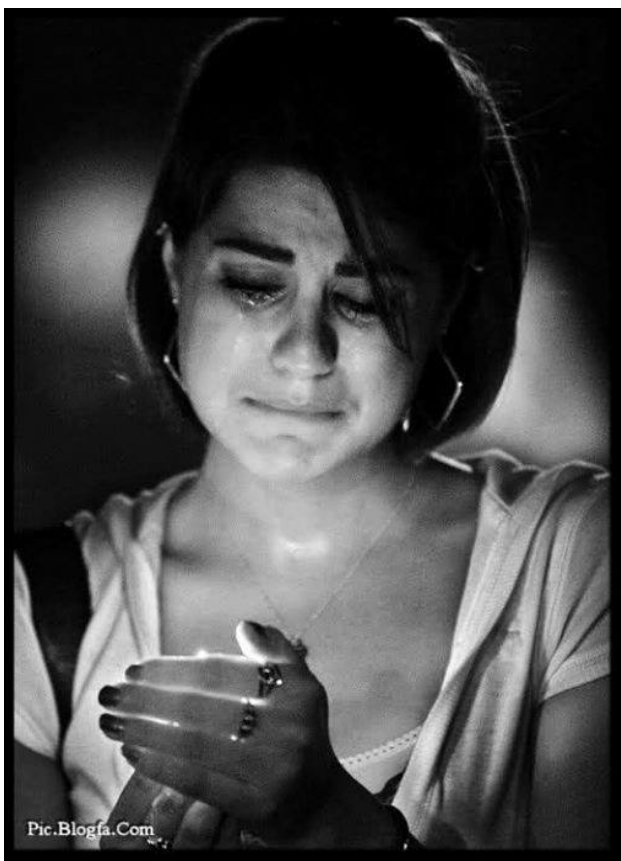
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خو گرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بنا کنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آن گونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به‌بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده: «ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!» و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند! در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخوابگی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاندا! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد). سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟

سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده: «ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!» با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده: «کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است. آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده: تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایرانستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش خواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هممیهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

1

[illegible][illegible]

اعلاميه ارقش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و به‌یگانهای نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

ارتشبد قرباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نائینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نائینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیر فرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لبقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

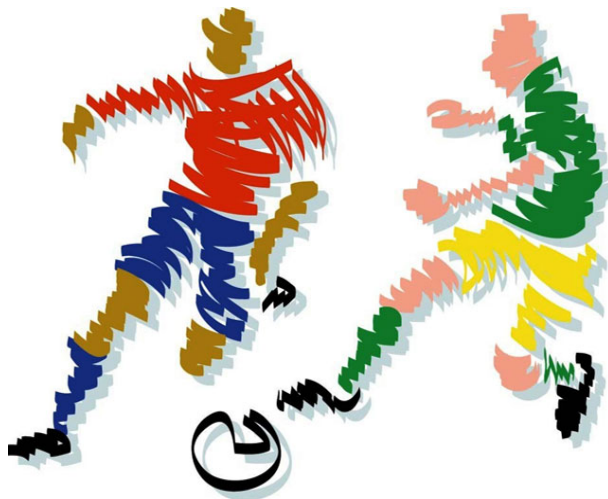
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلگی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

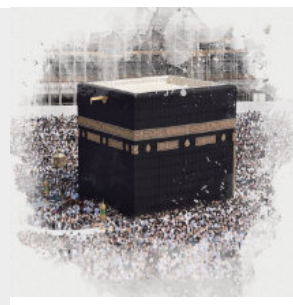
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکنه و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

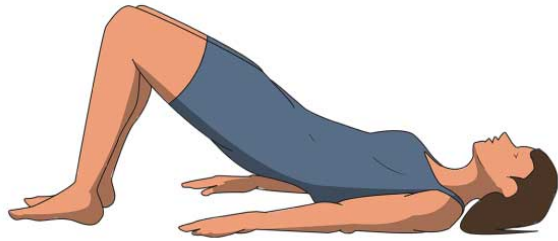
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

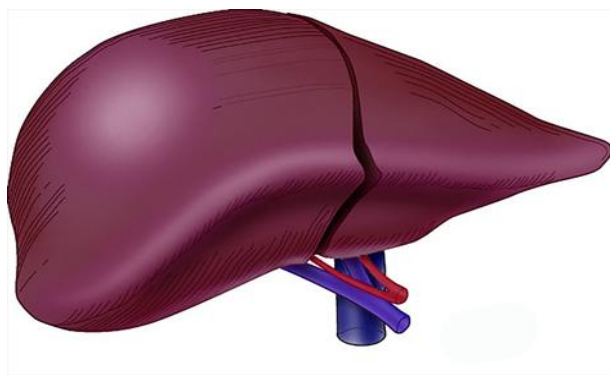
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

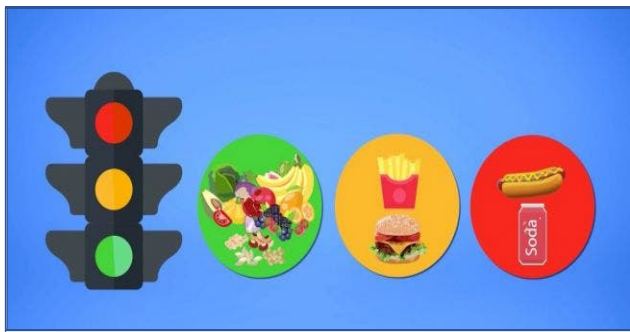
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called “micro-sleep” where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

- 1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاوردخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنن دستاربنده و پُر آز و ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهائی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکتهای نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
 * آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 * در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
 * پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 * در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
 * کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 * در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
 * در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
 * رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 * در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
 با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
 سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
 مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
 این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوآتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
 این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
 در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
 در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
 در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
 در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
 بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او در حالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدان. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیشازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروی‌بی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

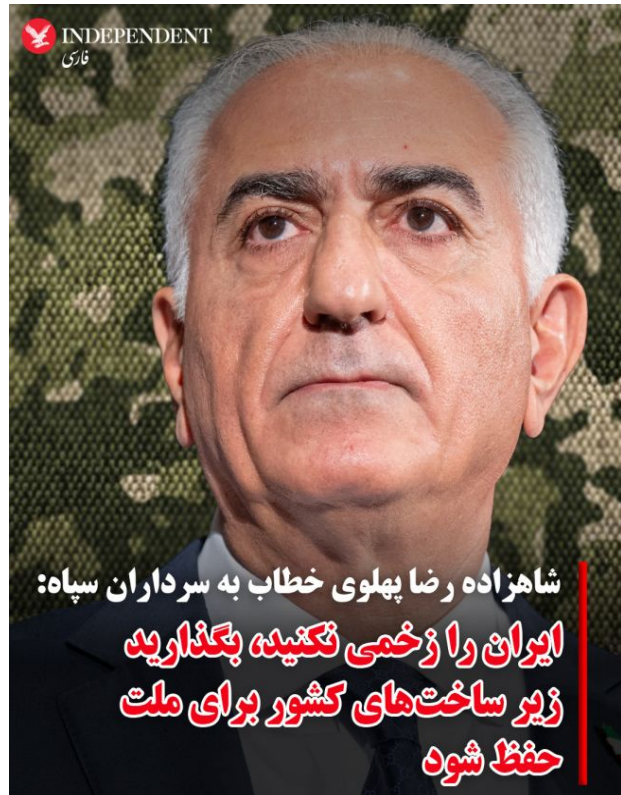
این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه:

**ایران را زخمی نکنید، بگذارید
زیر ساخت‌های کشور برای ملت
حفظ شود**

گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تأکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تأکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تأکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد.

از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی نبایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

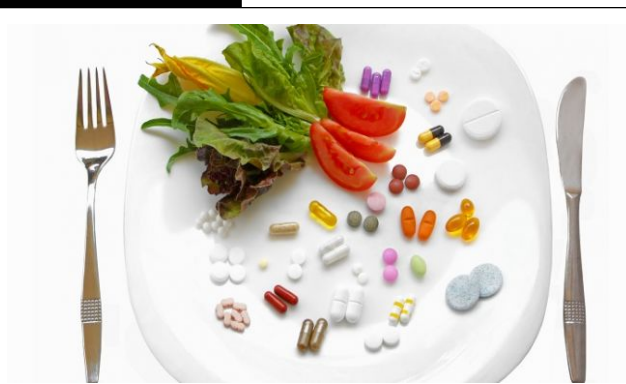
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سیپروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزم‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌یخ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌یخ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیبجو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاه‌دانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...!

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

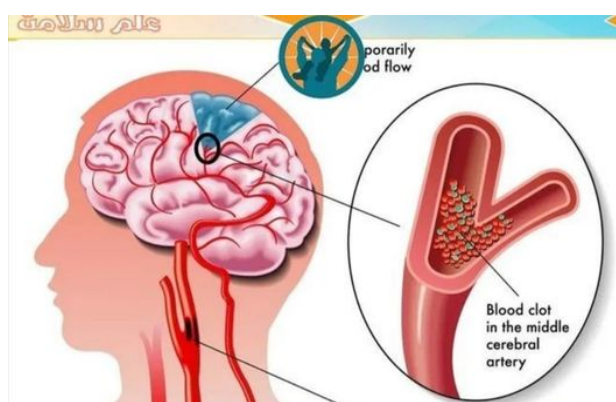
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد:

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالیه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد؟! پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...؟!

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل
با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن
جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» به لب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟!
وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!
خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند! خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...
نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته
اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند
قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.
تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانان = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتواند راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین‌ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین‌ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه‌ها و دشمنی بسیار شد
جنگ‌های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می‌آرم فرود
عقل می‌گوید که عیش دیگران
هست در هم‌زیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم‌نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می‌نویت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می‌تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می‌توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی‌که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک‌هایش را پاک می‌کرد و فنجانی قهوه می‌نوشتید، پیدا کرد.
زن درحالی‌که کنارش می‌نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم‌هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی‌که روی صندلی کنار شوهرش می‌نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغض‌اش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می‌فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه‌اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می‌شد و آزاد می‌شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش‌اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟

وی جواب داد: چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نباشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما استاید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و دانایتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

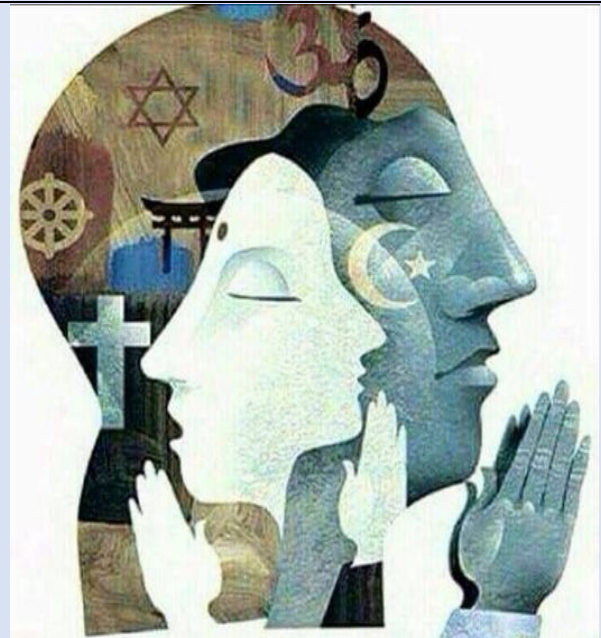
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خداابوری و خدا نابوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسه کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها..... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هر کجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیر گذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

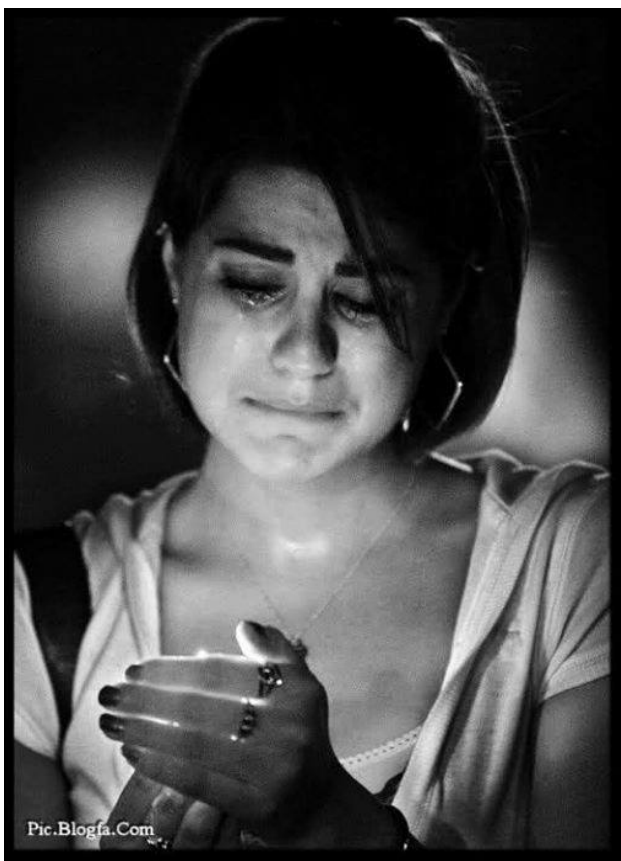
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خو گرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بنا کنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آن گونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»
و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند!
در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت همخواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاور! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد).
سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟
سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!»
با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.
آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنبال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده نذریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشمپوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشن‌گری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش نخواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۱۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانه‌های نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قرهباغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقق، سپهبد بدره‌ای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نودری بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

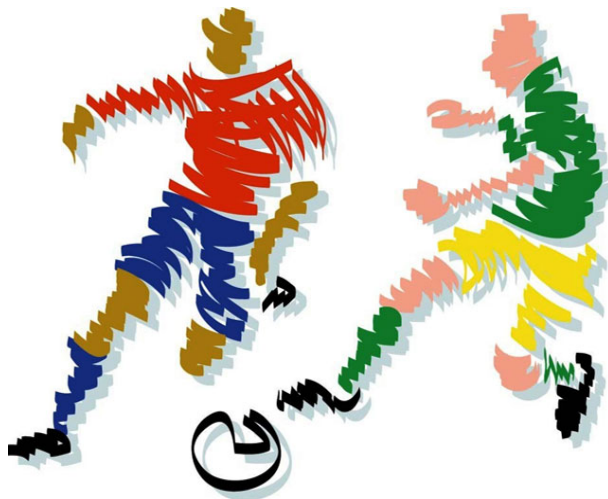
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلکی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

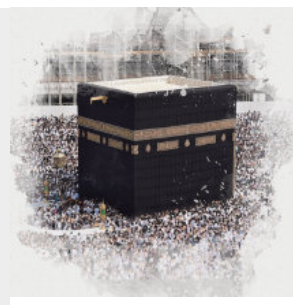
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد.

این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

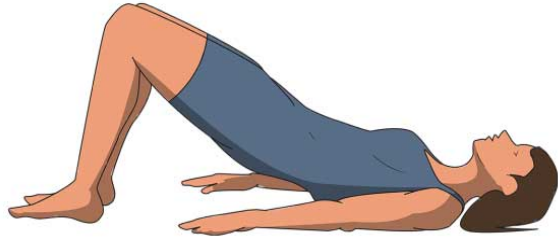
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

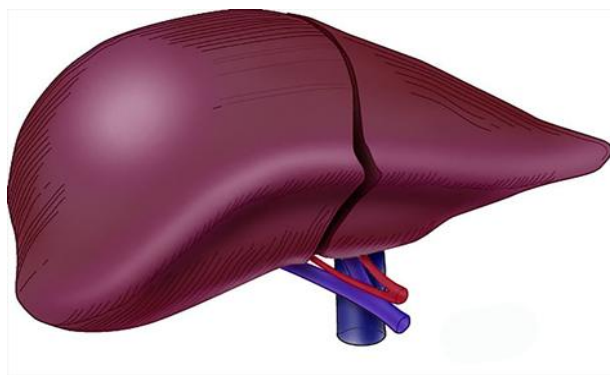
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

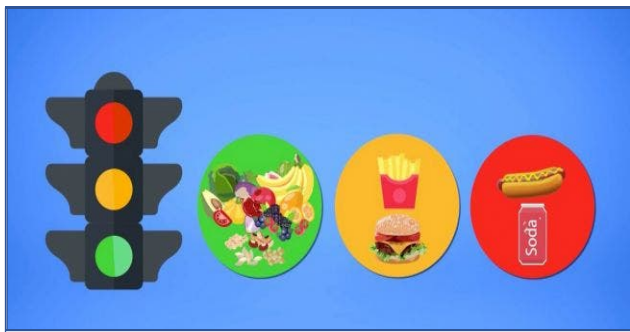
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

- 1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4- More frequent trips to the bathroom 5- Insatiable thirst 6- Increased appetite 7- Your mouth feels dry all the time. 8- You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal The Lancet. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.



