

زن، زندگی، آزادی
مرد، میهن، آبادی



کارزاری برای فریاد زدن نام «مهسا امینی»
در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ قطر

بیگانه در ایران است

بیگانه در ایران است، بیگانه در ایران
برگیر گریبانش، زین خاک برونش کن
این اصل و تو این ایران
این اسب و تو این میدان
برگیر گریبانش، زین خاک برونش کن
با نوسن آزادی، سرگشت جنونش کن
بیگانه در ایران است، بیگانه در ایران
برگیر گریبانش، زین خاک برونش کن
تو پیرو زرتشتی، از کوروش و آن پُشتی
برخیز و به پای خود، زین بیش زبونش کن
بیگانه در ایران است، بیگانه در ایران
برگیر گریبانش، زین خاک برونش کن
فرمانده ما تازی! بگن کمندت را، از تخت نکونش کن
بیگانه در ایران است، بیگانه در ایران
برگیر گریبانش، زین خاک برونش کن



لحظه‌ی شیرین خروج بیگانه‌گان از ایران

الفرار..... یا آخی!؟



شماره ۲۲۱، سال سی و دوم، آذر ماه ۱۴۰۱

No. 221, voN/ ceD 2022

« تنها راه هائی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر
و به تمام گروه‌های ملی و آزادی‌خواه وابسته است

هم‌آهنگ 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: برینستون، 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

«توجه مسئولان فدراسیون فوتبال را جلب می‌کنم به قانون اساسی که به صراحت اجازه ابراز اعتراض را به مردم می‌دهد و این جوانان قهرمان نیز در جهت حمایت از "اعتراضات مدنی" بخش قابل توجهی از مردم کشورشان اقدام به حرکتی نمادین و به دور از هر گونه خشونت کرده‌اند.»
 خادم در پایان نوشت: «چهارم هر کجا که سخن از ورود ناظر و قانون و ... خارجی و بین‌المللی می‌شود، مسئولان مخالفت کرده و اصرار بر تبعیت از قوانین و اصول داخلی دارند. پس حالا هم شاید بهتر باشد، به قوانین خودمان رجوع کرده و ورزشکاران‌مان را آزار ندهیم!»



ابتکار رادیو بین‌المللی فرانسه

این رادیو در شبکه‌های اجتماعی از همه‌ی تماشاگران بازی‌های جام جهانی فوتبال درخواست کرده است تا در بیست و دومین دقیقه‌ی هر مسابقه، نام «مهسا امینی» را فریاد بزنند. کارزاری که در شبکه‌های اجتماعی با نشانه‌ی: «SayHerName22» به راه افتاده، پیشنهاد می‌کند نه تنها در بازی‌های تیم ملی ایران، بلکه در تمامی مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر، «نام مهسا امینی» طنین‌افکن شود. یکی از کاربران توئیتر می‌نویسد: "به زمانی فکر کنیم که صدا و سیما جمهوری اسلامی مجبور شود دقیقه‌ی ۲۲ همه بازی‌های دنیا را سانسور کند!؟" همچنین در توئیتر آمده است حتی اگر برای تماشای بازی‌ها به "دورهمی‌های عمومی یا میدین می‌روید می‌توانید صدای مردم ایران باشید؛ بخاطر داشته باشید که مهسا فقط ۲۲ سال داشت." نگین شیرآقایی که مبتکر این کارزار است در توئیتر می‌نویسد: «نام ژینا اسم رمز ماست و ۲۲ [سن مهسا] کد پیروزی ما. بهیاد ژینا مسابقه‌های فوتبال را به‌صحنه حضور انقلابی تبدیل می‌کنیم؛ دقیقه ۲۲ هر مسابقه، نام او را فریاد می‌زنیم...»

کارزاری برای فریاد زدن نام «مهسا امینی»

در مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر

در آستانه مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر، کارزاری به‌راه افتاده است که از تماشاگران این رویداد بزرگ ورزشی می‌خواهد با فریاد زدن نام «مهسا امینی» در این مسابقات، صدای جنبش انقلابی مردم ایران علیه جمهوری اسلامی را به‌گوش جهان برسانند. این کارزار از تماشاگران فوتبال خواسته است در هر بازی و مسابقه‌ای که به استادیوم‌ها می‌روند، در دقیقه ۲۲ که یادآور سن مهسا امینی است، نامش را صدا بزنند. آغازگر این کارزار نگین شیرآقایی، روزنامه‌نگار است. در روزهای گذشته، حرکت‌های اعتراضی و نمادینی نیز از سوی ورزشکاران در مسابقات ورزشی در حمایت از خیزش انقلابی در ایران، شکل گرفته است. از جمله در مراسم آغاز دیدار تدارکاتی تیم ملی فوتبال ایران با نیکاراگوئه، اغلب بازیکنان ایرانی در همخوانی سرود جمهوری اسلامی شرکت نکرده و سرهایشان را پایین انداختند. اقدام مشابهی که بازیکنان تیم‌های فوتبال ساحلی و واترپلو هم پیش از این انجام داده بودند. امیررضا خادم، قهرمان سابق کشتی و نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی، در واکنش به‌بیانیه فدراسیون فوتبال مبنی بر برخورد با قهرمانان فوتبال ساحلی، با یادآوری واقعه «قدرت سیاه» که به‌وسیله دو ورزشکار سیاه‌پوست آمریکایی در واکنش به نژادپرستی در آمریکا در المپیک ۱۹۶۸ رقم خورد (نامی اسمیت و جان کارلوس، قهرمانان دو و میدانی آمریکا که موفق به‌کسب مدال طلا و برنز در رشته دو ۲۰۰ متر شدند، درحالی روی سکو رفتند که هنگام پخش سرود ملی آمریکا، روی خود را از پرچم این کشور برگردانده و با مشت گره کرده و برافراشته، بر بالای سر سکوت کردند)، پستی در اینستاگرام شخصی‌اش منتشر کرد.