هموطن، بامبارزان راه آزادی ایران همراه شو

کشور ایران و.....

..... ملایان ایران ستیز شعری از خاور دخت

کشور ایران شده غرق خیانت ای بشر
جمع ملایان بُود، گرم جنایت ای بشر
خائنانش دستار بندانند و پُر آرزو ریا
می‌برند اموال کشور بی‌خجالت ای بشر
آن یکی آخوند رأس قوه‌ی مجریه است
می‌فروشد کشوری را با رذالت ای بشر
آن یکی رهبر شده رأس قوای کشوری
می‌کشاند ملت‌ی را در ضلالت ای بشر
هر دو غرق صد ریا، دم از عدالت می‌زنند
با هم‌اند و مظهر جور و دنائت ای بشر
خدعه‌کارانند ملایان پُر مکر و ریا
حامی بی‌داد و شَرند این جماعت ای بشر
ای سپاهی، ارتشی، تاکی تماشاگر شوی
این همه خودخواهی و آز و خیانت ای بشر
گر نخیزی، کشورت سوریه‌ای دیگر شود
می‌گشود آخوند، راد پرشهامت ای بشر
تا زمان باشد ترا برخیز و کشور و استان
افکن از مسند محیل و بی‌کفایت ای بشر
در صف یاران حق، جای خیانتکار نیست
و ارهان مردم ز تزویر و جهالت ای بشر
خیز و برپاکن در ایران سنت آزادی
بایدت از مردم ایران حمایت ای بشر
حیف از این ایران که جولانگاه روباهان شده
بر حکومت برنشان داد و درایت ای بشر



شماره ۲۶۵، سال سی و نهم، مرداد ماه ۱۴۰۵

No. 265, June/July 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و بتمام گروه‌های ملی و آزدیخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب
صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)
مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب
روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب
دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com

۳ پیشنهادی که به پادشاه ایران،

برای متوقف کردن شورش آخوندها در سال ۵۷ شد؟

شاهنشاه آریامهر در رابطه با دیدار با سفیر انگلیس می‌فرماید:
«سفیر انگلیس در تهران سه پیشنهاد مختلف به من داد:

۱- در کشور بمانم و با قدرت و شدت عمل کنم.
۲- به‌بندر عباس بروم و دست نیروهای مسلح را در غیاب خود باز بگذارم.

۳- کشور را ترک و امور مملکت را به‌دولت بختیار به‌سپارم.»
شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هرچه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.
پس از اصرار شاهنشاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید:

این نظر شخصی من است که در هر حالت، شاه بازنده است؟! و ادامه می‌دهد:

«هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت، اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود.»
پادشاه در پاسخ می‌گوید: «اگر موضوع مربوط به‌خودم بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کردم، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان، نمی‌توانم از کشور خارج شوم.»

شاه در پایان این دیدار گفت: هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از آنهمه کار و خدمتی که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان دینی وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه، شجاعت، اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنان کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیستان در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق نمود، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«در دوهزار سال گذشته، من بیش از هر پادشاه دیگری برای ایران و ایرانی کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.» پارسونز می‌گوید:

پاسخی ندادم، چون وقت خداحافظی فرا رسیده بود. شاه مرا تا جلوی درب خروجی دفترش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت: «کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.»



جزیره خارک

یکی از جزایر مسکونی واقع در خلیج فارس، جزیره خارک است. این جزیره با مساحت ۲۰ کیلومتر مربع اهمیت ویژه‌ای در امور اقتصادی ایران داشته و دارد.

جزیره خارک از توابع استان بوشهر به‌شمار میرود و شرکت‌های نفتی، اعم از فلات قاره، پتروشیمی خارک و شرکت پایانه‌های نفتی را در خود جای داده است.

خلیج فارس، آبراهی حائز اهمیت در جهان است و کشورهای ایران، عمان، عربستان، امارات، عراق، بحرین و قطر از آن بهره‌مند هستند.

طول جغرافیایی این جزیره حدود ۸ کیلومتر و عرض آن بالغ بر ۴ کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط جزیره خارک از سطح دریا ۳ متر می‌باشد.

جزیره خارک از لحاظ شهرسازی از دو نوع ساخت و ساز مهندسی و سنتی بهره‌مند است. شهرسازی به روش سنتی در بخش شمال شرقی جزیره مشهود است. این شیوه ساخت و ساز به‌وسیله اهالی بومی منطقه با بافت شهری فشرده و کوچه‌های باریک ساخته شده است.

به‌طور معمول ساختمان‌های موجود در منطقه شمال شرقی جزیره یک طبقه و با حیاطی کوچک طراحی شده‌اند.

در جزیره خارک، سنگ نبشته‌ای به زبان پارسی باستان و به خط میخی وجود دارد که متعلق به دوره باستان می‌باشد. این سنگ نبشته بر روی یک صخره مرجانی با طول و عرض ۳۰ سانتی متری کنده شده است.



جزیره خارک از نظر تقسیمات کشوری

جزیری از استان بوشهر می‌باشد

ره آورد ملایان ایران ستیز

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به خاطر نداشتن روسری به سالها زندان محکوم می‌کنند؟
* در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به خاطر خوشحال بودن و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
* در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟
* آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
* در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های مذهبی و علمیه، حیف و میل می‌کنند؟
* پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
* در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده وجود خود را توی حلقوم مردم مملکت فرو کرده است؟
* کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
* در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی و انسانی خودشان را طلب می‌کنند، به خاک و خون کشیده‌اند؟
* در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
* در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به مواد مخدر به اندازه‌ی ایران و یا حتی یک پنجم ایران است؟
* رادیو و تلویزیون کدام کشور آفریقایی بیش از نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
* در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

ایرانیان آزاده،

از دین و الله خونخوار ملایان متفرند

زمانیکه مغولها به ایران حمله کردند، مردم از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرارگیرد!
با خیانت یکی از ایرانیان، مغولان دریافتند بایستی همیشه مودنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستا و سر دادن اذان، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!
سربازان مغول با همکاری مودن‌های خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، مودنی بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.
مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!

اولین خط راه آهن در ایران

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و مردم این وسیله نوظهور را «ماشین دودی» می‌نامیدند. علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور این قطار خارج می‌شد.
این خط راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته شد و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بواتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه قاجار دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط تراموای تهران دانست.
این ماشین دودی دارای دو ایستگاه بود؛ ایستگاه آغازین آن در جنوب تهران و نزدیک دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی آن جلوی ساختمان و حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری بود.
در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، می‌رفتند؟!
در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ و فراموشی سپرده شد.
در شروع کار «ماشین دودی»، مردم تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند، ولی هیچ‌کس جرأت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت.
در این رابطه، ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروهی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و اشتیاق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این خط راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.
بعدها، در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله در شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.

***** «ماشین دودی»



نادر جهانبانی،

قهرمانی به وسعت آسمان و کهکشانها:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی یکی از بهترین خلبانان و فرماندهان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در زمان سلطنت محمدرضا شاه پهلوی بود.

در مورد رشادت‌ها و خدمات وی به ایران و نیروی هوایی شاهنشاهی فراوان سخن رانده شده است. هنگامی که اسلامیان ایران ستیز وی را برای دادگاه آماده می‌کردند، بر روی پلاکارتی که بر سینه‌ی وی آویزان کرده بودند، هر چه فکر کردند که چه جرمی بنویسند به نتیجه‌ای نرسیدند و سرانجام فقط بر روی آن نوشتند «عامل فساد»؟!

تیمسار سپهبد نادر جهانبانی به حکم صادق خلخالی جنایتکار در تاریخ ۲۲ اسفند ماه سال ۱۳۵۷ بهرجه شهادت رسید. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی جنایتکار را می‌خوانید:

«آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی برای پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهامات دیگر نشان می‌دهد که حکم شما علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی دین و مزدورید که به دستور اربابانتان قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه به مدرسه رفته و تحصیل کرده بود؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید.

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آزر نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفات انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟ آقایان من پنجاه و یک سال با آبرور و افتخار زندگی کرده‌ام و قرارگاهم آسمان‌ها بود.

من پاسخی به یواهمگی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تبی که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به‌تار و پود شما آتش می‌کشد.

من دفاع خاصی ندارم، ولی من هیچ وقت بر ضد انقلاب کاری نکرده‌ام؛ به هر حال دیگر مهم نیست و من آماده‌ی اعدام هستم.»



دلاور مردی بنام «نادر جهانبانی»



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی، افتخار ایران و ایرانی

«هفت درس مولانا»

«مولانا حلال‌الدین محمد بلخی»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشقت خود را واکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابله‌ی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



رفته‌های ارزشمند.....



..... و آمده‌های بی‌ارزش

تاج رفت، عمامه آمد

شاهزاده رفت، آقا زاده آمد

دست‌بوسی شاه رفت، پابوسی امام آمد

سلطنت رفت، حکومت ولایت فقیه و اسلامی آمد

دربار رفت، بیت رهبری آمد

سازمان امنیت رفت، اداره اطلاعات آمد

مجازات مخالفین رفت، ترور و اعدام مخالفان آمد

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله رفت، عزاداری‌های مذهبی آمد

کنترل رفت، سانسور و خفقان آمد

اعتماد رفت، خیانت و اختلاس آمد

آزادی حجاب رفت، حجاب اجباری آمد

باور به اعتقادات رفت، ناباوری به اعتقادات آمد

دین رفت، ظاهر سازی و خرافات مذهبی آمد

روابط خارجی رفت، تحریم آمد

ارزش پول رفت، لغزش و بی‌ثباتی ارز آمد

شکوفایی مغزها و تکنولوژی رفت، فرار مغزها آمد

احترام بین‌المللی رفت، حقارت جهانی آمد

تیمسار سپهد جهانبانی رفت، سردار قالیباف آمد

ملایان از کودکان به عنوان سرباز استفاده می کنند!

مرگ یک پسر ۱۱ ساله ایرانی که گفته می شود هنگام حضور در یک ایست بازرسی امنیتی در کنار پدرش در یک حمله ی هوایی کشته شده، توجه ها را به طرح برای به کارگیری کودکان در نیروهای امنیتی جلب کرده است.

مادر این کودک به روزنامه ها گفت که پسر و همسرش در حال کمک به گشت ها و ایست های بازرسی بسیج برای «حفظ امنیت تهران و مردم آن» بودند که در ۱۱ مارچ کشته شدند.

سازمان های حقوق بشری گزارش کرده اند که او «دانش آموز کلاس پنجم» و هنگام حضور در یک ایست بازرسی در تهران کشته شده است.

کودکان، اسیران بی گناه



شاهزاده رضا پهلوی خطاب به سرداران سپاه: ایران را

زخمی نکنید، بگذارید زیرساخت ها برای ملت حفظ شود

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی خطاب به سرداران سپاه پاسداران نوشت: «امروز کمتر کسی تردید دارد که از نظام ولایت فقیه جز جسمی نیمه جان باقی نمانده است» وی همچنان افزود: تصمیم گیران واقعی این «ساختمان در حال ریزش»، سرداران سپاه اند. شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب پذیری زیرساخت های ایران نوشت:

«زیرساخت های اقتصادی که عمداً نظامی سازی کرده اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته اند که هفته هاست در آسمان ایران جولان می دهند... وی تاکید کرد این زیرساخت ها با ثروت ملی». ایرانیان ساخته شده و برای بازسازی کشور پهناور ایران حیاتی اند.



خبرهایی از ایران و جهان

مسلمانان جنایتکار!

گروهی از افراد اسلام گرا با سلاح سرد به تجمع تعدادی از مخالفان آخوندها و جمهوری اسلامی در «بیرمنگام» بریتانیا حمله کردند.

آنها گروهی از جوانانی کشور های «عراق» و «افغانستان» بوده که توسط نیروهای وابسته به سپاه پاسداران جمهوری اسلامی سازماندهی شده بودند.

بگفته ی پلیس منطقه، در ارتباط با این حمله، سه نفر مظنون بازداشت شده اند.

متأسفانه یکی از مجروحان از ناحیه پا و فرد دیگر از ناحیه پشت و گردن هدف ضربات چاقو قرار گرفته است.

در سال ۲۰۲۱ میلادی حدود ۲۹/۹٪ از جمعیت بیرمنگام خود را مسلمان معرفی کردند؛ این رقم در سال ۲۰۱۱ برابر با ۲۱/۸٪ و در سال ۲۰۰۱ حدود ۱۴/۳٪ بوده است که این رقم متأسفانه افزایش قابل توجهی در دو دهه اخیر است.

بازداشت یک ایرانی و یک رومانیایی

به اتهام تلاش ورود به محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا

پلیس اسکاتلند یک مرد ۳۴ ساله ایرانی و یک زن ۳۱ ساله رومانیایی را در رابطه با تلاش برای ورود به پایگاه «فازلین»، (محل استقرار زیردریایی های هسته ای بریتانیا)، بازداشت و رسماً متهم کرده است.

پایگاه «فازلین» در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر «گلاسگو» قرار دارد و محل استقرار زیردریایی های هسته ای نیروی دریایی بریتانیا است.



بحران در صدر جمهوری اسلامی؛

فرماندهان حذف می‌شوند، جانشین‌ها معرفی نمی‌شوند

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های فرسایش ساختار قدرت در جمهوری اسلامی نه فقط کشته شدن پیاپی مقام‌های ارشد، بلکه ابهام درباره جانشینان آن‌ها است؛ ابهامی که از یکسو می‌تواند ناشی از ناتوانی در بازسازی سریع ساختار فرماندهی و از سوی دیگر، این احتمال را تقویت که جانشینان تعیین شده‌اند، اما از بیم هدف قرار گرفتن، نامشان اعلام نمی‌شود.

پس از کشته شدن علی خامنه‌ای، مجتبی خامنه‌ای به عنوان جانشین او انتخاب شد، اما از همان آغاز، وضعیت جسمی و توان واقعی او برای اعمال اقتدار محل تردید بود.

رسانه‌های حکومتی هم در توصیفی معنادار از او با عنوان «جانباز جنگ رمضان» یاد کردند؛ توصیفی که هم تاییدی بر مجروحیت شدید او در حمله ۹ اسفند به دفتر و محل زندگی علی خامنه‌ای تلقی شد و هم بر ابهام‌ها درباره وضعیت سلامتی و میزان حضور موثر او در روند تصمیم‌گیری‌ها افزود.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا نیز در چند سخنرانی اخیر خود تایید کرده که «خیلی‌ها می‌گویند او [مجتبی خامنه‌ای] به‌شدت آسیب دیده و یک پایش را از دست داده است».

در چنین وضعیتی، بسیاری از انتصاب‌های کلیدی که در شرایط عادی باید با نظر مستقیم رهبر نظام انجام شوند، یا معلق مانده‌اند یا در سکوت و پنهان‌کاری دنبال می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این خلاها در ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی دیده می‌شود که پس از کشته شدن محمد باقری، رئیس این ستاد در جریان جنگ ۱۲ روزه، عبدالرحیم موسوی با حکم علی خامنه‌ای به این سمت منصوب شد، اما او نیز روز ۹ اسفند، همراه خامنه‌ای کشته شد و با گذشت دو ماه از آن زمان، هنوز هیچ جانشین برای او معرفی نشده است. در نتیجه، وضعیت اداره نهادی که در هماهنگی میان ارتش، سپاه و دیگر شاخه‌های مسلح نقش حیاتی دارد، همچنان در ابهام است. مضاف به اینکه معاونان کلیدی این ساختار نیز در موج قبلی حملات کشته و اکنون نه‌تنها راس ستاد کل، بلکه سطوح عملیاتی و اطلاعاتی آن نیز با خلا جدی مواجه است.

یک خلا مهم هم در وزارت اطلاعات دیده می‌شود. پس از کشته شدن اسماعیل خطیب، وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی، ساختار این وزارتخانه عملاً دچار شوک شد. اهمیت این مسئله فقط در حذف یک وزیر خلاصه نمی‌شود، زیرا وزارت اطلاعات در جمهوری اسلامی یکی از ستون‌های اصلی کنترل داخلی، ضدجاسوسی و هماهنگی امنیتی است.

در تازمترین خبر، رسانه‌های حکومتی ایران ظهر سه‌شنبه ۱۱ فروردین خبر دادند که «سردار سرلشکر جمشید اسحاقی»، معاون طرح و برنامه ستاد کل نیروهای مسلح، در حملات هدفمند ارتش اسرائیل کشته شده است. بر اساس این گزارش، پنج نفر از اعضای خانواده او نیز در این حمله کشته شدند.



عارف، خواننده‌ی ترانه‌ی «سلطان قلب‌ها» در گذشت

عارف عارف‌کیا متولد مرداد ماه ۱۳۱۹ در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ دار فانی را وداع گفت.