برنامه دیدارهای ایران در جام جهانی 2022



دوشنبه - 30 آبان 1401

ساعت 16:30

ایران - انگلیس

ورزشگاه بین‌المللی خلیفه

جمعه - 4 آذر 1401

ساعت 13:30

ایران - ولز

ورزشگاه احمد بن علی

سه‌شنبه - 8 آذر 1401

ساعت 22:30

ایران - آمریکا

ورزشگاه التمامه



fa.alkam.com

همه ساعت‌ها به وقت تهران است

هموطن بیدار شو

احمد خاتمی:

مردم ایران غلط کرده اند قصد انقلاب یا فراندن داشته باشند این حکومت متعلق به امام زمان است هرکسی خود را ایرانی میدانند برود گورش را گم کند این خاک مال ما بیرون امام زمان و امت ولایتمدار است. نام کشور را طاغوت ها انتخاب کرده اند، ایران اسم تحریک کننده ای است. این نام طاغوتی باید به یک نام ولایی تغییر کند. تا بیگانگان تحریک نشوند احمد خاتمی در جلسه محرمانه با علماء قم گفته است این کشور ولایی متعلق به تمام شیعه های جهان است کسی خود را ایرانی بداند باید نابود شود یا خاک ما را ترک کند. امت ولایتمدار، سوری، یمن، بحرین، عراق، لبنان به منابع مالی سرزمین امام که متعلق به آنها است احتیاج دارند، در پایان احمد خاتمی خواهان تغییر نام ایران به کشور "ولایت" شد.

بزودی ایرانیان را از ایران بیرون خواهند کرد و ایرانی همچنان خواب است.

احمد خاتمی شاخ داشت کم بود که دم هم درآورد

ایرانی نیستی اگه آنقدر پخش نکنی تا همه بیدار بشن.



از اینکه تمامی مشکلات ایران تقصر دشمن

است، فقط می توان یک نتیجه گرفت که:

«کشور در دست دشمن است!»



خبرهایی از ایران و جهان

هزینه زندان های ایران: «۶ هزار میلیارد تومان»!؟

بیشتر از ۳/۵ برابر اعتبارات ۵ دانشگاه بزرگ کشور

بررسی ها نشان می دهد بودجه سازمان زندان ها در ایران حدود سه و نیم برابر مجموع اعتبارات پنج دانشگاه بزرگ کشور است.

«پایگاه داده باز ایران» با بررسی بودجه سازمان زندان ها در سال ۱۴۰۰ اعلام کرد پولی که از بودجه عمومی به این سازمان تزریق می شود، به حدود ۶ هزار میلیارد تومان می رسد که بیش از ۵ هزار میلیارد تومان آن اعتبارات جاری و هزینه های روزمره زندان ها است.

تحقیقات «پایگاه داده باز ایران» همچنین نشان می دهد علاوه بر سهم قابل توجه این سازمان از اعتبارات ملی، بیش از ۱۰ درصد اعتبارات استانی نیز به سازمان زندان ها اختصاص پیدا می کند.

از سوی دیگر، آتش سوزی زندان اوین که هنوز ابهام های زیادی درباره آن وجود دارد، نام سازمان زندانها را سر زبانها انداخته است؛ سازمانی عریض و طویل و غیرشفاف که از نظر اداری وابسته به قوه قضائیه است.

روانپزشکان: سلامت روانی مردم به قهقرا رفته
نایب رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران روز چهارشنبه ۲۷ مهر هشدار داد که وضعیت سلامت روانی-اجتماعی مردم در این روزها به قهقرا رفته و افزود که «اثر روانی ناآرامی های اخیر در مراجعان به این انجمن نیز کاملاً منعکس شده است.»

حسن رفیعی در گفت و گو با خبرگزاری ایسنا گفت: بسیاری از مراجعانی که پیش از ناآرامی ها تحت درمان بودند و حالشان خوب شده بود و رو به بهبود بودند، در حال حاضر پس از ناآرامی ها بیماری شان عود کرده و از روند بهبود خارج شده اند. «برخی نیز علائم بیماری و اختلالاتشان تشدید شده است.»

او گفت که بر اساس تحقیقات انجام شده، قبل از سال ۸۸، حدود ۲۳ درصد مردم ایران، مشکوک به اختلال روانی بودند، اما پس از حوادث آن سال، این رقم به ۳۴ درصد رسید و اکنون این رقم احتمالاً بسیار بالاتر از آن حد است.

ایران در ده سال گذشته ۴۵۰ میلیارد دلار درآمد نفتی از دست داد!

ایران به دلیل تحریم‌ها و نیز نداشتن مناسبات عادی با غرب از پیشرفت تکنولوژی صنعتی دور مانده و بیشتر رشته‌های صنعتی ایران توانایی رقابت‌پذیری با دیگر کشورها را ندارند. رضا پدیدار، رئیس کمیسیون انرژی و محیط زیست اتاق بازرگانی تهران، گفت طی یک دهه گذشته ایران بیش از ۴۵۰ میلیارد دلار درآمد از محل فروش و صادرات نفت را از دست داده است.