عارف حدود ۹۰۰ ترانه اجرا کرد که به زبان و لهجه‌های مختلف دیگر نیز اجرا شده‌اند.

عارف هم مانند بسیاری دیگر از ایرانیان خردباخته با شورشیان سال ۵۷ همراه شد و در ایران ماند و حتی برای انقلابیون نیز ترانه‌هایی چون «برادر بیا» و «دست‌هایم را به‌تو می‌دهم» را اجرا کرد.

عارف خیلی زود به اشتباه خود پی برد، لذا در سال ۱۳۵۸ ایران را ترک کرد و به انگلستان رفت تا پس از توقف کوتاهی به آمریکا پرواز کند، اما سفر وی به انگلیس با تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط شورشیان مصادف شد.

با تسخیر سفارت آمریکا در تهران و وقوع گروگانگیری در کشور، پاسپورت کلیه ایرانیان باطل و عارف نیز مجبور شد در لندن بماند. او درحالیکه اندوخته‌ی مالی چندانی نداشت به یکی از نایت کلاب‌ها این شهر دعوت شد.

عارف در اوایل دهه‌ی هشتاد خورشیدی، به کشور امارات رفت و در «دبی» ساکن و پس از مدتی که آرامش به زندگی‌اش بازگشت، توانست ترانه‌ی عاشقانه «آرامش» را اجرا نماید.

ترانه سلطان قلب‌ها: ملودی این آهنگ توسط انوشیروان روحانی بر روی شعری از محمدعلی شیرازی و با تنظیم منوچهر چشم‌آذر در سال ۱۳۴۷ برای فیلمی به‌همین نام ساخته شد.

این ترانه با گذر زمان، آنقدر شهرت و ماندگاری یافت که چشم‌پوشی از آن غیرممکن به‌نظر می‌آید. ترانه‌ای که شاید به‌ظاهر ساده و حتی تا حدی بازاری به‌نظر بیاید، اما در خود راز ماندگاری داشت که بسیاری از آثار جدی‌تر و موفق‌تر فاقد این عنصر جادویی بودند.

عارف در مراسم پایانی بازیهای آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران در حضور بیش از صد هزار نفر تماشاگر برنامه اجرا کرد. این اجرا یک نتیجه‌ی مهم را برای او در پی داشت:

دریافت «مدال درجه اول همایون در بخش فرهنگی» از سوی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی، شاهنشاه ایران.



شاهزاده رضا پهلوی

خواستار مداخله فوری جهان

برای برای نجات جان جوانان ایران شد

شاهزاده رضا پهلوی نوشت:

گزارش‌ها تایید می‌کنند دست‌کم پنج تن از فرزندان ایران (محمدامین بیگلری، شاهین واحدپرست کلور، ابوالفضل صالحی سیاوشانی، امیرحسین حاتمی، علی فهیم) که با شجاعت در روزهای ۱۸ و ۱۹ دی ماه به خیابان آمدند و احتمالاً افراد دیگر از بند خود منتقل و به مکانی نامعلوم منتقل شده‌اند که احتمال می‌رود برای اجرای حکم اعدام باشد.

شاهزاده رضا پهلوی افزود:

«این جوانان نه به‌خاطر کاری که انجام داده‌اند، بلکه به‌دلیل آنچه نمایندگی می‌کنند محکوم شده‌اند. دادگاه‌های رژیم اسلامی ایران به دنبال عدالت نیستند، بلکه می‌خواهند با ایجاد ترس، ایران را به سکوت وادار کنند. آن‌ها مسلماً شکست خواهند خورد.» او در پایان خواستار مداخله فوری نهادهای بین‌المللی حقوق بشر برای نجات جان این جوانان شد.

شاهزاده رضا پهلوی: با شر نمی‌توان مذاکره کرد،

تنها راه، پایان این نظام است

«شاهزاده رضا پهلوی» در بخشی از سخنرانی خود در دانشگاه لیبرتی، با تأکید بر ضرورت اتخاذ موضعی «روشن» از سوی ایالات متحده در قبال جمهوری اسلامی اعلام کرد که مذاکره با نظامی مبتنی بر خشونت، بی‌معناست.

ایشان با بیان اینکه چنین سیستمی قابل اصلاح نیست، خواستار عدم مشروعیت بخشی به حکومت جمهوری اسلامی شد و از آمریکا خواست به‌طور قاطع در کنار مردم ایران بایستد.

به گفته شاهزاده رضا پهلوی، حمایت از حکومت به معنای نادیده گرفتن مبارزات مردمی است که برای تغییر اساسی، همه‌چیز را به‌خطر انداخته است. وی همچنین تأکید کرد تنها مسیر پیش‌رو، پایان این نظام است و از رهبران و افکار عمومی خواست «تردید نکنند، عقب‌نشینی نکنند و در مسیر خود ثابت‌قدم بمانند»

سپاه پاسداران قدرت را در ایران قبضه کرده است

به گزارش کانال ۱۴ اسرائیل، سپاه پاسداران عملاً قدرت را در ایران قبضه کرده و علاوه بر پزشک‌ها و اصلاح‌طلبان، روحانیون بلندپایه را نیز به حاشیه رانده است. به گزارش این رسانه‌ها، روحانیون بلندپایه ایران در گفتگوهای محرمانه گفته‌اند:

«این دیگر جمهوری اسلامی نیست که ما می‌شناختیم.» به گفته آن‌ها، در ساختار اصلی نظام، این روحانیون بودند که باید هدایت امور را در دست می‌گرفتند، اما اکنون به حاشیه رانده شده‌اند.

«سپاه پاسداران»

در فهرست سازمان‌های تروریستی

دولت «خاویر میلی»، (رئیس‌جمهوری آرژانتین) از قرار دادن نام «سپاه پاسداران» در فهرست سازمان‌های تروریستی خبر داد.

در بیانیه ریاست‌جمهوری آرژانتین آمده است که این تصمیم «به‌دلیل نقش سپاه پاسداران در پشتیبانی از حزب‌الله گرفته شده است.»

دولت آرژانتین حزب‌الله را عامل بمب‌گذاری در سال ۱۹۹۴ در مرکز همیاری یهودیان (آمیا) در بوئنوس آیرس میدانند. در این حمله که به انفجار «آمیا» مشهور است، ۸۵ تن کشته و صدها نفر دیگر مجروح شدند.

بمباران سفارت سابق آمریکا در تهران

رسانه‌ها در ایران گزارش دادند که ساختمان سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران بامداد روز چهارشنبه هدف حمله قرار گرفت.

ساختمان این سفارت پس از اشغال در آبان‌ماه ۱۳۵۸ به موزه تبدیل شد و عمدتاً در اختیار نهادهای وابسته به سپاه پاسداران و بسیج قرار گرفت.

به نوشته شاهدان عینی، بخش شرقی این ساختمان در تقاطع خیابان‌های روزولت و تخت‌جمشید آسیب دیده است. مقام‌های رسمی هنوز درباره جزئیات این حمله یا میزان خسارت احتمالی، توضیحی منتشر نکرده‌اند.





سقوط هواپیمای شکاری «اف-۱۵» آمریکایی در ایران

در پی سقوط یک جنگنده آمریکایی در خاک ایران، ارتش آمریکا اعلام کرد موفق به نجات یکی از خلبانان شده و عملیات جستجو و نجات برای یافتن سرنشین دیگر این هواپیمای جنگنده در جریان است.

این جنگنده به‌طور معمول دو خدمه دارد؛ یکی خلبان و دیگری افسر سامانه‌های تسلیحاتی.

در این حادثه، خوشبختانه هر دو سرنشین با موفقیت با «صندلی‌پران» (Ejection Seat) از هواپیما خارج شدند و مقامات آمریکایی و اسرائیلی کمی بعد اعلام کردند که یکی از آنها را از خاک ایران نجات داده، اما سرنوشت سرنشین دیگر روشن نیست.

پس از هدف قرار دادن «جنگنده اف-۳۵» آمریکا، تلویزیون دولتی ایران در پیامی خطاب به مردم استان کهگیلویه و بویراحمد اعلام کرده است در صورت دستگیری و تحویل خلبان یا خلبانان آمریکایی به نیروهای انتظامی، پاداشی ارزشمند دریافت خواهند کرد.

هشدار سفارت آمریکا،

درباره احتمال حمله ایران به دانشگاه‌های لبنان

سفارت ایالات متحده آمریکا در لبنان اعلام کرد که ایران و گروه‌های مورد حمایت آن ممکن است دانشگاه‌های این کشور را هدف قرار دهند.

این در حالی است که گروه شبه‌نظامی حزب‌الله مورد حمایت تهران همزمان با آغاز حملات آمریکا و اسرائیل به ایران وارد جنگ با اسرائیل شد.

این هشدار چند روز پس از آن صادر شده است که سپاه پاسداران ایران تهدید کرد دانشگاه‌های آمریکایی در خاورمیانه را هدف قرار می‌دهد.

این تهدید در پی حملات آمریکا و اسرائیل که دو دانشگاه ایرانی را تخریب کرد، صادر شده بود.

لبنان، در میان سایر دانشگاه‌های موجود در کشورهای منطقه، میزبان دانشگاه آمریکایی بیروت است که یکی از مهمترین برجسته‌ترین مؤسسات آموزشی آمریکایی در منطقه خاورمیانه به‌شمار می‌رود و پردیس و بیمارستان آن در قلب پایتخت لبنان قرار دارد.

مفقود شدگان

درحالی‌که چند ماه از اعتراضات و حمایت ایرانیان از شاهزاده رضا پهلوی گذشته و جنگ میان جمهوری اسلامی با اسرائیل و آمریکا همچنان ادامه دارد، پرونده صدها نفر از مفقودشدگان انقلاب ملی ایرانیان به‌حاشیه رانده شده و خانواده‌ها با بن‌بست در پیگیری عزیزان خود، مواجه‌اند.

بر اساس اطلاعات دریافتی از منابع مختلف در چند شهر ایران مانند: تهران، مشهد، اصفهان، کیش و کرمانشاه، خانواده‌هایی که در هفته‌های نخست پس از اعتراض‌ها با مراجعه به نهادهای مختلف در پی یافتن سرنخی از سرنوشت نزدیکانشان بودند، اکنون با کاهش محسوس پاسخگویی و حملات تند نیروهای امنیتی اسلامیان روبرو شده‌اند.

جنایت ملایان:

کشته شدن کودک ۱۱ ساله

در حین خدمت در ایست بازرسی سپاه

یکی از کودکان کشته شده در روزهای اخیر، علیرضا جعفری، کودک ۱۱ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان، به‌طور رسمی به عنوان کودک سرباز معرفی شد.

او حین خدمت در ایست بازرسی سپاه کشته شده است. مادر او به روزنامه همشهری گفته است که علیرضا همراه پدرش در زمان انجام خدمت در یک ایست بازرسی در تهران جان خود را از دست داده است.

پیش‌تر نام این کودک در فهرست کشته‌شدگان منتشر شده بود، اما به تازگی نهاد «بسیج فرهنگیان» نیز تأیید کرده است که او «حین انجام خدمت» در ایست بازرسی کشته شده است. سازمان حقوق بشری همنگاو، با اعلام این خبر نوشته مادر این کودک در مصاحبه با همشهری درباره نحوه حضور او در ایست بازرسی گفته است که شب حادثه، پدر علیرضا به دلیل «کمبود نیرو»، فرزند ۱۱ ساله‌اش را همراه خود برده بود. به گفته او، در این ایست‌های بازرسی معمولاً نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله نیز شرکت می‌کنند.

همچنین «سازمان بسیج فرهنگیان» اعلام کرده است که این کودک ۱۱ ساله «حین خدمت» در ایست بازرسی اتوبان ارتش بر اثر حمله پهبادی جان باخته است.



تجربه‌های شخصی و نفوذ فرهنگ عامه

دبی دمیتور، متخصص ۵۶ ساله حوزه درمان در میشیگان، از جمله کسانی است که تجربه مشاهده اشیاء مشکوک در آسمان دیترویت را داشته است. او می‌گوید شیئی که در مارس گذشته بر فراز «رویال اوک» دیده، شبیه هواپیما یا هلیکوپتر نبوده، هرچند احتمال می‌دهد یک پهپاد تجاری بوده باشد. اما آنچه او در سال ۲۰۲۳ در همان منطقه مشاهده کرد، به این سادگی‌ها قابل توضیح نیست. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم بشر همیشه مجذوب ناشناخته‌هاست.»

کنجکاوی آمریکایی‌ها نسبت به حیات فرازمینی از سال ۱۹۴۷ و پس از پیدا شدن بقایای یک وسیله ناشناس در نزدیکی «روزول» نیومکزیکو آغاز شد.

ارتش در ابتدا اعلام کرد که این قطعات متعلق به یک «بشقاب پرنده» است، اما بعدها با تغییر موضع رسمی، آن را بقایای یک بالون هواشناسی معرفی کرد.

هالیوود از این سوژه نهایت بهره را برد؛ بشقاب‌پرنده‌ها و بیگانگان خاکستری به بخشی از فرهنگ عامه تبدیل شدند. حتی در تاریخ پنجم آوریل در مجموعه «پیش‌تازان فضا» (Star Trek) به‌عنوان «روز نخستین تماس» نام‌گذاری شده است؛ روزی که طبق داستان، بشر در سال ۲۰۶۳ برای اولین بار با نژاد «والکان‌ها» دیدار می‌کند.

بیگانگان؛ آینده‌ای برای درک بشر

پریسیلا والد، استاد دانشگاه، معتقد است ژانر علمی-تخیلی طرز فکر مردم را درباره هوش فرازمینی شکل داده است. او که در زمینه سینما و علمی-تخیلی تدریس می‌کند، می‌گوید: «به نظر من بیگانگان خلق شده‌اند تا به بنیادی‌ترین پرسش‌های ما درباره ماهیت انسان پاسخ دهند.»

او می‌افزاید: «موجودات فضایی در بسیاری از مردم ایجاد هراس می‌کنند؛ اما سوال من همیشه این است که این ترس واقعا از چیست؟ به‌نظر می‌رسد این موضوع بازتابی از رفتار خود ماست؛ در واقع ما شیوه برخورد خودمان با یکدیگر را به بیگانگان نسبت می‌دهیم و فراق‌کنی می‌کنیم.»



دستور ترامپ برای انتشار اسناد بشقاب پرنده‌ها؛

موجودات فرازمینی درباره ما چه فکر می‌کنند؟

بشر همواره با یک پرسش بزرگ روبروست: حیات در سیارات دیگر چگونه خواهد بود؟ اما کمتر پیش آمده که عکس این سوال را از خود بپرسیم: آن‌ها درباره ما چه فکری خواهند کرد؟ ادوین برگین، استاد اخترشناسی دانشگاه میشیگان که در زمینه منشأ حیات و جست‌وجوی موجودات فرازمینی تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید:

«بدون شک فکر می‌کنم اگر نگاهی به ما بیندازند، تصور خواهند کرد که ما دیوانه‌ایم!»

گفتگو و بحث‌ها درباره حضور «آدم‌کچولوهای سبز» یا بشقاب‌پرنده‌ها، از گذشته و پس از اظهارات «باراک اوباما» شدت گرفت.

رئیس‌جمهوری پیشین آمریکا در پاسخ به سوال یک پادکستر تأیید کرد که موجودات فضایی واقعی هستند، اما افزود شخصا آن‌ها را ندیده است.

در مقابل، دونالد ترامپ نیز مدتی بعد در رسانه‌های اجتماعی اعلام کرد که دستور انتشار اسناد دولتی مربوط به این موضوع را صادر کرده است.

نظرسنجی مرکز تحقیقاتی «پیو» در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود دوسوم آمریکایی‌ها بر این باورند که حیات هوشمند در سیارات دیگر وجود دارد.

همچنین ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش معتقد بودند که گزارش‌های نظامی درباره مشاهده اشیاء ناشناس پرنده (UFO)، احتمالاً شواهدی از وجود حیات هوشمند خارج از کره زمین است.

بیل دایموند، مدیرعامل موسسه SETI (جست‌وجو برای هوش فرازمینی) در کالیفرنیا، معتقد است:

«اینکه بخش بزرگی از جامعه می‌خواهد باور کند این مشاهدات نشانه‌ای از فناوری بیگانگان در حریم هوایی ما است، بیش از آنکه ماهیت این پدیده‌ها را روشن کند، بازتاب‌دهنده طبیعت و ویژگی‌های روانی خود انسان است.»

نوشتم.....

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،
گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند
با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانه‌ات را گرفتند، پسرت معتاد، دخترت تن‌فروش، زنت

به فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبود، انسان که بودی،

سیاسی نبود! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟



ورود صدها سرباز و افسر نیروهای ویژه آمریکا،

همراه با ده‌ها جت جنگنده و بالگرد به ایران،

برای نجات یک خلبان

نیروهای ویژه‌ای که به‌دستور پرزیدنت دونالد ترامپ، (رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا)، برای نجات خلبان و افسر تسلیحات جت جنگی ساقط‌شده آمریکایی در خاک ایران، وارد غرب کشور شده بودند، حدود ۳۰ ساعت پس از یافتن خلبان، افسر تسلیحات هواپیمای جنگی را نیز یافته و آنها را از ایران خارج کردند.