وی سپس به گزارش اخیر آژانس بین‌المللی انرژی اشاره کرد که بر مبنای آن، ایران در رتبه اول شدت مصرف انرژی جهان قرار دارد و گفت طبق این گزارش، شدت مصرف انرژی در ایران ۱۵ برابر ژاپن، بیش از ۲/۵ برابر چین و ۵/۷ برابر متوسط جهانی است.

بازداشت و ممنوع‌الخروجی ۱۰۰ سینماگر مطرح ایران

روزنامه شرق در گزارشی به نقل از مسئولان خانه سینما خبر داده که حدود ۱۰۰ نفر از سینماگران بازداشت یا ممنوع‌الخروج شده‌اند.

فرانک جواهری، خبرنگار روزنامه شرق به نقل از اعضای کمیته حمایت حقوقی و قضایی از سینماگران در خانه سینما از «شرایط پر التهاب» سینما گزارش داده و اینکه جریان لغو قراردادهای هنری، ممنوعیت از کار و توقیف گذرنامه هنرمندان ادامه دارد.

در جریان اعتراضات سراسری بعد از مرگ مهسا امینی در ایران، شمار زیادی از چهره‌های مشهور سینما با معترضان اعلام همراهی کردند و زنانی مانند کتایون ریاحی و اخیراً ترانه علیدوستی حجاب از سر برداشتند. تعدادی از دستگیرشدگان نویسنده، دستیار فیلمبردار و سازنده فیلم کوتاه و مستندساز هستند. اکثراً جوان‌اند و متأسفانه دچار پرونده قضایی شده‌اند.»



دونالد ترامپ کاندیداتوری خود را برای انتخابات ریاست جمهوری

۲۰۲۴ اعلام کرد

دونالد ترامپ، رئیس جمهوری سابق آمریکا، شامگاه سه‌شنبه ۲۴ آبان کاندیداتوری خود را برای انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در سال ۲۰۲۴ اعلام و از سیاست‌های دولت جو بایدن به شدت انتقاد کرد.

او در جمع حامیانش گفت: «برای بازگردان عظمت و شکوه آمریکا من امشب نامزدی خود را برای ریاست جمهوری ایالات متحده اعلام می‌کنم.» این سومین باری است که او در انتخابات ریاست جمهوری کاندید می‌شود.

دونالد ترامپ در این سخنرانی تأکید کرد، «..... اما همانطور که در سال ۲۰۱۶ قول داده بودم، من صدای شما هستم. من صدای تو هستم؛ و اشنینگتن نشین‌ها «می‌خواهند ما را ساکت کنند، اما اجازه این کار را به آنها نمی‌دهیم.»

وزارت خارجه آمریکا هرگونه ادعا درباره حمایت از سازمان

مجاهدین خلق را رد کرد

یک سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا در گفت‌وگو با خبرنگاران گفته است ایالات متحده هرگونه ادعای مبنی بر حمایت از سازمان مجاهدین خلق و آموزش به آنان را رد می‌کند. او گفت که آمریکا هیچ آموزشی در زمینه فناوری سایبری به سازمان مجاهدین ارائه نمی‌دهد و هیچ تماسی فراتر از مسائل مربوط به اسکان مجدد آنان در سال ۲۰۱۶ با آنان نداشته است. «با آن که ایالات متحده در سپتامبر ۲۰۱۲ سازمان مجاهدین خلق را از فهرست گروه‌های تروریستی خارجی خارج کرد، اما این سازمان را به عنوان یک جنبش دمکراتیک و قابل اتکا اپوزیسیون که نماینده مردم ایران باشد، قلمداد نمی‌کند.»

بزرگترین سیاره کیهان کدام است؟

بزرگترین سیاره کیهان که بشر تاکنون موفق به کشف آن شده است *ROXs 42Bb* نام دارد و در سحابی «رو اوفیوچی» قرار دارد.

باور اخترشناسان این است که شعاع آن ۲/۵ برابر سیاره مشتری در منظومه شمسی است.

این یک سیاره عظیم که در سال ۲۰۱۳ کشف شد، مشهور به «مشتری داغ» است.

در جایی که مشتری ما از خورشید بسیار دور است و بیش از ۴۰۰ میلیون مایل با آن فاصله دارد، *ROXs 42Bb* به ستاره خود نزدیک است و چرخش وضعی بسیار کوتاهی دارد که به این معناست که دمای سطح آن بسیار بالاست.

مشتری‌های داغ را می‌توان از طریق اندازه‌گیری سرعت چرخش آنها به‌دور ستاره خود شناسایی کرد و بر این مبنا *ROXs 42Bb* قطعا یک سیاره است.

با این حال، برخی کاندیداهای دیگر بزرگترین سیاره را نمی‌توان به‌طور قطع سیاره به‌حساب آورد.

باور عمومی در نزد دانشمندان این است که برخی از سیارات بزرگ، سیارات واقعی نیستند؛ مثلا، سیاره فراخورشیدی مشهوری به نام *HD 100546 b* وجود دارد که دانشمندان فکر می‌کنند در حقیقت یک «کوتوله قهوه‌ای» است.