ویدیوهای منتشرشده که از سوی مردم محلی در استان کهگیلویه و بویراحمد گرفته شده بود، دست‌کم یک هواپیما و دو بالگرد همراه آنرا در حال پرواز در ارتفاع پایین، ظاهراً در عملیات جست‌وجو برای یافتن افسر تسلیحات، نشان می‌داد.

سپاه پاسداران در طول روزهای ۱۴ و ۱۵ فروردین سال جاری از سرنوشت افسر آمریکایی ابراز بی‌اطلاعی کرد و ضمن تشکیل گروه‌هایی برای یافتن زنده این خلبان، مردم محلی را نیز تشویق کرد که اگر این آمریکایی را ببینند، «مزدگانی و پاداش درخور» دریافت خواهند نمود.

دونالد ترامپ درباره «یکی از جسورانه‌ترین موارد عملیات جست‌وجو و نجات در تاریخ آمریکا» برای «نجات معجزه‌آسای» این افسر تسلیحات نوشت:

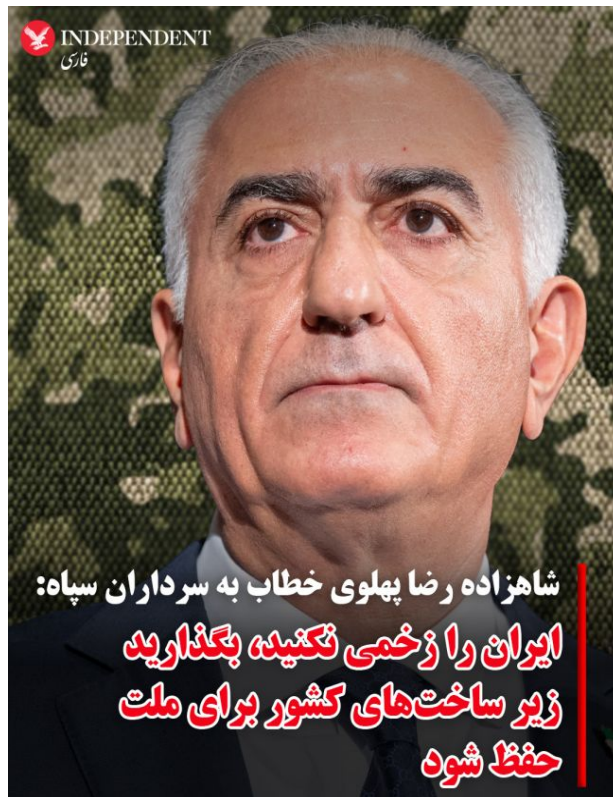
این عملیات «به موازات عملیات موفق دیگری برای نجات یک خلبان شجاع که دیروز عملی شد و ما آن را تأیید نکردیم، چون نمی‌خواستیم عملیات دوم به خطر بیافتد».



بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



INDEPENDENT
فارسی



گفته‌ی شاهزاده رضا پهلوی درباره اعدام‌ها:

«جهان پیش از ریخته شدن خون‌های بیشتر اقدام کند»

شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به اعدام «امیرحسین حاتمی» از معترضان انقلاب ملی ایرانیان، نوشت: «حکومت خون‌ریز جمهوری اسلامی، بار دیگر یکی از فرزندان ایران را از ما گرفت.» او با اشاره به خطر اعدام دست‌کم چهار معترض دیگر نوشت: «جهان باید پیش از آنکه خون بیشتری ریخته شود، اقدام کند.»

شاهزاده رضا پهلوی با اشاره به وضعیت جنگی و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های ایران نوشت: «زیرساخت‌های اقتصادی که عمداً نظامی‌سازی کرده‌اید، در تیررس دو قدرتی قرار گرفته‌اند که هفته‌هاست در آسمان ایران جولان می‌دهند.»

شاهزاده رضا پهلوی تاکید کرد: «این زیرساخت‌ها با ثروت ملی ایران ساخته شده‌اند و برای بازسازی کشور حیاتی‌اند.» شاهزاده رضا پهلوی در ادامه با تاکید بر فروپاشی جمهوری اسلامی نوشت: «نظام فاسد جمهوری اسلامی رفتنی است. انتخاب شما میان بقا و سقوط نیست؛ میان چگونه سقوط کردن است.»

شاهزاده رضا پهلوی هشدار داد ادامه این مسیر به «تحویل یک سرزمین سوخته به ملت ایران» منتهی خواهد شد. شاهزاده رضا پهلوی در پایان نوشت: «ایران را بیش از این خون‌آلود و زخمی نکنید. بگذارید زیرساخت‌های کشور برای ملت ایران حفظ شود... از حکومت کناره بگیرید.»

لغو «ویزا و اقامت امارات» برای ایرانیان

در پی انتشار گزارش‌هایی در مورد جلوگیری از ورود ایرانیان به امارات متحده عربی و لغو اقامت گروهی از آن‌ها، روز پنجشنبه ۲ آوریل (۱۳ فروردین) وزارت خارجه این کشور با صدور بیانیه‌ای ایرانیان مقیم این کشور را «جزئی جدایی‌ناپذیر از جامعه» خواند.

وزارت امور خارجه این کشور با صدور این بیانیه تاکید کرده که امارات «میزبان جامعه محترم و ارزشمند ایرانی» است که «بخشی جدایی‌ناپذیر از بافت اجتماعی این کشور را تشکیل می‌دهد و به تنوع و گشودگی آن کمک می‌کند.»

وزارت امور خارجه این کشور با اشاره به انتشار آنچه «ادعاهای رسانه‌ای نادرست» در مورد وضعیت اقامت جامعه ایرانی امارات» خوانده، به ساکنان این کشور اطمینان داده که رویکرد نهادهای قانونی «بر اساس رویه‌ها و چارچوب‌های تثبیت شده‌ای هدایت می‌شود که ایمنی و رفاه همه اعضای جامعه را بدون استثنا تضمین می‌کند.»

در جریان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس که پایگاه‌های آمریکا در آنجا قرار داشت از سوی ایران هدف حملات موشکی و پهپادی قرار گرفت. فرودگاه دوبی در جریان این حملات آسیب دید و چند روز بسته بود. در پی بالاگرفتن تنش، امارات متحده عربی سفیر ایران را اخراج کرد و مجموعه مدارس ایرانی تحت نظر آموزش و پرورش ایران، بیمارستان و کلوب ایرانیان را تعطیل کرد. پس از برقرار شدن دوباره پروازها، گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از این‌که بعضی از ایرانیانی که قصد ورود به امارات داشتند و یا سفرشان از طریق فرودگاه دوبی صورت می‌گرفت اجازه سوار شدن به هواپیما را نیافتند.

با ادامه این رویه، بعضی از کسانی که ویزا و یا اقامت دوبی داشتند نیز خبر دادند که طریق استعلام وبسایت دولت متوجه شدند که اقامتشان لغو شده است..

برآورد می‌شود بیش از ۵۰۰ هزار ایرانی در امارات متحده عربی کار و زندگی می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این کشور انجام داده‌اند. این خبرها شوک زیادی به جامعه مهاجر ایرانی وارد کرده است و بسیاری از آن‌ها نگران آینده خانواده و کسب و کار خود در این کشور شده‌اند.





بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزدسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد. از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند. کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت‌زدن در این سن از بین می‌رود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند، چون خواب آن‌ها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید:

- برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟
- یکی از اولین سکه‌های جهان خاکی، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟
- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟
- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.
- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.
- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟
- عسل تاریخ انقضا ندارد؟
- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذاشته و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آن‌ها جلوگیری شود؟
- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟
- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن این یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کوئینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلانوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کوئینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلانوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»

پنج ماده خوراکی که نبایستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربرابر نبایستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

یکی از متخصصان بیماری‌های «روده و معده» توصیه می‌کند با شکم خالی بایستی از خوردن این پنج ماده خوراکی زیر پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه بایستی در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

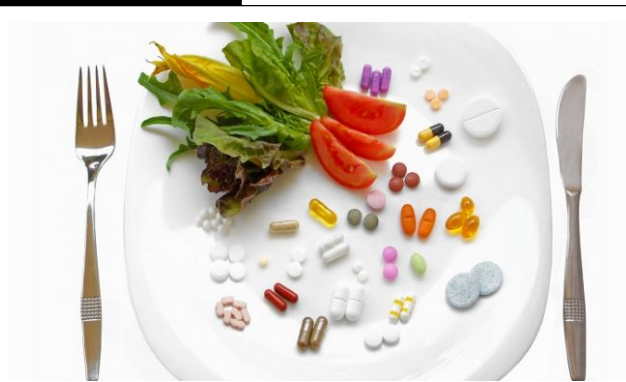
به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود. توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید، بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها، آگاهی داشته باشید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به‌این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند میزان دریافتی را افزایش یا کاهش دهد و یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

استامینوفن و الکل: اگر «استامینوفن» را با الکل می‌بلعید، ممکن است در معرض خطر مسمومیت کبدی باشید. این خطر در میان کسانی که روزانه الکل و «استامینوفن» مصرف می‌کنند، بسیار بیشتر است. اگر بیش از سه نوشیدنی الکلی در روز می‌نوشید، به‌خصوص از این ترکیب خودداری کنید.

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد، چون لبنیات به‌دارو متصل و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و «تتراسایکلین» را با لبنیات نخورید.

از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

مسدودکننده‌های کانال کلسیم و گریپ فروت: مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای کاهش فشار خون استفاده می‌شود. برخی از این داروها از جمله «فلودیپین» و «نیفدیپین» با آب گریپ فروت تداخل دارند. این امر در مورد استاتین‌هایی که برای کلسترول بالا استفاده می‌شوند، مانند «آتورواستاتین» نیز صادق است. گریپ فروت حاوی ترکیبی است که یک آنزیم متابولیزه‌کننده این دارو به نام «CYP3A4» را مهار می‌کند.

داروهای کم‌کاری تیروئید: اگر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید، احتمالاً از «لووتیروکسین» استفاده می‌کنید. پس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف این دارو در هنگام صبح از مصرف هرگونه مواد غذایی خودداری کنید.

وارفارین و کلم‌پچ: وارفارین داروی رقیق‌کننده خون است؛ سبزیجاتی مانند کلم‌پچ و کلم بروکلی حاوی «ویتامین K» هستند. مشکل این است که ویتامین K آنچه وارفارین سعی در انجام آن دارد را متوقف می‌کند. بدون عملکرد مناسب وارفارین، خطر لخته‌شدن خون در بدن افزایش می‌یابد.

میزان باکتری در ریش مردان

پژوهشگران کلینیک «هیرس لاندن» در سوئیس با بررسی میزان باکتری در ریش ۱۸ مرد و موی بدن ۳۰ سگ به این نتیجه رسیدند که ریش مردان باکتری بیشتری دارد.

آنها این آزمایش را از طریق پوشگر «ام آر آی» انجام دادند و میزان آلودگی در پوشگری که توسط انسان و سگ استفاده شده را با آلودگی در دستگاهی که تنها توسط انسان استفاده شده مقایسه کرده‌اند.

نتیجه آزمایش نشان داد تمامی مردان ریش‌دار حاوی میزان بالایی میکروب بودند، درحالی‌که تنها ۲۳ سگ از ۳۰ سگ آزمایش شده دارای باکتری بودند؛ حتی، میزان میکروب در ریش هفت تن از مردان به‌قدری بالا بود که احتمال داشت به‌بیماری فرد منجر شوند.

پوشگری که تنها توسط انسان استفاده شده بود نیز میزان آلودگی بالاتری نسبت به پوشگری که سگ و انسان در آن آزمایش شده بودند داشت.

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد. در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، شخصی عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را برای خود عادت‌ی طبیعی در زندگی خواهید دانست!

اگر دوست و یا یکی از نزدیکان‌تان به شما دروغ بگوید، در ابتدا از دست او ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی همراه و دمخور باشید، شخصی دروغگو خواهید شد که حتی به‌خودتان هم دروغ خواهید گفت!

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید و به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، در غیر این صورت افراد منفی شما را به پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

شناخت صحیح

فرم چهره برای

انتخاب مدل ریش

مردانه

RSAMSUIT.COM



«ناف»

نقطه جادویی بدن انسان

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بانک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تاثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تاکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه‌آسای آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف‌تان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتان با شستن ظروف آشپزخانه دستهایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار اکزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام اینکار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باور نکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

حتی مصرف میزان اندک الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش خواهد داد!

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می‌دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو و یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو و یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش خواهد داد.

به گفته پژوهشگران، مصرف روزانه دو نوشیدنی الکلی به مدت ۴۰ سال، احتمال ابتلا به سرطان را در مقایسه با افراد غیر الکلی ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، شکم و روده بزرگ در میان این افراد بیشتر است.

نتایج این پژوهش که در «ژورنال سرطان» منتشر شده است، نواقصی نیز دارد و به همین دلیل کامل نیست.

دانشمندان در این پژوهش از داده‌های شخصی افرادی که به صورت داوطلبانه در اختیار آنها قرار گرفته بودند، استفاده کردند که شاید در برخی از موارد دقیق نباشد.

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی و یا فعالیت‌های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه‌یابی بیماری‌هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند. در همین حال ژاپنی‌ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می‌تواند درباره سایرین صلدق نباشد.

نه متشکرم



نه! متشکرم

ورزش؛ عامل موثر ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی که (حدود ۷۴ درصد) سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند، اما مانع اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری قبلاً برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد آنها بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

همه‌گان آگاهند که سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است و افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و میدانند که فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد فعالیت‌های بدن می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. گروه دیگری از موش‌ها به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، (چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز)، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به گفته‌ی رهبر مطالعه، شواهد نشان داد که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش داد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری مثبت و محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

دلیل دیگری برای ترک سیگار، باید اشاره کرد که افراد سیگاری به طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معتمدان را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی‌اش

من به پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پانمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی‌ام را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی من بیست ساله بودم، ما را از این سن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوایی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

رژیم غذایی غیر ضروری،

خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی خواهد داشت

بر اساس هشدار کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی غیر ضروری به‌انسان آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به‌دنبال داشته باشد.

بر اساس مقاله‌ی مجله: *Health Research Qualitative*

رژیم نوسانی (رژیم یویو یا چرخه کاهش وزن وضعیتی است که فرد به دلیل رژیم غذایی در چرخه کاهش وزن و دوباره افزایش وزن قرار می‌گیرد) که کاهش و افزایش وزن مداوم را در پی دارد، اثرات منفی طولانی‌مدت خواهد داشت.

یکی از دانشیاران دانشگاه‌های آمریکا و از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید:

«کاهش و یا افزایش متناوب، در واقع چرخه کاهش وزن بدن خطرناک می‌باشد و می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب جدی وارد کند.»

او می‌گوید: «رژیم غذایی در صورتیکه از لحاظ پزشکی ضروری نباشد، برای افراد مضر است. برخی افراد برای رسیدن به معیارهای پذیرفته‌شده اجتماعی سراغ رژیم می‌روند و سال‌ها با شرم، نارضایتی از بدن، استرس، مقایسه اجتماعی و دغدغه‌های مرتبط با وزن مواجه می‌شوند.»

به‌گزارش نیویورک‌پست، یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه «کارولینای شمالی» با ۳۶ فرد بزرگسال (۱۳ مرد و ۲۳ زن) که از این رژیم‌های خوراکی پیروی می‌کردند، مصاحبه و گفت‌وگو داشته است.

آنها تاکید می‌کنند بیشتر افراد رژیم را نه به‌دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشارهای اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

این فشارهای اجتماعی افراد را وادار می‌کند سراغ فهرستی از انواع رژیم‌ها و روش‌های کاهش وزن بروند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این پروژه به‌عادت‌های مدیریت وزن نامنظم مانند پرخوری یا خوردن از روی احساسات، محدود کردن غذا و کالری، به خاطر سپردن تعداد کالری‌ها، استرس در مورد آنچه می‌خورند و چگونگی افزایش وزنشان اشاره کردند.

اگرچه این افراد از طیف گسترده راهکارها برای کاهش وزن پیروی کردند، اما دوباره میزان وزنی را که از دست داده بودند به دست آوردند، چرا که این رژیم‌های خوراکی و عادت‌ها پایدار نیستند.

این افراد در پی افزایش وزن دوباره با احساس شرمساری مواجه می‌شدند و در نهایت احساس بدتری نسبت به‌خودشان داشتند. همین حس ناخوشایند، آن‌ها را به سمت عادت‌های افراطی سوق و وزنشان را افزایش می‌داد.