کوتوله قهوه‌ای پدیده‌ای بین سیاره و ستاره است. آنها بسیار بزرگتر از سیارات معمولی هستند، اما جرم کافی برای شروع فرایند همجوشی هسته‌ای هیدروژن در هسته‌ی خود را به‌دست نیاورده‌اند.

به‌این دلیل، کوتوله‌های قهوه‌ای در حقیقت ستاره‌هایی هستند که نتوانسته‌اند پتانسیل کامل خود را آزاد کنند، اما همچنان در بیشتر دوران چرخه حیات خود پدیده‌های بسیار بزرگ آسمانی می‌مانند.

برخی از این کوتوله‌های قهوه‌ای در فهرست بزرگترین سیارات جهان ظاهر شده‌اند. با این حال، با کشف اجسام آسمانی جدید در آینده، این فهرست تغییر خواهد کرد.

با بررسی‌های بیشتر دانشمندان در این زمینه، سیارات و کوتوله‌های قهوه‌ای ممکن است داده‌های جدیدی در اختیار بشر بگذارد که از طریق آنها خواهد توانست مشخص کند که آیا آنها واقعا سیاره هستند یا خیر.



زن، زندگی، آزادی

روانپزشکان: سلامت روانی مردم به قهقرا رفته است!!

نایب رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران هشدار داد که وضعیت سلامت روانی-اجتماعی مردم در این روزها به‌قهقرا رفته و افزود که «اثر روانی ناآرامی‌های اخیر در مراجعان به این انجمن نیز کاملاً منعکس شده است.»

حسن رفیعی در گفت‌وگو با خبرگزاری ایسنا گفت: بسیاری از مراجعانی که پیش از ناآرامی‌ها تحت درمان بودند و حالشان خوب شده و رو به‌بهبود بودند، در حال حاضر پس از ناآرامی‌ها بیماری‌شان عود کرده و از روند بهبود خارج شده‌اند. «برخی نیز علائم بیماری و اختلالات‌شان تشدید شده است.»

او گفت بر اساس تحقیقات انجام‌شده، قبل از سال ۸۸ حدود ۲۳ درصد مردم ایران، مشکوک به‌اختلال روانی بودند، اما پس از حوادث آن سال، این رقم به ۳۴ درصد رسید و اکنون این رقم احتمالا بسیار بالاتر از آن حد است.

نایب رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران هشدار داد «با سست شدن اعتماد مردم به‌نظام سیاسی و نیز افزایش احساس بی‌عدالتی در جنبه‌های مختلف، شاهد مشکلات جدی در جامعه خواهیم بود.»

پرتاب تخم مرغ به سمت پادشاه بریتانیا و همسرش

روزنامه «دیلی میل» گزارش داد، یک مرد انگلیسی بعد از آنکه در یک مراسم به سمت چارلز، پادشاه انگلیس و همسر او تخم مرغ پرتاب کرده و شعار داد، توسط مأموران انگلیس دستگیر شد. به نوشته این روزنامه، این مرد شعار می‌داد:

"این کشور روی خون برده‌ها ساخته شد."

ایران و روم ۷۰۰ سال با هم جنگیدن

بایدار و پاینده ایران

ارتش روم به اعراب برای فتح ایران‌شهر کمک کرد و درفش کاپوایی به‌دست اعراب افتاد و حکومت ساسانیان سقوط کرد.

بعد از گذشت ۱۴۰۰ سال، روم از صفحه تاریخ محو شد، ولی ایران استوار و پابرجا ماند

مانا و پاینده ایران آرپایی

ترانه علیدوستی با شعار زن، زندگی، آزادی حجاب از سر برداشت

«ترانه علیدوستی»، بازیگر سینمای ایران که محبوبیتی بین‌المللی دارد در پستی که در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرده، بدون حجاب اجباری و با در دست داشتن کاغذی که روی آن نوشته شده «ژن ژیان نآزادی»، از اعتراضات زنان و مردم ایران علیه حکومت اعلام حمایت کرده است. او با انتشار این تصویر نوشته است:

«غیبت آخر تو، کوچ مرغان صدا، ختم این غائله نیست!»
خانم علیدوستی پیش از این نیز بارها، به صورت جدی در صفحات شبکه‌های اجتماعی خود، از اعتراضات مردم حمایت کرده بود.

او پیش‌تر با انتشار ویدیوی گیس بریدن سینماگران زن فرانسوی، از جمله «ژولیت بینوش» در اینستاگرام خود به انگلیسی نوشته بود که از همراهان، هنرمندان و خواهران عزیز خود بابت این حمایت آنان تشکر می‌کند.

در هفته‌های گذشته و همزمان با اعتراضات گسترده مردمی در بیش از ۱۳۰ شهر ایران، هنرمندان و ورزشکاران بسیاری از اعتراضات ضدحکومت مردم حمایت کرده‌اند.

ترانه علیدوستی تاکنون در آثار سینمایی ارزشمندی مانند فروشنده، چهارشنبه سوری، درباره‌الی و... داشته و برای بسیاری از مخاطبان شناخته شده بود.

ترانه علیدوستی در تلویزیون هیچ بازی نداشته اما در سریال نمایش خانگی پریبندده و پرطرفدار شهرزاد به کارگردانی حسن فتحی توانست در نقش اصلی آن سریال (شهرزاد) بدرخشد و به اوج شهرت دست یافت.

«کتابیون ریاحی»، بازیگر سینمای ایران پیش از این با انتشار تصویر خود بدون حجاب اجباری و حمایت از معترضان، تحت پیگرد قرار گرفت ولی موفق شد که از دست ماموران که برای بازداشت او آمده بودند بگریزد.



مرد ایرانی که ۱۸ سال در فرودگاه پاریس زندگی کرد در «ترمینال» درگذشت

ایرانی سرگردان

مهران کریمی ناصری که به‌خاطر مشکل مدارک شناسایی مجبور شده بود برای ۱۸ سال در ترمینال فرودگاه «شارل دوگل» حومه پاریس زندگی کند، درگذشت.

او از ۸ اوت ۱۹۸۸ تا اوت ۲۰۰۶، زمانی که به‌خاطر بیماری به بیمارستان منتقل شد، در این فرودگاه زندگی کرده و چند هفته پیش دوباره به فرودگاه باز گشته بود.

خبرگزاری فرانسه روز شنبه ۲۱ آبان از قول مقامات فرودگاه شارل دوگل گزارش داد آقای کریمی ناصری در همین روز در این ترمینال درگذشت.

او که در یک تله مهاجرتی گرفتار شده و قادر به ورود به فرانسه نبود و جایی هم برای رفتن نداشت، به‌محل زندگی غیرمعمول خود وابسته شد و گوشه‌ای از سالن فرودگاه همراه با نیمکتی پلاستیکی به ملک او تبدیل شد.

او کتابی نیز درباره‌ی زندگی خود منتشر کرد که مورد توجه «استیون اسپیلبرگ» کارگردان هالیوود قرار گرفت و الهام‌بخش فیلم «ترمینال» محصول ۲۰۰۴ با بازی «تام هنکس» و «کاترین زتا جونز» شد.

کریمی ناصری متولد ۱۹۴۵ در مسجد سلیمان بود که نوامبر ۱۹۸۸ پس از پرواز از ایران به‌لندن و سپس بازگرداندن او به برلین و آمستردام در نهایت به فرودگاه شارل دوگل رسید و آنجا گرفتار شد. او در این سفر به‌دنبال مادر گمشده خود بود، پرستاری اسکاتلندی که بعد از فوت پدر پزشک‌اش معلوم شد مادر واقعی او بوده است.

در سال ۱۹۹۹ به آقای کریمی ناصری پناهندگی و حق اقامت در فرانسه اعطا شد، اما او ترجیح داد زندگی در فرودگاه را همچنان ادامه دهد.

با خواندن این خبر اسفناک می‌شود پی به این حقیقت دردناک بُرد که تمام حقوق بشر و سازمان‌های وابسته به این مهم، بی‌ارزش و بی‌هویت می‌باشند.

دیگه دختر و پسر نداریم
 لرو ترک و عرب و بلوچ و ... نداریم
 استقلال پرسپولیس نداریم
 دهه شصتی و هفتاد و هشتادی نداریم
 کارگر و دکتر و مهندس نداریم ..

فقط باشرف و بی شرف داریم..

بی طرفی!
 بیشرفی!



پیام شاهزاده رضا پهلوی

شاهزاده رضا پهلوی در توییتی به زبان انگلیسی از رسانه‌ها و خبرنگارانی که بازیهای جام جهانی فوتبال در قطر را پوشش می‌دهند، خواست تا جنبش آزادی‌خواهی ملت ایران را نادیده نگیرند.

او در این پیام همچنین از «فیفا» خواست تا وفاداری خود به ورزش نه سیاست، به برابری نه تعصب، به آزادی نه سرکوب و مردم ایران نه جمهوری اسلامی را نشان دهد.

ترکیه ده‌ها هزار پناهجوی افغان را از مرز خود به خاک ایران

بازگردانده است

سازمان دیده‌بان حقوق بشر در گزارشی اعلام کرده است ترکیه ده‌ها هزار پناهجوی اهل افغانستان را در مرز زمینی این کشور به سمت ایران بازگردانده و مهاجران بازگردانده شده را نیز ایران «مستقیماً به افغانستان اخراج می‌کند».

ترکیه از اخراج ۴۴۷۶۸ نفر از طریق هوایی به کابل در هشت ماه اول سال ۲۰۲۲ میلادی خبر داده است که نسبت به هشت ماه اول سال ۲۰۲۱، افزایش ۱۵۰ درصدی را نشان می‌دهد. گفته می‌شود پناهجویان با «اجبار یا فریب، فرم‌های بازگشت داوطلبانه را امضا کرده‌اند».

یک پناهجوی ۲۵ ساله از ولایت «پکتیا» که سابقه روزنامه‌نگاری داشته است به دیده‌بان حقوق بشر گفته:

«به آنها [پلیس ترکیه] گفتم که روزنامه‌نگارم، زندگی‌ام در خطر است و می‌خواهم به اروپا بروم، در ترکیه نمی‌مانم، اما آنها به حرفم گوش ندادند».

این روزنامه‌نگار پناهجو گفته است: «مرزبانان ترکیه منتظر بودند که چه وقت در آن سو، مرزبان ایرانی نیست، بعد او و ۲۹ نفر دیگر را [به سمت ایران] به عقب راندند».

آمریکا: سازمان مجاهدین خلق را نماینده مردم ایران نمی‌بینیم

وزارت خارجه آمریکا اتهام آموزش دادن به اعضای سازمان مجاهدین خلق را که اکنون در کشور آلبانی به سر می‌برند، رد و اعلام کرد این سازمان را «نماینده» مردم ایران نمی‌بیند.