تعداد کمی هم که در کاهش و یا افزایش وزن بدن خود موفق بودند، از رفتارهای غذایی صحیح، مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و یا خوردن به هنگامیکه احساس گرسنگی داشتند، پیروی کردند.



سلول‌های بدن می‌توانند طی یک روز، سال‌ها پیر شوند

بیشتر سلول‌های بدن انسان دارای «کدهای ژنتیکی» هستند که پس از رمزگشایی به بدن می‌گویند چگونه پروتئین‌های مورد نیاز خود برای بقا را بسازند.

با گذر زمان، اصلاحات کوچکی به این فرایند اضافه می‌شوند تا به عنوان «سوئیچ ژنتیکی» عمل کنند و بر نحوه تفسیر دستورالعمل سلول‌های بدن انسان، بدون تغییر خود گد، تأثیرگذار باشند.

مجموعه این تغییرات به اصطلاح «اپیژنتیکی» اغلب برای برآورد سن بیولوژیکی سلول‌ها و بافت‌های ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان دانشگاه «ویلنوس» لیتوانی اخیراً نشان دادند که این ویرایش‌ها می‌توانند در طول روز نوسان داشته باشند، به این معنی که آزمایش‌های مبتنی بر یک نمونه بافت واحد از یک فرد لزوماً دقیق نیستند و باید در زمان‌های مختلف تکرار شوند.

این تیم تحقیقاتی در طول ۷۲ ساعت، هر سه ساعت یک بار از یک مرد ۵۲ ساله نمونه خون گرفت، سپس آن را بررسی کرد و ۱۷ ساعت مختلف اپیژنتیکی در مجموعه نمونه سلول‌های سفید وی کشف کرد.

آنچه دانشمندان پیدا کردند شگفت‌آور بود.

۱۳ مورد از ۱۷ ساعت اپیژنتیکی تفاوت قابل توجهی در طول روز نشان دادند. آنها در ساعات اولیه صبح جوان‌تر و در حدود نیم روز پیرتر می‌نمودند، با تفاوت‌های نسبی که حدود ۵/۵ سال تغییر را نشان می‌داد.

این بدین معناست که یک آزمایش «اپیژنتیکی» در تنها یک زمان از روز ممکن است کل تصویر را ارائه ندهد.

تجزیه و تحلیل بیشتر نمونه‌های مختلف خون که بیش از پنج ساعت از یک گروه کوچک گرفته شده نیز نوسانات سنی را نشان می‌دهد.

این یافته‌ها حاکی از آن است که برای به‌دست آوردن دقیق‌ترین تصویر از سن سلول‌های انسان، دانشمندان ممکن است در آینده مجبور شوند نمونه‌های گوناگونی در اوقات مختلف روز بگیرند.

به‌گفته‌ی محققان، یک اندازه‌گیری کامل‌تر از محدوده سن اپیژنتیکی ممکن است پیش‌بینی‌های دقیق‌تری درباره خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن و سال نیز فراهم کند.

«مواد شیمیایی ماندگار» مردان میانسال را سریع‌تر پیر می‌کند

بر اساس یک تحلیل جدید، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی پراکنده در محیط و سمی موسوم به «پی‌اف‌ای‌اس» (PFAS)، مردان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت زندگی را سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی پیر می‌کند.

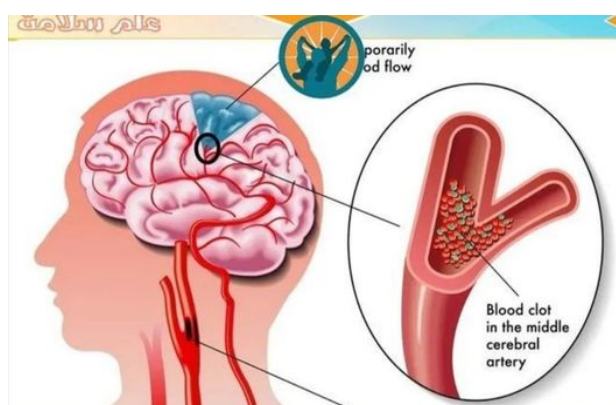
این مطالعه یادآور می‌شود: «میانسالی با آغاز چند بیماری مرتبط با سن از جمله: بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات متابولیک و تحلیل زودهنگام بافت شناخته می‌شود و آنرا به مرحله‌ای حساس تبدیل که در آن، سموم محیطی ممکن است بیش از حد انتظار بر پیری زیستی تأثیر بگذارند.»

قرار گرفتن در معرض «پی‌اف‌ای‌اس» در هر سنی با پیامدهای نگران‌کننده سلامت همراه است، از جمله افزایش خطر چند نوع سرطان، بیماری قلبی-عروقی، بیماری آلزایمر، کلسترول بالا و کاهش پاسخ ایمنی به واکسن‌ها.

مردم جوامعی که در معرض آب آشامیدنی آلوده به «پی‌اف‌ای‌اس» قرار دارند، با میزان ۳۳ درصد بیشتر سرطان‌های گوارشی، [سرطان‌های غدد] درون‌ریز، تنفسی و دهان و گلو مواجه‌اند.

یافته‌های یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ در مرکز پزشکی دانشگاه «روچستر» نیویورک نشان داد که «پی‌اف‌ای‌اس» بر مغز در حال رشد مردان تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های یک پیمایش جدید از بیش از پنج هزار و سیصد بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که ۸۳ درصد بزرگسالان می‌خواهند که دولت اقدامات بیشتری برای محافظت از آنها در برابر مواد شیمیایی زیان‌بار انجام دهد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب



دود دست سوم!

خطر پنهان سیگار که کمتر می‌شناسیم

بیشتر مردم با خطرات دود دست دوم آشنا هستند، همان دودیکه وقتی فردی نزدیکی شما سیگار می‌کشد آن را استنشاق می‌کنید. اما «دود دست سوم» که کمتر مورد توجه عام قرار گرفته است حتی سمی‌تر است.

دود دست سوم به مواد شیمیایی باقی‌مانده از دود سیگاری گفته می‌شود که مدت‌ها پس از خاموش شدن سیگار، روی سطوح می‌نشیند و حتی می‌تواند دوباره وارد هوا شود.

در قانون جدید کالیفرنیا، مالکان خانه را موظف می‌کند هنگام فروش ملک، وجود سابقه دود دست سوم را اعلام کنند.

این قانون که به ابتکار «لیز اورتگا»، (عضو مجلس ایالتی از سان‌فرانسیسکو)، ارائه شد و با رای قاطع به تصویب رسید، «لایحه ۴۵۵ مجلس کالیفرنیا» نام دارد.

بر اساس این قانون، فروشندگان باید هرگونه سابقه «دود دست سوم» را به خریداران اطلاع و اگر فروشنده از سابقه مصرف سیگار یا نیکوتین در خانه آگاه باشد، موظف است این موضوع را به صورت کتبی به خریداران اعلام کند.

همچنین راهنمای مالکان خانه درباره خطرات زیست محیطی در ایالت کالیفرنیا به روزرسانی خواهد شد تا دود دست سوم را نیز شامل شود.

دلیل این اقدام آن است که دود دست سوم در فضا باقی می‌ماند، حتی زمانی که کسی سیگار نمی‌کشد یا در اتاق حضور ندارد.

این مواد در بافت پارچه‌ها نفوذ می‌کنند، به سطوح می‌چسبند و حتی روی دیوارها باقی می‌مانند.

این آلودگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام یابد و افرادی را که در آن محیط زندگی می‌کنند، از طریق تنفس، فرو دادن گرد و غبار و یا تماس پوستی در معرض خطر قرار دهد.

«نیل بنوویتز» (استاد بازنشسته‌ی پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو) از نویسندگان پژوهش جدید درباره‌ی دود دست سوم، توضیح می‌دهد: «دود دست سوم فقط بویی آزاردهنده در خانه نیست و نشانه آن است که محیط به مواد شیمیایی بالقوه خطرناکی آلوده شده که از دود تنباکو به جا مانده‌اند».

مدت زمان ایده آل خواب،

برای جلوگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان مدت زمان ایده آل خواب را برای کاهش خطر ایجاد مقاومت به انسولین، که ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود را کشف کرده‌اند.

یک مقاله آشکار کرده که خوابیدن به مدت هفت ساعت و ۱۸ دقیقه در هر شب ممکن است نقطه مطلوب باشد. به طوریکه خواب بیشتر و یا کمتر از این مقدار، با خطر بالاتر پیش‌دیابت مرتبط است.

محققان در چین برای این تحقیق، می‌خواستند ارتباط میان میزان خوابی که شرکت‌کنندگان در روزهای هفته و آخر هفته داشتند و نرخ تخمینی دفع گلوکز آن‌ها (eGDR) را که نشانگری از مقاومت به انسولین است و ممکن است دیابت را نشان دهد، بررسی کنند.

آنها دریافتند هرچه سطح «eGDR» پایین‌تر باشد، مقاومت به انسولین بیشتر است.

این تحلیل داده‌های مربوط به ۱۰۸۱۷ شرکت‌کننده با سن ۲۰ تا ۸۰ سال از پیمایش ملی سلامت و تغذیه در ایالات متحده در فاصله سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ را شامل می‌شد.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار «مکتب تحلیل روابط متقابل» می‌گوید:

«اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای انسانها و مغز آنها!

نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به نوازش یا مورد توجه قرار گرفتن به اندازه‌ای چشمگیر و قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند!

به عبارتی ساده‌تر، ما انسانها حاضر هستیم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و یا غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز از نوازش‌های کلامی هستند.

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:
شرم کن ای زن، چرا پوشیده موهای تو نیست؟
زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من
می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست
گفت: شهری را به دامان گناه انداختی
از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست
گفت: شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است
چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست
گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی
وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست
گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریان‌تر است
پس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟
گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را
در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست
گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی
آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست

FOR A FREE IRAN



هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.
روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی تازیان ایران ستر

ابن خلدون، جامعه شناس سرشناس عرب می‌نویسد:
هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید.
وی در نامه‌ای که به عمر ابن خطاب نوشت، درباره این کتابها از وی دستور خواست.

عمر در پاسخ نوشت:
«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب «آثار الباقیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود، هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.»

دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعراء» به یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد.

«عبدالله بن طاهر بهروزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد.
امیر پرسید:

این چه کتاب است؟

مرد گفت:

این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت:

ما مردم، قرآن خوانیم و به غیر از قرآن و حدیث پیغمبر اسلام چیزی نمی‌خوانیم.

سپس دستور داد آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانیهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

سفیر انگلیس، قتل «قائم مقام فراهانی» را در کتاب "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به‌او می‌دادیم، می‌گرفت، اما آنرا به شاه میداد...»

سرانجام نامه‌ای به‌دولت عالی‌ه انگلیس نوشتم و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم...

پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران رفتم و مقداری را به او و مقداری را هم جهت عواملش به‌او دادم و گفتم:

باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...

فردا در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و بانگ بر آوردند:

که مسلمانان از دست این کافر فریاد فریاد او دولت اسلام را بر زمین زده است و...

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟ پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به‌هم تبریک می‌گویند...!؟

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

«پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد را به هم تبریک می‌گویند.»

من شرمسارانه، یاد انقلاب شکوهمند! ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم و دیدم که چطور ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمد رضا شاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و ببینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجانی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

هیچ مگو

مولوی

به ملت و وطن جاودانه‌ام ایران بزرگ تقدیم می‌شود

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو

بجز ایران، سخنی در بر من، هیچ مگو

آشنا نیست مرا، غیر سرود بلبل

با من از همه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو

هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی خُتن

عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو

بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور

از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو

خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان

جز فریدون و بجز پور پِشن، هیچ‌مگو

دل من نیست سرای غم موهوم عرب

بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو

«دل سرآورده‌ی عشق است» بخوان با حافظ

غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو

افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم

با من از تلخی زندان و کفن، هیچ مگو

شاعرا، شعر وطن گوی و به یاران پیوند

اینک از عشق بت سیم بدن، هیچ مگو

شعر خورشید بخوان، شادی مام میهن

جز حماسه، به کمینگاه سخن، هیچ مگو

تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را

بجز آوای سرافرازی زن، هیچ مگو

من و امواج خلیجی به توانمندی پارس

قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن، هیچ مگو

آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان

دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن، هیچ مگو

من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران

به من از حوری و از باغ عدن، هیچ مگو

شعر «آزادی ایران» به لب جان من است

با من از شیخ پُر از مکر و فتن، هیچ مگو

ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم

سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند!؟

وقتی مدام می‌شنوند که باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نپوشند، خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند، با صدای بلند نخندند، خجالت بکشند چون از آنها گذشته است!...

نه، نترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو نگذشته

اگر به‌عشق نیاز داری عاشق شو، برقص... با صدای بلند

قهقهه بزن، رنگهای شاد بپوش... و شاد باش.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است؛ زندگی کن و از

عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز خجالت نکش دوست من.



**پُرسودترین شغل در دنیا تجارت دین است،
تجارتی که سرمایه‌اش دروغ و ریا، و مشتری‌اش
نادان و عقب افتاده است. "عزیز نسین"**

سرنوشت ایرانیها

یه کشتی‌ای هست وسط یک دریای طوفانی.
یک عده مرد و زن دارن از داخل کشتی رو سوراخ میکنن،
یه عده از بیرون.
یه عده دارن سعی میکنن جلوی آمدن آب تو کشتی را بگیرن و
ملوانهای کشتی به جای کمک کردن، با چوب افتادن به جون
اونایی که میخوان جلوی غرق شدن کشتی را بگیرن!
یه عده تو عرشه‌ی کشتی مست کردن و دارن قهقهه میزنن.
یه عده غرق شدن،
یه عده دارن غرق میشن،
یه عده دارن تو آب دست و پا میزنن،
یه عده شنا بلدن،
یه عده شنا بلد نیستن،
یه عده دنبال جلیقه‌ی نجات میگردن،
یه عده خیلی وقته با آخرین قایق‌های نجات کشتی را ترک
کردن،
یه عده از تو قایق‌های نجات دارن به کشتی نگاه میکنن و
اشک میریزن،
یه عده بیرون کشتی‌ان، ولی دلشون تو کشتی جا مونده،
یه عده هرچی داد میزنن صداشون به جایی نمیرسه.

.....

اون کشتی ایرانیه،
اون آدم‌ها ماییم،
همه نگران، همه چشم به راه ساحل و یافتن راه نجات.....

کوهنوردی

از یک مرد متأهل که کوهنورد هم بود، میپرسن روز زن واسه
همسرت چیکار کردی؟
میگه بردمش کوه!!
میگن آفرین ... سال دیگه میخوای چیکار کنی؟
میگه میخوام برم بیارمش خونه!!

یک خاطره

در یک سمینار پزشکی، آخوندی هم دعوت شده بود. او طبق
برنامه جلوی بلندگو رفت و شروع کرد به سخنرانی! پس از
خواندن چند آیه و حدیث، گفت: «اگر دو نوزاد از شیر یک
مادر بخورند، قطعاً چهره‌ی آن‌ها شبیه یکدیگر خواهد شد!
بعد از او نوبت سخنرانی به یک طبیب رسید. وی کلامش را
این‌گونه آغاز کرد: حضار گرامی، هنگامیکه نوزاد بودم شیر
مادرم کفاف سیر کردنم را نمیداد و مجبور شدم بهمن شیر
«بز» بدهند. آیا اکنون من شباهتی به بز دارم؟!
پس از خنده‌ی طولانی و ممتد حاضران، وی رو به‌آخوند
حاضر در سمینار کرد و گفت: همان‌طوریکه ما پزشکان در
کار دین، فقه و حلال و حرام دخالتی نمی‌کنیم، از شما نیز
خواهشمندیم به امور پزشکی و طبابت ورود ننمایید.