یک سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا در بیانیهای که نسخه‌ای از آن در اختیار رادیوفردا قرار گرفت، یادآور شد که «ادعاهایی مبنی بر اینکه ایالات متحده از سازمان مجاهدین خلق در آلبانی حمایت می‌کند یا آنها را آموزش می‌دهد، کاملاً نادرست است».

او افزود:

«آمریکا به سازمان مجاهدین خلق در مورد فناوری سایبری یا در مورد هر موضوع دیگری پشتیبانی یا آموزش نمی‌دهد، به این سازمان کمک مالی نمی‌کند و تماس عینی فراتر از مسائل مربوط به اسکان مجدد آنان که در سال ۲۰۱۶ تکمیل شد، برقرار نمی‌کند».

چند سال پس از سرنگونی صدام حسین در عراق، اعضای سازمان مجاهدین خلق، از گروه‌های مخالف جمهوری اسلامی، براساس توافقی بین آمریکا و دولت عراق، به آلبانی منتقل شدند.

شرایط بد زندگی کارگران و مرگ آنان

بر اساس آمار منتشر شده توسط دولت قطر، ۳۰ هزار کارگر خارجی از بنگلادش، هند، نپال و فیلیپین فقط برای ساخت استادیوم‌ها به‌کار گرفته شدند.

هزاران کارگر مهاجر که از کشورهای فقیر به‌قطر مهاجرت کرده بودند از گرما و شرایط بد زندگی جان خود را از دست دادند. البته تخمین اینکه چه تعداد کارگر کشته شده‌اند کار آسانی نیست، اما آمار رسمی دولت قطر نشان می‌دهد ۱۵/۰۰۰/۲۱ کارگر غیربومی در این کشور طی دوره ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ جان خود را از دست داده‌اند.

بر اساس گزارش گاردین، طی سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰، مرگ ۶۷۵۰ نفر از کارگران مهاجر جنوب آسیا در قطر ثبت شده است. پشت این آمار داستان‌های بی‌شماری از خانواده‌های ویران‌شده آنان نهفته است که بدون نان‌آور اصلی خود رها شده و در تلاش برای دریافت غرامت هستند.

هفت سؤال درباره‌ی کارگران مهاجر در قطر

■ چرا ادعای قطر در مورد مرگ «سه نفر گمراه کننده است؟»

در آگوست ۲۰۱۸، «تج نارایان تارو» درحالی‌که در یک سایت در جام جهانی قطر کار می‌کرد، سقوط کرد؛ او یک جوان ۲۴ ساله بود. مورد بعدی، کارگری بود که سوزانده شد. در ایتاهاری نپال، در حالی که شعله‌های آتش تابوت او را فراگرفت، همسرش گریه کرد و در اندوه فرو ریخت.

این موارد در کنار هزاران مورد دیگر بیهیگی از بحث‌برانگیزترین موارد در قطر تبدیل شد.

فیفا و کمیته سازماندهی مسابقات در قطر سال‌ها بر سر هزینه‌های انسانی جام جهانی ۲۰۲۲ تاکید کردند که «تارو» یکی از سه کارگر مهاجری است که در جریان تکمیل زیرساخت‌های جام جهانی جان خود را از دست داده‌اند، اما بسیاری معتقدند او یکی از هزاران نفر است.

به‌گفته مقامات قطری، سه نفر در حین ساخت ورزشگاه‌های جام جهانی در حوادث ناشی از کار کشته شده‌اند، اما ده‌ها نفر دیگر در حین کار در آن استادیوم‌ها جان خود را از دست داده‌اند و صدها، احتمالاً هزاران نفر در حین کار در پروژه‌های ساختمانی دیگری که از نظر فنی زیر چتر جام جهانی نیستند! چیزی که ما نمی‌دانیم این است که دقیقاً چگونه بسیاری از کارگران مهاجر جان خود را از دست دادند. بیش از نیمی از مرگ و میر کارگران مهاجر در قطر به «دلایل ناشناخته»، «علل طبیعی» و یا «بیماری‌های قلبی عروقی» نسبت داده شده است. توضیحاتی که کارشناسان آن را ناکافی می‌دانند.

میهم بودن این دسته‌بندی‌ها، فضا را برای فرضیه‌هایی باقی گذاشته است که شرایط غیرانسانی کار و زندگی باعث مرگ و میر شده است. از جمله خطراتی که کارگران در قطر را به‌خطر می‌اندازد، گرمای شدید است.

مسکن غیربهداشتی، عدم دسترسی به‌مراقبت‌های پزشکی مناسب، ساعات بیش از حد و استنمار سیستماتیک مواردی هستند که به کاهش کیفیت زندگی کارگران کمک می‌کند.



برده‌داری زیر سایه‌ی فوتبال!؟

هفت سؤال درباره‌ی کارگران مهاجر در قطر

سعیده شفیع

جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، مسابقاتی که اگر چه زرق و برق بسیاری دارد، اما عمیق شدن در لایه‌های زیرین آن پرده از اتفاقات هولناکی علیه کارگران برمی‌دارد.