اسلام دین ریا و تزویر.....؟

در اسلام چیزی بنام آزادی وجود ندارد:

اسلام = تسلیم شدن

مسلمانی = بندگی و حماقت بی قید و شرط

تقیه = دروغ گفتن حلال

جهاد = قتل و عام حلال

سهم امام = رشوه شرعی و حلال

سهم امام = رشوه حلال

خمس و زکات = دزدی حلال

صیغه = تن فروشی حلال

تارزان یا وارطان

بنده خدایی که مسلمان بود از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی
بود در تشیع جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که مرده را در قبر
میدارن، آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
مرد ارمنی از یکی می‌پرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه!
ارمنی می‌پرسه تلقین چیه؟

میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده امام رو یادآوری
می‌کنه که اون دنیا وقتی ازش پرسیدن بتونه جواب بده!
ارمنی میگه این مرد چهل سال همسایه من بود. اسم من
«وارتان بود» همش می‌گفت «تارزان»! اونوقت الان که
مرده، چطور در چند دقیقه می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟



**حتی اگر گاو هم باشی، چنانچه در جای درست قرار بگیری،
کسانی پیدا می‌شوند تا ترا پرستند. پرتراشد راسل**

بهترین دین در دنیا...؟

از پدر پرسید روزی یک پدر
بهترین دین‌ها کدامند ای پدر؟
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین‌ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید
اختلافی بیشتر آمد پدید
کینه‌ها و دشمنی بسیار شد
جنگ‌های مذهبی تکرار شد
خون مردم ریخت بر روی زمین
بارها و بارها با نام دین
نه مسلمانم، نه ترسا نه جهود
سر به حکم عقل می‌آرم فرود
عقل می‌گوید که عیش دیگران
هست در هم‌زیستی با دیگران!
دین ولی گوید که خون کافران
گر بریزی اجر داری بیکران!
دیگرانیشان هم آخر آمدند
دین چرا گوید که مهدور الدم اند؟
من بدین علت ندارم دین و کیش
تا نریزم خون هم‌نوعان خویش
تو هم ای فرزند تنها از «خرد»
پیروی کن تا به می‌نویت برد
با تمام مردم روی زمین
دوستی کن، بهترین دین است این

سرزمین پارسیان

با شهر عرب، بحر عرب کار نداریم
با سال قمر، ماه رجب کار نداریم
ما گردش سال از خط خورشید گرفتیم
با ظلمت و تاریکی شب کار نداریم
شیر شتر و روی عرب چند توان دید
با چهره منحوس عرب کار نداریم
هر چند که ما در پی گمگشته خویشیم
با بصره و بغداد و حلب کار نداریم
ما طالب صلحیم و طرفدار حقیقت
با جنگ فلسطین جلب کار نداریم
ما طبق سند ریشه در این خاک دواندیم
با آدم بی اصل و نسب کار نداریم
هر جا که نبود شعر و ادب رو ننماییم
با مجلس عاری ز ادب کار نداریم

گرمی بخش زندگی

خداوند به بندگان گفت: زمین سرد است، چه کسی می‌تواند
زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می‌توانم،
خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد،
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن، شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد و گفت:
اگر زن نبود، زمین من همیشه سرد بود...؟!

مرد رمانتیک

زن نیمه شب از خواب بیدار شد و دید که شوهرش در کنارش
نیست! به دنبال او گشت، سرانجام او را درحالی‌که روی
صندلی در آشپزخانه نشسته و به دیوار زل زده بود و
اشک‌هایش را پاک می‌کرد و فنجانی قهوه می‌نوشتید، پیدا کرد.
زن درحالی‌که کنارش می‌نشست پرسید:
چی شده عزیزم، این موقع شب چرا اینجا نشستی؟!
شوهرش نگاهش را از دیوار برداشت و گفت:
هیچی فقط اون وقتها رو بهیاد میارم، ۲۰ سال پیش که تازه
همدیگرو ملاقات کرده بودیم،..... یادته؟!
زن که حسابی تحت تاثیر قرار گرفته بود، چشم‌هایش پر از
اشک شد و گفت: آره عزیزم یادمه...
شوهرش ادامه داد:
یادته پدرب ما دوتا رو توی پارک غافلگیر کرد؟
زن درحالی‌که روی صندلی کنار شوهرش می‌نشست گفت:
آره یادمه، انگار همین دیروز بود...?
مرد بغض‌اش را قورت داد و ادامه داد: یادته پدرب هفت
تیرش رو به سمت من نشونه گرفت و گفت:
یا با دختر من ازدواج میکنی، یا ۲۰ سال می‌فرستمت زندان
آب خنک بخوری؟
زن گفت: آره عزیزم اونم یادمه و بعدش هم یادمه که رفتیم
محضر و...
مرد نتوانست جلوی گریه‌اش را بگیرد و گفت: اگه رفته بودم
زندان، امروز سی سال تمام می‌شد و آزاد می‌شدم!؟

سیگار فروش مبتکر

یک سیگار فروش روی جعبه سیگار فروش‌اش با خطی
خوانا و درشت نوشته بود:
بهمن تمام شد،
آزادی نداریم،

تیر موجود است

اولین فال حافظ را چه کسی گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال حافظ را گرفت؟ و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟

«ادوارد براون» مستشرق نامی که به ایران هم سفر کرده است در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

چون حافظ از دنیا برفت، مردم به‌تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و عده‌ای بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت بعمل آورند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

باری، کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بطور اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن گو سر و خشت
نامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت
نه من از پرده تقوا به درافتم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد. از همان روز لقب «لسان الغیب» به‌حافظ تلخیص شد.



چیزی برای نوشتن

در زمان استالین، مردی در میدان «سرخ مسکو» کتاب پخش می‌کرد. سازمان «ک، گ، ب» او را دستگیر کرد و بعد از بازرسی کتاب‌ها، دیدند تمام صفحات کتاب‌های او بدون هیچگونه نوشته‌ای، کاملاً سفید هستند.

از او پرسیدند: این‌ها چیست؟ چرا کتاب‌های سفید و بدون هیچ نوشته‌ای را بین مردم پخش می‌کنی؟ وی جواب داد:

چیزی برای نوشتن نمانده، همه چیز مثل روز برای همه‌ی مردم روشن است!

دوست من هرگز ترس

جواب می‌دهم چه توقعی داری که راست بگویند؟! وقتی مدام می‌شنوند که:

باید از سنشان خجالت بکشند!

خجالت بکشند و رنگ شاد نیوشند،

خجالت بکشند از سنشان و عاشق نشوند!

خجالت بکشند از سنشان و نرقصند،

با صدای بلند نخندند،

خجالت بکشند چون از آنها گذشته است...!

نه، ترس دوست من، هرگز برای هیچ چیز از تو

نگذشته است...

اگر به عشق نیاز داری عاشق شو،

اگر به شادی و رقص نیاز داری

برقص...

با صدای بلند قهقهه بزن،

رنگهای شاد بیوش...

و از زندگی‌ات لذت ببر.

تا وقتی زنده‌ای، هیچ چیز از تو نگذشته است،

زندگی کن و از عدد داخل شناسنامه‌ات هرگز

خجالت نکش، دوست من.



مولانا جلال الدین محمد بلخی، مشهور به «مولوی»

پروفسور فرانسوی آقای «هانری ماسه» شرق‌شناس نامی (۱۸۸۶-۱۹۶۹) در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است: فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و حتی برتر از او. سعدی، «آناطول فرانس» فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده است، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم؛ او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد؛ قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید. من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی می‌رس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه یکیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟

بر درگاه او چونکه بیفتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه یکیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست.

دین مولانا چه بود؟ «دین عشق»

از دیرباز بین ظاهرینان، این قضیه مورد کنکاش قرار گرفته است که دین مولانا چه بوده است، تشیع؟ تسنن؟..... سایر ادیان و یا کافر و ذندیق؟

متعصبین از روی تعصب و عصبیت خود، اشعاری را از مولانا انوی نموده و او را بعضاً کافر و ملحد می‌نامیدند. آنها نمی‌دانند که دین مولانا، دین عشق است؛ فارغ از تمام تعصباتی که سایرین دارند!

او به همه‌ی ادیان و فرقی که انسانها را به‌سمت خداوند رهنمون میکرد، احترام می‌گذاشت؛ ترک، عرب، عجم، تازی.... و فارس در نظرش یکسان بودند.

مولانا با همه در صلح بود و حتی کافران را هم بخاطر کفرشان، سرزنش نمی‌کرد و می‌پنداشت که اینان نیز، خداوند را در قامت سنگ و چوبها می‌جویند.

امروزه علت این همه جنگ و کشتار در جهان چیست؟ منیت و خودخواهی بشر، خود برتربینی و نژادپرستی در قالب تعصبات دینی؟ بشر زمانی از این کشتارها و هتک حرمتها دست می‌کشد که به هم‌نوع خود، به حکم «انسان بودنش» (فارغ از تمام تعصبات دینی، نژادی و جغرافیایی) عشق بورزد و آنان را دوست بدارد.

این عارفان از شراب حکمت الهی چنان نوشیده‌اند که خوش و سرمست، تمام شورآبه‌های چرکین تعصبات را دور ریخته اند و با همگان سر صلح دارند.

«یار عیسوی مذهب، قصد دین ما کن

یا بیا مسلمان شو، یا مرا نصارا کن»

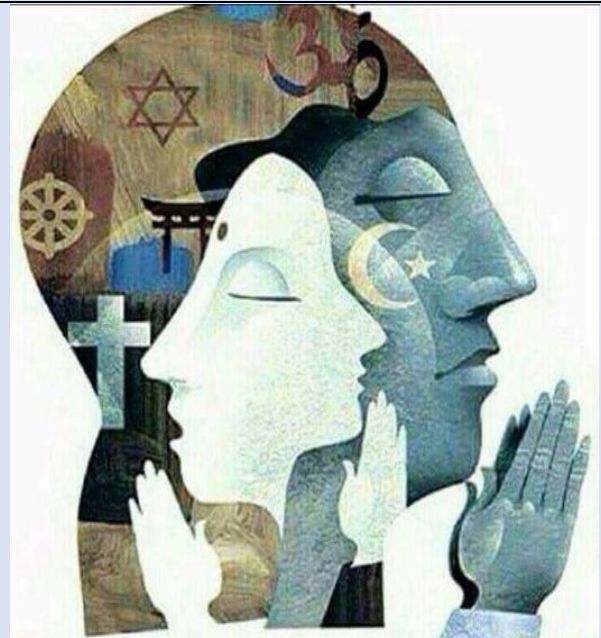
محمی‌الدین عربی در این باره می‌فرماید:

«دل من هر صورتی را پذیراست؛ چراگاه آهوان و دیر راهبان است؛ خانه‌ای برای بتها و کعبه‌ی طائف است؛ صفحات تورات و کتاب قرآن است؛ من به‌ائین محبت به هرکجا که راهرویش روی آورد، ایمان دارم؛ پس عشق و محبت، دین و آیین من است.»

دوستان، این بزرگان پیرو «دین عشق» بودند، نه‌سایر ادیان. چاره‌ی بشر امروزی برای بیرون رفتن از تمام کشتارها و خودپرستیه‌ها، پیروی از «دین عشق» است.



و..... محمد هم به دین خود



ما می‌پذیریم هر کس میتواند دین و آیین خودش را داشته باشد و به‌دلیل مسیحی، یهودی، بهایی، مسلمان، و خدا‌باوری و خدا ناپاوری نباید مواخذه و پرسش شویم؛ بنابراین باید به‌پذیریم که باورهایمان هم شخصی و در حد سلیقه‌های فردی در انتخاب لباس، غذا و محل زندگی می‌باشند؛ لذا لزومی ندارد همه‌ی مردم دنیا به سلیقه‌های ما تاسم کنند.

ما جز طلب قعر جهنم نکنیم

گفته ها، نکته ها.... و لطیفه ها



میزان اخلاق یک جامعه

یک جامعه شناس در یک رستوران به تعدادی از مشتریان چند سؤال داد تا در ازای پنج دلار به آن سئوالات پاسخ دهند، اما هنگام دادن پول بجای پنج دلار، به آنها نه دلار میدهد و تظاهر میکند که اشتباهاً نه دلار داده است!

برخی از آنها چهار دلار اضافه را برگردانده، ولی تعدادی هم نه دلار را در جیب می گذارند و می روند.

در آزمایش دیگری همین کار تکرار می شود با این تفاوت که آزمایشگر در هنگام گفت و گو با مشتریان، تلفن همراهش زنگ می خورد و چند دقیقه ای با تلفن صحبت می کند و پس از قطع مکالمه از مشتری ها برای اینکه وسط گفت و گو با آنها به تلفن جواب داده و عذرخواهی نکرده بی احترامی میکند.

در این آزمایش تعداد کسانی که چهار دلار اضافه را برمی گردانند تنها یک نفر است، یعنی وقتی مشتریان احساس میکنند فردی وقت آنها را بدون عذرخواهی گرفته است در صدد انتقام بر آمده و پول اضافی را باز نمی گردانند...

این آزمایش حاوی نکته ای جالبی است که می توان از آن برای توجیه اینکه چرا در بعضی مناطق جهان آمار بالایی از ریاکاری و دزدی و ناهنجاری وجود دارد استفاده کرد.

مردم زمانی که از سوی حکومت ظلم و یا حق اشان در جایی خورده شده هرکجا که دستشان برسد سعی خواهند کرد با ریاکاری و دزدی، این «حق خورده شده» را جبران کنند. در واقع این سطح از دزدی، ریاکاری و ناهنجاری در همه ی جوامع بمنوع تعامل حکومت با مردم بازمی گردد و رفتار دولت ها بشدت روی شکل گیری اخلاق در جامعه تأثیرگذارند.

در صورتیکه الگوهای رفتاری حاکمیت به شکلی باشد که مردم احساس ظلم کنند، آنان هم خود را محق به نادیده گرفتن هنجارهای اجتماعی/اخلاقی خواهند دانست و ریاکاری، دزدی و تقلب در جامعه پررنگ شده و بعد از یک دوره ی زمانی، از اخلاق تنها نامی باقی خواهد ماند!؟

قضاوت جامعه در باره ی زن ایرانی....

روزی که می ایستم و در برابر جور و ستم اجتماعی پیشاپیش مردان حرکت می کنم، می شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام ها و شوخی ها دقیق شوی، می بینی که نگاه بهمن، همان نگاه تحقیر آمیز گذشته است!

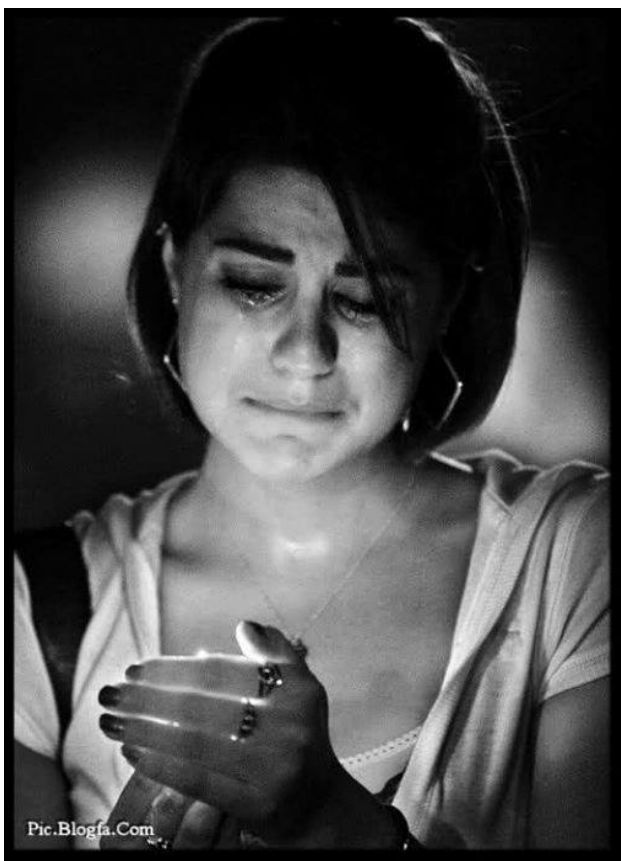
روزی که یک گشت ارشاد دختری را می زند که ممکن است من باشم، یا دوستم و یا خواهرم، حتی آنها که می خواهند از من دفاع کنند، باز هم جنس مرا مورد توهین قرار می دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می کنم و «خواهر، دختر و ناموس مردم» خطاب می شوم، حتی به وسیله ی روشنفکرترین مردم سرزمین ام!

من به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته ام. روزی آنها که می خواهند پایه های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند، از لزوم به بند کشیدن سخن می گویند و روزی دیگر، آنها که می خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت» در مورد مرا به چالش می کشند؛ اما «من» در این میان تنها ابزاری هستم برای رسیدن آنها با اهدافشان!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رُخم کشیده می شود.

آری من زنم و سرزمین ام با من مهربان نبود، ولی من آنرا خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می دارم.



Pic.Blogfa.Com

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن آن دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی کامل برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است. شوربختانه در آیین اسلام، پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند. (ازدواج با عایشه) حتی روح‌الله خمینی در کتاب «تحریر الوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد. («کواعب اترابا»). حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار کشورهای اروپایی؟ یا شیوه و قوانین اسلامی؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!» و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر، مادران شما هستند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام می‌باشند! در ادامه و در آیه ۵۱ می‌گوید:

نوبت هم‌خواهی هرکدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاندا! (در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد). سؤال: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟

سؤال سوم- در سوره احزاب، آیه ۳۷ آمده:

«ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخواندهات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است!» با شنیدن این آیه می‌توان شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نقش کارشناس امور جنسی را قبول کرده است!

سؤال چهارم- در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

«کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به‌کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید، آیا این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است. آیا به‌نظر شما حقوق بشر نبایستی در راستای این دستورات اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن، سوره لقمان، آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد:

یکم: تاریخ روز قیامت

دوم: تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم: زمان بارش باران؟!؟

در این دوران و با پیشرفت دانش و علم پزشکی، حتی رنگ قرینه چشم نوزادان قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر مردم جهان خاکی و کره زمین زمان باریدن باران را نتوانند پیش‌بینی کنند، وجود هزاران دستگاه و ایستگاه‌های هواشناسی در سراسر دنیا برای چیست؟

رهایی از آخوند و قوانین ضدبشری آخوندیسم

هموطنان، اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌اید، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده و می‌توانید به‌راحتی از شر آنان رهایی یابید. البته نه با توهین به‌آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که «علی دشتی» معرفی کرد.

«برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی و توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سؤالات زهرش گرفته می‌شود و تفاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.»

مرحوم علی دشتی، روانشناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او، یعنی پاسخ به این هفت سؤال هر جا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و حتی دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن پاسخ‌ها بوده است.

علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشنگر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی و یا به‌عبارتی ساده‌تر (خشکه مقدس) فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش و پاسخ روبرو شوند، به واقعیت و حقیقت دین‌آشان پی خواهند برد.

خرد باختگان

سیمین بهبانی

ما امت بیچاره و در بند نمازیم
دنبال خرافات و سوی قبله درازیم
رفته است ز یاد همگی ایزد دانا
با سنگ سیاهی همه در راز و نیازیم
از علم گذشتیم و ز دانش بُریدیم
دنبال روایات عرب‌های حجازیم
گشتند به‌کوفه عربی را به‌قساوت
ما سینه زنان در تب و در سوز و گدازیم
افتاده به‌چاهی عربی بدو تولد
هر روز سر چاه بدنال نیازیم
گویند حلال است زنا با زن کافر
علاف حلالیت خوکی و گرازیم
محرور ز دیدار زن و صحبت آنیم
با شیر و شتر حال نمودن، مجازیم
با صیغه و تزویر گرفتند نجابت
ما در پی مهریه و عقدیم و جهازیم
باطل شود «ارکان دیانت» همه با گوز
تقصیر من و توست، چو ما منبع گازیم
رفتن به خلا تابع فتوای امام است
در مذهب ما، ما همگی گله غازیم
از یاد ببردیم همه، غیرت و همت
بیچاره و درمانده ندریم و نیازیم
بردند همه ثروت ما را به چپاول
ما امت فقیریم و همه دست درازیم
این امت بیچاره اگر عقل و خرد داشت
میشد که دوباره وطن از پایه بسازیم



الزامات یک مومن خوب، سه چیز است:
روضه، روزه، زوزه

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به حرفهای آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: آخرین سؤال: این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵: ۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶: خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست. ۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند! یعنی این تخفیف بود؟ خدا به کی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بخواد بعداً عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

۳- سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰ سال است!

۴- سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد، دو روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان، یعنی زمین ۲ روز کاربرده و بقیه کهکشانه و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا خواندن این مطلب به‌ذهنتون خطور نمی‌کند که: گوینده، یا حساب کردن بلد نبوده؟ یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟

در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته او آسمان و زمین را در يك لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشم‌پوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست و باید مرتباً بر روی غلط‌ها سرپوش گذاشت و نادیده در نظر گرفت.

فقط بایستی توجیه، لاپوشانی و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای پیشرفته و توسعه یافته آنرا برای مسلمانان رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی وجود دارد که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد! آیا در معنی، «کواعب اثرابا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم و آدم بکشیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. روحش شاد



خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی
هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستتان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) — 924 — 9305

golnardjahanbani@gmail.com

اگر چنین شود،

ایران چنان خواهد شد

یک واقعیت که اگر به حقیقت بپیوندند، نه تنها ایران گلستان می شود، بلکه.....

* - سیزده هزار امامزاده در کشورمان تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه خواهند شد.

* - میلیونها آخوند، ملا، مداح و روضه خوان به مراکز کار اجباری اعزام می شوند.

* - کلمه ای اوقاف برای همیشه از بین خواهد رفت و ایران و ایرانیان از بندگی آخوندها آزاد می شوند.

* - میلیارها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین ملایان شده و در حوزه ها هزینه می شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه گذاری خواهد شد.

* - به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

* - چندین ماه از سال بخاطر مُرده های اعراب ایران ستیز، مملکت تعطیل نمی شود و در نتیجه فعالیت های اقتصادی کشور رونق می گیرد.

* - با شرايطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش خواهد آمد، چون دکنهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران و ایرانی بودند، نخواهند رفت و حتی بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.

بیزارم از دین شما

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی جا و مکان، از روضه و از روزه ای افکار ننگین شما!

بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از عاقدان، از صیغه، از شهوت حیوانی و ایمان ننگین شما!

ای تازیان بدشگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر بیمارستان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان، دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی مقدار و از آیین ننگین شما!

هم میهنان همت کنید، با مرگ این ضحاکیان، آزاد شود خاک وطن، از شر و بند تازیان!

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، با ما قدم در ره گذار، درهای زندان باز کن از بیخ و بن برکن و بی بنیان کن!

اینجا که خاکش آشناست، این سرزمین «ایران» ماست، این خاک گلگون خاک ماست.

این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از شر این بیگانگان، بی ریشه گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

متن اعلامیه فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی

۱۲۵۷/۱۱/۱۲



قضاوت با ملت ایران

اعلاميه ارتش ۱۳۵۷/۱۱/۲۲

ارتش ایران وظیفه دفاع از استقلال و تمامیت کشور عزیز ایران را داشته و تاکنون در آشوبهای داخلی سعی نموده است با پشتیبانی از دولت‌های قانونی، این وظیفه را بنحو احسن انجام دهد.

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بی‌طرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و بهیگانه‌های نظامی دستور داده شد که به پادگانهای خود مراجعت نمایند. ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

ارتشبد قره‌باغی، ارتشبد شفت، ارتشبد فردوست، سپهبد حاتم، سپهبد مقدم، سپهبد نجفی نایینی، سپهبد محقی، سپهبد بدرای، سپهبد ربیعی، دریا سالار حبیب‌اللهی، سپهبد معصومی نایینی، سپهبد صانعی، دریا سالار اسداله محسن‌زاده، سپهبد حسین جهانبانی، سپهبد محمد کاظمی، سپهبد بخشی‌آذر، سپهبد جلال پژمان، سپهبد خواجه نوری، سرلشگر پرویز امین‌افشار، سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری، سرلشگر فرزام، سرلشگر کبیر، سرلشگر منوچهر خسروداد، سپهبد فیروزمند، سپهبد رحیمی لاریجانی، سپهبد رحیمی، سپهبد رضا طباطبایی.



جانباخته گان نیروهای مسلح شاهنشاهی

اسامی پرسنل نیروهای مسلح و انتظامی شاهنشاهی که توسط حکومت ایران سنینز اسلامی در روزهای ابتدایی شورش سال ۵۷ به درجه شهادت رسیدند:

ارتشدها: غلامعلی اویسی - نعمت الله نصیری

سپهدها:

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره ای - خلیل بخشی آذر - فضل الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

سرلشکرها

پرویز امینی افشار - محمدعلی ایمانی فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجهنوری - علی اصغر دمپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوزدی بقا - مظفر نیازمند - نعمت الله وقار.

سرتیپها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمد انصاری - اعلائی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبد الله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

سرهنگها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی -

ماشالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمنپور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت الله خاوری - رحمت الله خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهوردی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالکملکپور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سربانی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمداقبر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - ناصرقلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاتی - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاد نادری

سرگردها

آزید - علی آرین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستمخانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمدعلی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج اشوری

سروانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیانپناه - عباس سلطانزاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمداقبر نیکزاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوثیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین نیا

ستوانها

محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - دارویش جاوید - ناصر جزایری - محمداسماعیل جهانبخش.

پی نوشت شماره یکم :

زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده شده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه زیر هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان ممتازی خواهد بود. انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آنچه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طوریکه اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت شماره دوم:

خمینی چنین سوادى نداشت که مثل «لنین» تئوری تولید و آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً همه امور را طوری مختل نمود که ملت و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله همه‌ی وعده‌های کمونیستی را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛

ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را»



ملت خوش باور ایران،

مردمی ناآگاه، زودباور و البته..... طمع‌کار!!

دلایلی که بیش از ۹۸ درصد مردم ایران در همه‌پرسی تاریخ ۱۰ فروردین سال ۱۳۵۸ به‌جمهوری اسلامی رای «آری» دادند، گفته‌های پوچ و بی‌پایه و اساس «روح‌الله خمینی» به‌شرح زیر بود:

- ۹ دی ۵۸: روحانیون رییس‌جمهوری نمی‌شوند
- ۲۶ دی ۵۷: همه در ابراز عقیده آزاد هستند
- ۲۸ دی ۵۷: مارکسیست‌ها در ابراز عقیده آزادند
- ۲ بهمن ۵۷: رئیس‌جمهوری یا رهبر نخواهم شد
- ۳ بهمن ۵۷: زندانی سیاسی نخواهیم داشت
- ۷ بهمن ۵۷: پول نفت برای سفره مردم است
- ۹ بهمن ۵۷: تمام خانوارهای ایرانی ماهیانه حقوقی به‌نام حق نفت دریافت خواهند کرد
- ۱۰ بهمن ۵۷: من در سیاست دخالت نمی‌کنم
- ۱۱ بهمن ۵۷: سیاست را برای اهل سیاست رها خواهیم کرد، روحانی سیاستمدار نیست!
- ۱۳ بهمن ۵۷: در حکومت اسلامی دیکتاتوری وجود ندارد
- ۱۴ بهمن ۵۷: همه را صاحب خانه می‌کنیم
- ۱۹ بهمن ۵۷: حذف بهره‌های بانکی قطعی است
- ۸ اسفند ۵۷: آب و برق را مجانی می‌کنیم.
- ۲۱ اسفند ۱۳۵۷: اعمال هرگونه شکنجه در زندان‌های ایران ممنوع است
- ۱۷ فروردین ۱۳۵۸: روزنامه‌ها باید هر آنچه را که مورد نیاز ملت است و نیاز است بدانند، بنویسند
- ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۸: اسلام دین آزادی است و ما جز فساد از هیچ چیز جلوگیری نمی‌کنیم.

گفته‌های خمینی، منبع: روزنامه کیهان

فشار بر ورزشکاران ایران توسط ملایان

در ادامه فشار بر ورزشکاران و هنرمندان غیرحکومتی و مخالفان ملایان، رسانه‌های ایران به‌نقل از قوه قضاییه از توقیف اموال سردار آزمون، مهاجم تیم ملی فوتبال و علیرضا فغانی، داور ایرانی فوتبال استرالیا به‌دلیل مواضعشان درباره حملات اسرائیل و آمریکا علیه جمهوری اسلامی خبر دادند. سردار آزمون که هم‌اکنون در باشگاه «شباب الاهلی» در لیگ برتر امارات متحده عربی بازی می‌کند، به «حمایت از دولتها و کشورهای خارجی در جنگ» متهم شده است. او چند ماه پیش و قبل از حملات اسرائیل و آمریکا، در صفحه «اینستاگرام» خود تصویری از دیدار و دست دادن با «محمدبن راشد آل مکتوم»، (حاکم دبی)، منتشر کرده بود. امارات متحده عربی از جمله کشورهایی بود که از آغاز حملات به ایران، موضع بی‌طرفی اعلام کرده بود. همچنین، رسانه‌های داخلی ایران گزارش داده‌اند که اموال علیرضا فغانی نیز به‌دلیل آنچه «همکاری رسانه‌ای با یک رسانه آمریکایی-صهیونیستی» عنوان شده، توقیف شده است.

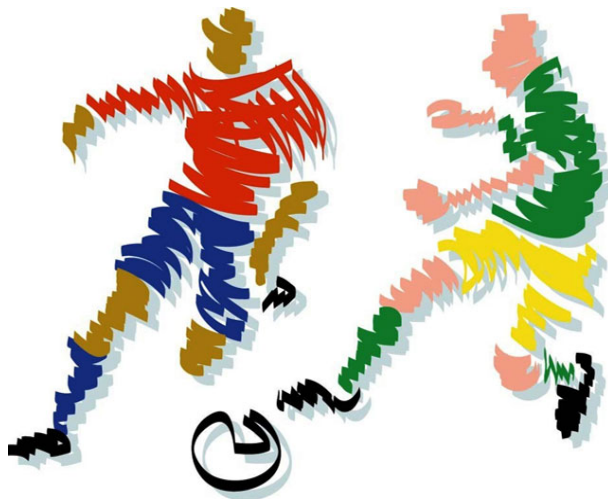
مصادره اموال ورزشکاران برجسته در ایران

جمهوری اسلامی از اقدام علیه شماری از چهره‌های ورزشی به‌اتهام «هم‌صدایی» یا «همراهی» با مخالفان خبر داده است. از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به سردار آزمون و علیرضا فغانی اشاره کرد.

دلگی منفور و خودفروخته



عباس جدیدی، کشتی‌گیری با سابقه دوپینگ، در یکی از ایست‌های بازرسی ملایان



ورزش در پژوهش

قیمت بلیط‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

سازمان اروپایی حمایت از مصرف‌کنندگان جام جهانی فوتبال می‌گوید:

«فیفا با تعیین قیمت‌های بالا و نبود شفافیت، از قدرت خود سوءاستفاده می‌کند.»

ارزان‌ترین بلیت موجود برای فینال از ۴۱۸۵ دلار (۳۶۱۱ یورو) آغاز می‌شود؛ یعنی بیش از ۷ برابر قیمت ارزان‌ترین بلیت فینال در جام جهانی ۲۰۲۲.

پیش از آغاز مرحله نخست فروش بلیت، فیفا اعلام کرده بود بلیت‌های مرحله گروهی را از ۶۰ دلار (۵۱/۷۷ یورو) عرضه خواهد کرد، اما در عمل تعداد کمی از هواداران توانستند بلیت‌هایی با این قیمت به‌دست آورند.

همچنین قیمت یک بلیت که شامل گران‌ترین صندلی‌های ورزشگاه است، از ماه اکتبر تا ماه نوامبر، ۲۵۰ دلار (۲۳۲/۸۵ یورو) افزایش یافته است.

«شبکه فوتبال‌دوستان اروپا - (FSE)» با طرح شکایتی رسمی نزد کمیسیون اروپا، فیفا را به‌سوءاستفاده از فروش بلیت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ متهم کرده‌اند.

شکست شاگردان قلعه‌نویی مقابل نیجریه

تیم ملی فوتبال ایران بمنظور آماده‌سازی خود برای حضور در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در دیداری تدارکاتی مقابل نیجریه با شکست از زمین خارج شد.

در عین حال وضعیت حضور ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد.

احمد دنیامالی، وزیر ورزش ایران بعد از حملات اسرائیل و آمریکا و کشته شدن علی خامنه‌ای در اظهار نظری گفته بود که ایران قصد حضور در جام جهانی را ندارد و با توجه به حملات صورت گرفته، بازیکنان تیم ملی از امنیت لازم در آمریکا برخوردار نخواهند بود.

شجره نامه اعراب ایران ستیز

۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه

نام پدر: معاویه

نام پدر بزرگ: ابوسفیان

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم

نام پدر: علی

نام پدر بزرگ: ابوطالب

نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو

- رابطه علی و معاویه: پسر عمو

- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو

- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر

- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است

- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوای خانوادگی بر سر قدرت!

آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر

اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیرمبخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را بهریشوند

بگیرد!

و سیاهبخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر

سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

افکار نیاکان ایرانیان

*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال

درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون

حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

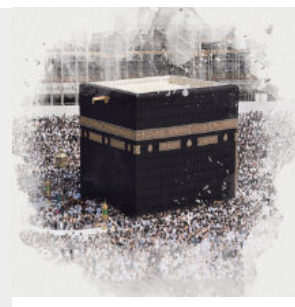
*- از یخ زدگی مغز انسانها آن است که از اختراع «ادیسون»

بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات

میفرستند و اعراب را می ستایند!

*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی

می کنند، ولی خاک تازیان ک را متبرک میدانند!؟



ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟

معشوق همین جاست بیایید، بیایید

معشوق تو همسایه ی دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوايید؟

گر صورت بی صورت معشوق به بینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمايید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام بر آئید

آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمائید

یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟

یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید

با این همه، آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمايید

مولانا

تمدن بشریت

تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر

آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی

روی آخرین مُبلّغان آن مذهب فرو افتد و هر

دو هم زمان از بین بروند

امیل زولا

ترفند کهنه شده

ملایان ایران ستیز

به دنبال مصادره اموال ورزشکاران هستند

قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران ستیز از اقدامات جدیدی علیه شماری از چهره‌های معروف و شناخته‌شده ورزشی به اتهام «همصدایی» یا «همراهی» با دشمنان خبر داده است؛ تصمیم‌هایی که از تشکیل پرونده قضایی و ممنوع شدن فعالیت تا توقیف اموال آنان را در بر می‌گیرد.