طی دو سال گذشته اخبار متعددی از مرگ کارگران و اعتراضات به‌عدم پرداخت دستمزد توسط رسانه‌های مختلف منتشر شده است. اگر چه دولت قطر سعی در پرده‌پوشی عمق این اتفاقات دارد، ولی پیامدهای این حوادث ناگوار تا زمان مسابقات نیز ادامه داشته و همین موضوع باعث شده است تا اعلام شود دانمارک پیراهن‌هایی را در جام جهانی خواهد پوشید که به سوابق حقوق بشری کشور میزبان (قطر) اعتراض می‌کند، اما این سطح از اعتراض کافی نیست. صنعت فوتبال و سرمایه‌گذاری‌های عظیم در آن، مسابقات فوتبال را به افیون جدید دنیای سرمایه‌داری تبدیل کرده است؛ افیونی که هیچ ابایی از قربانی کردن جان‌ها هم برای نیل به‌اهدافش ندارد. متأسفانه جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر نمونه‌ای بارز از این چرخه است.

شواهد آماری

در سال ۲۰۱۰ این کشور ثروتمند عربی میزبانی رقابت‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ را به‌دست آورد و طی یک دهه‌ی گذشته ۸ استادیوم، یک فرودگاه، یک سیستم مترو، جاده‌های جدید، ۱۰۰ هتل و یک شهر جدید حول استادیومی برای فینال مسابقات احداث کرده است.

از ۱۲ سال قبل، قطر حدود ۲۲۰ میلیارد دلار را در زیرساخت‌های مختلف سرمایه‌گذاری کرده است، اما هزینه‌های انسانی به‌مراتب بالاتر است!

آیا کارگران مهاجر قطر در «بردگی مدرن» بودند؟

صرفنظر از اینکه تعداد نامتناسبی از مردان جوان برای برگزاری جام جهانی جان خود را از دست داده‌اند یا خیر، بسیاری از آنها به‌ویژه در گرمای سوزان تابستان قطر و به‌ویژه تحت سیستمی بوده‌اند که بسیاری از جمله «اینفانتینو» (رییس فیفا) آنرا به «بردگی مدرن» تشبیه می‌کند.

بسیاری از کارگران ۱۲ ساعت در روز در فضای باز و در دمایی که بالای ۵۰ درجه می‌رسد، کار کرده‌اند. بر اساس گزارش‌های رسانه‌ها، آنها در اردوگاه‌های کار اجباری محقر و پرجمعیت در حومه دوحه زندگی می‌کردند؛ هزاران مایل دورتر از همسران، والدین، خواهران و برادران و فرزندانی که می‌خواستند برایشان زندگی بهتری فراهم کنند.

ثروتمندترین کشور جهان با بالاترین درآمد سرانه، جام جهانی ۲۰۲۲ را با استثمار برخی از فقیرترین انسان‌ها در برخی از فقیرترین کشورهای جهان ساخت.

سیستم کافلا (Kafala System) که به‌طور خاص از استعمار بریتانیا سرچشمه می‌گیرد - این افراد را ملزم می‌کرد که حقوق خود را به شرکت‌های قطری بدهند تا بتوانند ویزا بگیرند. آن شرکت‌ها گذرنامه‌ها را صادره کردند، قراردادهای را به‌طور یک جانبه بازنویسی کرده و اغلب دستمزدها را از کارگران دریغ کردند.

کارگران، در بسیاری از موارد، چندین برابر حقوق ماهانه خود را به‌صورت غیرقانونی صرف «هزینه استخدام» کردند. آنها ماه‌ها درمانده بودند و نتوانستند برای خانواده‌هایشان پولی ارسال کنند. قانون قطر به‌آنها اجازه نمی‌داد بدون اجازه کارفرما یا حامی مالی خود کشور را ترک کنند یا حتی شغل خود را تغییر دهند.

در طی این یک دهه، برخی از کارگران اعتراض یا اعتصاب کرده‌اند، اما تشکیل اتحادیه و تظاهرات در این کشور غیرقانونی است و سازمان‌های حقوق بشر این تجربه را شبیه به کار اجباری توصیف کرده‌اند.

چرا کارگران مهاجر به قطر آمدند، در صورتیکه این سیستم تا

این حد استمارگر بود؟

کارگران به‌آمدن خود ادامه دادند، زیرا حتی حقوق ناچیز قطر (اغلب در محدوده ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ دلار در سال) می‌تواند تغییردهنده‌ی زندگی فرد باشد.

حدود ۸۰ درصد از افراد در جنوب آسیا با کمتر از ۵/۵ دلار در روز زندگی می‌کنند؛ با این حساب، یک فرد بزرگسال نیالی حتی در مشاغل کم‌دستمزد، به‌طور متوسط می‌تواند چندین برابر بیشتر از درآمد داخلی خود، در خارج از کشور درآمد داشته باشد.



بنابراین غیرمنطقی نیست قطر را به‌عنوان یک فرصت و راهی برای زندگی بهتر مهاجران در نظر گرفت.

مشکل دیگر اینکه افراد قدرتمند از افراد ناتوان سوءاستفاده می‌کنند. در نتیجه زندگی و پولی که به نیالی‌ها، هندی‌ها و صدها هزار نفر دیگر وعده داده شده بود، هرگز محقق نشد و اگرچه عوامل مستقیم این بهره‌برداری، اغلب شرکت‌های خصوصی بودند که برای پروژه‌های ساختمانی قرارداد داشتند، دولت قطر عملاً به این روال نابرابر مجوز داد.