از برجسته‌ترین چهره‌های سرشناس ورزش ایران که در این زمینه نامشان شنیده می‌شود می‌توان به «سردار آزمون» (بازیکن تیم ملی فوتبال ایران) و «علیرضا فغانی» (داور بین‌المللی فوتبال) اشاره کرد.

همزمان، نام‌هایی مانند علی دایی نیز دوباره هدف تهدید و حمله رسانه‌های حکومتی قرار گرفته‌اند.

این موج تازه و دشمنی با ورزشکاران نامدار ایران در عین حال که از نظر دامنه و شدت در برخی موارد غیرقابل قیاس با گذشته است، ادامه روندی به‌نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر و به‌ویژه پس از اعتراضات سراسری سال ۱۴۰۱، در قبال ورزشکاران معترض و یا حتی مستقل در پیش گرفته شده بود.

پس از کشته شدن مهسا امینی و آغاز جنبش «زن، زندگی، آزادی»، چهره‌های سرشناس ورزش ایران به‌دلیل موضع‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی، با فشارهای امنیتی، قضایی و اقتصادی روبه‌رو شدند، اما اکنون به نظر می‌رسد حتی «ناهمسویی» با گفتمان حکومت اسلامی هم «هزینه‌ساز» خواهد بود.

این روند در مواردی از این هم فراتر رفته است، برای مثال تعدادی از پلت‌فرم‌های نزدیک به حکومت حتی خواهان تنبیه سروش رفیعی، ستاره پرسپولیس و افشین پیروانی، چهره سرشناس این تیم، شده‌اند؛ فقط به این دلیل که در شرایط جنگی تصمیم گرفته‌اند با خانواده‌هایشان ایران را ترک کنند.



«سردار آزمون»

(بازیکن تیم ملی فوتبال ایران)



۲۰۰ قهرمان و ورزشکار ایرانی

خواستار انحلال کمیته المپیک ملایان شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری» (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی و انحلال کمیته ملی المپیک ایران به دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. ورزشکاران ایرانی در نامه خود از کمیته بین‌المللی المپیک خواسته‌اند که در این زمینه واکنشی رسمی نشان دهد. این نامه توسط جنبش بین‌المللی «گلوبال اتلنت» که برای حقوق بیشتر ورزشکاران فعالیت می‌کند، در پلتفرم ایکس (توییتر سابق) منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، از جمله امضاکنندگان نامه می‌توان به علی کریمی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران و بایرن مونیخ اشاره کرد. افزون بر او، ورزشکارانی از رشته‌هایی مانند جودو، شنا، هندبال و والیبال و همچنین تعدادی روزنامه‌نگار ورزشی و پژوهشگر این نامه را امضا کرده‌اند. در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید». در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و بعضاً تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضائیه بدون ارائه سند، مدرک یا شواهدی مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را «کشته است». نوید افکاری این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه شدید گرفته شده و در دادگاهی غیرعادلانه حکم اعدام او صادر شده است.

معجزات پیاده روی: بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین داروی سلامتی برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند.

پانزده تا سی دقیقه پیاده روی در هر روز نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

در ادامه به مزایای شگفت‌انگیز این فعالیت بدنی ساده، ارزان و لذت بخش توجه فرمایید:

۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.

۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.

۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکنه و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.

۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.

۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.

۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.

۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.

۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.

۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.

۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.



دویدن،

دارویی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی می‌دهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده می‌شود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

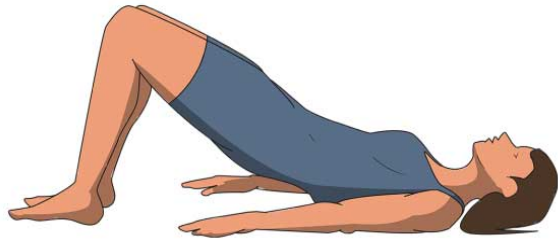
«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخه‌ای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش «الکتروفیزیولوژی» را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و یا خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف کمر نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خالصه باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از کمر به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس کمر و پاها را به حالت اولیه برگردانید.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند.

آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند، اما مطالعه‌ای که در مجله:

BMJ Open چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌آنها داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و بخصوص شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم‌های بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌آنها هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بیشتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالا و بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن (ریفلاکس)

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس می‌باشد. در حقیقت مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری انسان به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم توجه و درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان به موقع، با عوارض علاج ناپذیری همراه خواهد بود.

نوشیدن مشروبات الکلی کمکی به خواب نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل می‌تواند یکی از برداشت‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای تعداد معدودی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است.

الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه‌ی سلامت روانی و حتی خلایق و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «سنیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار انسان را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشکان و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علامه هلال روی ناخن انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه‌ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

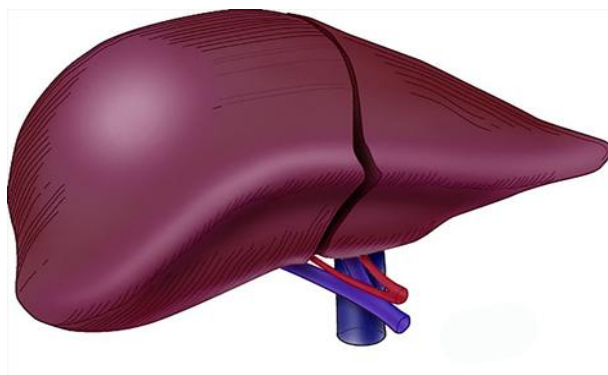
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکلات فشارخون شریانی دارند، بزرگتر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی را به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

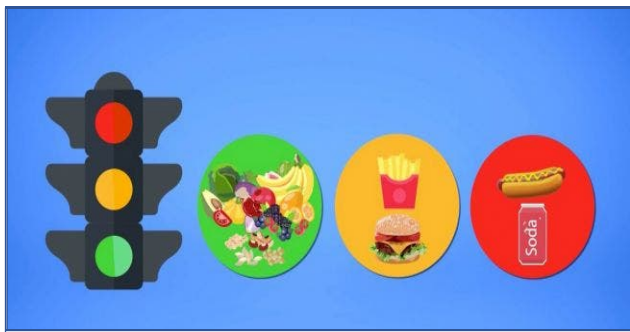
در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا بعبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به‌سوی «سیروز کبدی» رفته و عملا در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشهای دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید؟!

یک رژیم خوراکی در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز، خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: این روزها «رژیم غذایی رنگین» محبوبیت بیشتری در جهان پیدا کرده است.

این موضوع به‌ویژه به‌دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی را چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته ن‌کنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

لیست سبز - اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

لیست زرد - محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چرب‌تر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشند. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

لیست قرمز - همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما وجود دارند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها براساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه‌خوار هستند.

این متخصص در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی) حاوی لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتنین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه باید‌ها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مک‌گی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مک‌گی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مک‌گی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کرد، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به‌کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعنای، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعنای حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زاست و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

بطور کلی می‌توان نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای اطمینان خاطر از مصرف آب به میزان کافی برای بدن مد نظر قرار داد.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هوس‌های غذایی را تجربه کند که تلاش برای نخوردن آن‌ها دشوار است.

اگر به‌خوردن یک خوراکی اشتیاق نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است، اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟ «کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان راه حلی سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراک‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.



How to Prevent Diabetes

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance blood sugar levels.

4. Berries

Berries like strawberries, blueberries, raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation.





Importance of sleep

Sleep is one of the most important things you can do to take care of your health. I actually rank sleep up there with eating organic healthy food and getting regular exercise. It is my top three priorities and I am a shameless guardian of my sleep. It is just THAT important.

But—hormone changes, stress, lack of exercise and other lifestyle factors can totally interfere with sleep. Most of the industrialized world is sleep deprived to some extent.

1. Disasters. Sleep is so important though, that the lack of it can have devastating and dire consequences. In fact, sleep deprivation has been a factor in some of the biggest disasters in recent history: the 1979 nuclear accident at Three Mile Island, the massive Exxon Valdez oil spill, the 1986 nuclear meltdown at Chernobyl, the space shuttle Challenger explosion, Air France flight 447 (killing all aboard), the Great Heck rail crash in UK, and many, many more

2. Automobile accidents

Lack of sleep is also a huge public safety hazard every day on the road. Drowsiness can slow reaction time as much as driving drunk. The National Highway Traffic Safety Administration estimates that sleepiness is related to over 100,000 auto crashes and 1,550 sleep-related deaths a year in the United States alone.

3. Work Accidents

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents.

Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries.

People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

4. Deadly Medical Errors

The Institute of Medicine's report estimates that as many as 98,000 deaths occur per year in the United States' hospitals—due to medical errors. Long work hours and patient overload among hospital workers contributes to this serious problem

5. Mental Dysfunction

But that's not all. Sleep loss actually affects your thought processes, making you more forgetful, clouding your judgement, and making it harder to comprehend information. Sleep deprivation also causes irritability, moodiness, depression and excess anxiety.

Studies show people who are sleep deprived report increases in negative moods (anger, frustration, irritability, sadness) and decreases in positive moods. And if you go long enough without sleep, you will actually start to hallucinate. A lack of sleep can also trigger manic episodes in those with bipolar disorder. Other psychological risks include:

- Increase in impulsive or criminal behavior (lack of judgement)
- Increase in anxiety and depression
- Paranoia
- Suicidal thoughts

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it.

Sleep deprived people can also experience something called "micro-sleep" where you fall asleep for a few seconds without realizing it. This can be incredibly dangerous

6. Chronic Disease

Lack of sleep actually makes you more at risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, kidney disease and obesity. And this recent European Heart Journal study showed that those people getting less than 7-8 hours of sleep a night had a 35 percent higher of cardiovascular disease and strokes.

7. Hormone Production

Hormone production is super dependent on your sleep. Sleep is vital for growth hormone production. Growth hormone is necessary for building muscle, repairing cells and rebuilding tissue and collagen production.

For testosterone production, you need at least three hours of uninterrupted sleep, which is about the time of your first REM episode. Not sleeping enough depletes hormone production.

8. Poor Immune Function

During sleep, the immune system releases a type of protective protein called cytokines—some of these actually help promote sleep. Cytokines are a line of defense that is needed to fight off infection or inflammation, or during times of stress. Sleep deprivation decreases these protective cytokines, along with infection-fighting antibodies and cells, making it difficult for the body to fight off any infectious illnesses.

9. Out of Control Appetite

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. Plus sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up.



All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

10. Accelerates Aging

Sleep deprivation can cause your skin to age faster, according to a new study. In a clinical trial by skin care specialists, it was found that poor sleepers showed definite signs of aging skin. Sleep deprived women showed signs of premature skin aging, and a decrease in their skin's ability to recover from sun exposure.

Researchers found that those who didn't sleep well exhibited more signs of skin aging including fine lines, uneven pigmentation, poor color, and reduced skin elasticity. The researchers also found that those who enjoyed quality sleep were more quickly to recover from stressors to the skin such as sun and environmental toxins.

Considering the importance of sleep, how do you safeguard those 7-8 hours every night?

Well, of course, try to get to bed at about the same time every night. This gets your body into a habit of sleeping/waking that is vital to good sleep.

Be sure to get some vigorous activity in every day—especially outside during daylight hours if possible. If you can just get outside for a brisk walk at lunchtime, it can help a lot! Lifting weights or any other type of strenuous exercise will help even more—as long as you don't do it within 2 hours of bedtime.

WATCH the Caffeine in your drinks, food or medications. Caffeine has a half-life of 6 hours. So think of this—ONE cup of coffee contains about 100 mg of caffeine. With a half-life of 6 hours, that means that six hour later, you still have 50 mg in your system and another 6 hours later, you have 25mg in your system. Obviously if you drink coffee at lunch time, you will still have caffeine in your system at bedtime. And some people are genetically inclined to be even slower metabolizers of caffeine.

Don't get dehydrated. Drink plenty of water, because dehydration can actually make heart pound harder as it works to get that slightly thicker blood around the body.

Too much alcohol will definitely mess up your sleep—even more than a couple of drinks will disrupt sleep and REM cycles, often causing you to wake up in the night. Too much alcohol can also cause more night sweats and hot flashes—especially for women.

Stress. We all have it. If you can, try to find relaxing ways to end your day, like meditating, stretching, yoga, or a hot Epsom salts bath. Even a hot shower works well—as your body cools off, it actually helps you feel sleepier.

We know prescription sleeping pills are certainly not the best solution for sleep, but many of us turn to these as a last resort—or our Doctors are pushing them on us, so we take them.

The thing is, sleeping pills can cause a lot of unpleasant side effects from headaches and sleep hangovers to nausea, irritability, and dizziness.

They can also cause you to do crazy things like raid the fridge at night in a sleepy stupor, drive your car in your sleep, sleep walk, grind your teeth, snore, or have sleep apnea, and more.



Never sacrifice three things:

1. Your family.
2. Your heart.
3. Your dignity.



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani

specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

*Golnar designs a ceremony that fits
the couple's cultural and spiritual
backgrounds*

Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*Multi-Cultural Weddings
Non-Denominational Ceremony
Personalized Ceremony
Pre-Marital Counseling*

Anything you want!
Do you have your own wedding ideas?

Contact Information:
(310) - 924 - 9305
golnardjahanbani@gmail.com

17 Signs of High Blood Sugar

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

- 1- Fatigue ۲- Blurred vision 3- Headaches 4- More frequent trips to the bathroom 5- Insatiable thirst 6- Increased appetite 7- Your mouth feels dry all the time. 8- You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. ۱۰- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

SMOKING

KILLS 6 MILLION PEOPLE A YEAR!?

Globally, smoking is the second biggest risk factor for death and disability.

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal *The Lancet*. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

By looking at how many smokers die of lung cancer and comparing that to rates of people dying of lung cancer without ever lighting up, researchers can estimate how many more people have died because of smoking. In 2015, 6.4 million deaths could be attributed to smoking—just a bit less than the population of Tennessee.

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

Arranged this way, the real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

You may be a Muslim!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth!

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean!

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

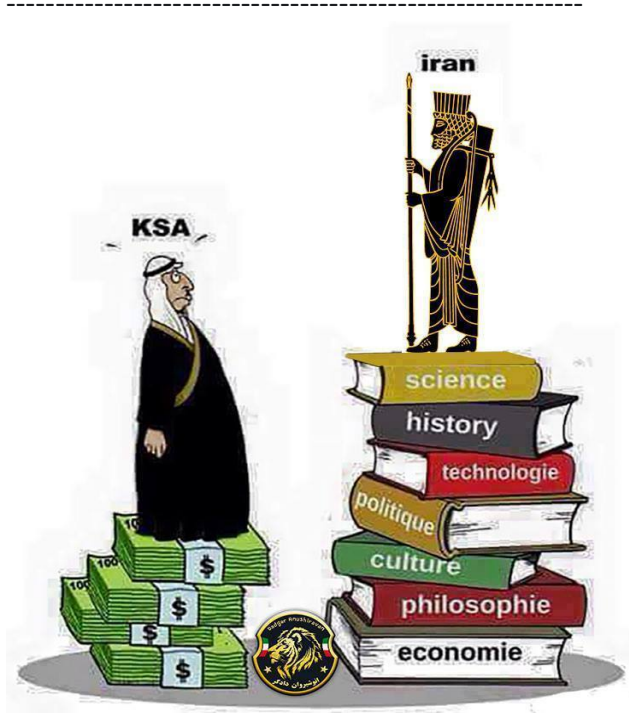
7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.



Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East. It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs. Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as U.S. and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.



Walking And its Benefits

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York.

In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced the risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, in Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why?

Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight– helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath.

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more,... longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.

What Foods Cause Heartburn?

From soda to spicy foods and beyond, all you need to know about these heartburn triggers.

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.

Citrus Fruits

Oranges, grapefruits, and orange juice are classic causes of heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

Spicy Foods

Cuisines that rely heavily on peppers and spices—like Mexican and Indian food—can easily trigger heartburn.

Tomatoes

Sure, they're known for their healthy nutrients, but fewer people realize they're also highly acidic (just like citrus fruits).

Tomato-based ketchups also are highly acidic.

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

Wine, beer, and liquor relax the sphincter in your stomach, giving acid the chance to enter the esophagus.

Caffeine

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn.

If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

Peppermint

That little after dinner breath-freshener has the same effect on your system as alcohol.

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

Unfortunately, everyone's favorite treat can cause heartburn—even more than spicy foods can. It, too, relaxes the sphincter in your stomach, just like alcohol.

Soda

The carbonated gas in soda puts extra pressure on the esophageal sphincter, promoting reflux.