■ قطر کفالت را لغو کرد. آیا اوضاع تغییر کرد؟

سیستم کفالت در کشورهای حاشیه خلیج‌فارس بسیار معمول بوده و طبق آن ویزای کارگران خارجی وابسته به‌کارفرمایان است. قطر تحت فشار شدید گروه‌های حقوق بشر، رسانه‌های غربی و سازمان بین‌المللی کار در سال ۲۰۱۹ با لغو کفالت موافقت کرد. امروزه، طبق قانون، کارگران مهاجر در قطر می‌توانند بدون اجازه کارفرما شغل خود را تغییر داده و کشور را ترک کنند. دولت همچنین دادگاه‌های کار را ایجاد کرده، حداقل دستمزد را افزایش داده و ممنوعیت کار در ساعات ظهر را تمدید کرده است.

این کشور یک سیستم حمایت از دستمزد را برای نظارت بر پرداخت حقوق و یک صندوق حمایتی و بیمه‌ای کارگران برای زمانی که حقوق آنها را دریافت نمی‌کنند، یا در اثر کار مجروح می‌شوند یا فوت می‌کنند را معرفی کرده است.

سخنگوی دولت قطر در این باره نوشت که تقریباً ۲۷۱ میلیون دلار از صندوق در سال جاری میلادی به‌کارگران پرداخت شده است. در نتیجه، تقریباً در میان کارشناسان اتفاق نظر وجود دارد که شرایط برای مهاجران در سراسر قطر بهبود یافته است؛ اما تا چه حد؟!

عفو بین‌الملل سال گذشته نوشت:

«در حالی که پیشرفت‌هایی در قوانین قطر به‌نفع کارگران مهاجر صورت گرفته است، اما اجرای ضعیف این اصلاحات به این معنی است که پیشرفت کند بوده و تغییرات قانونی هنوز به‌طور کامل به‌حمایت بهتر از هم‌هی کارگران مهاجر تبدیل نشده است.»

بسیاری از کارگران هنوز با دستمزدهای پرداخت نشده مواجه هستند و در صورت مراجعه به‌دادگاه‌های کار با تاخیرهای طولانی، بی‌عدالتی یا تلافی مواجه می‌شوند. کارفرمایان هنوز قوانین خود را وضع می‌کنند و کارگران را به «فرار» متهم تا از تغییر شغل جلوگیری کنند.

مک‌گیهان می‌گوید:

«الغای قانونی کافلا واقعاً چشمگیر بود» و اصلاحات «بسیار جاهطلبانه» بودند، اما برای از بین بردن واقعی یک سیستم استثماری که برای دهه‌ها ریشه دوانده است، شما نمی‌توانید این کار را فقط با یک اشاره قلم انجام دهید.

شما باید برنامه‌ای برای تخریب تدریجی آن داشته باشید و باید روی نگرش‌هایی کار کنید که زیربنای سیستم هستند. می‌رومانوس، (محقق عفو بین‌الملل)، زمستان گذشته گفت:

«واقعیت روی زمین این است که کافلا هنوز آنجاست.»

آیا قدرتمندترین کشورها بر اساس استعمار ساخته نشده‌اند؟

آیا این همه انتقاد ریاکارانه است؟

بسیاری از کشورهای غربی، از جمله ایالات متحده، ثروت و قدرت خود را بر پایه‌ی بردگی و دیگر اشکال بردگی ساختند. چگونه ممکن است آمریکایی‌ها بدی‌های آمریکا را پشت سر بگذارند - که از نظر مقیاس و درجه، بدتر از قطر است - اما دائماً قطر را محکوم کنند؟

چگونه می‌توانند ثروت آمریکا و امتیازی را که به آنها اعطا کرده است را جشن بگیرند، اما از نخبه‌گان قطری که در تلاش برای دستیابی به قدرت و امتیاز مشابه با ابزارهای مشابه هستند، انتقاد کنند؟ آیا نباید با میراث بردگی مقابله کنند و ابتدا آثار ماندگار آن را از بین ببرند؟

البته پاسخ این است که «بلی»، آمریکایی‌ها باید هم‌هی این کارها را انجام دهند و «بلی»، آنها باید بیشتر برای کمک به میلیاردها مردم محروم در سراسر جهان انجام دهند. اما «خیر»، این بدگویی، کاری را که قطر انجام داده و انجام می‌دهد را توجیه نمی‌کند.

فیفا استدلال می‌کند که جام جهانی باعث تغییر در قطر شد.

آیا این درست است؟

فیفا دوست دارد به‌خود به‌بالد که نورافکن جام جهانی که قطر را روشن می‌کند، اصلاحات در این کشور را تسریع کرده است. «اینفانتینو (رییس فیفا) مدعی شده است قطر به‌اندازه‌ی ۲۰ سال در دو یا سه سال پیشرفت کرده است. او در سخنانی گفت:

«به لطف فیفا، به لطف فوتبال، ما توانسته‌ایم به وضعیت تمام یک و نیم میلیون کارگر رسیدگی کنیم.»

کمیتة عالی - کمیته سازماندهی جام جهانی قطر - همیشه گفته است می‌خواهد «میراث پایدار رفاه کارگران را تضمین کند» و «جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ به‌عنوان یک کاتالیزور برای بهبود عمل می‌کند.»

اکثر کارشناسان بر این عقیده هستند که اجرای اصلاحات ناقص یا بی‌اثر بوده است. همچنین بسیاری چنین استدلال می‌کنند که «فیفا» صرفاً به‌قطر فشار آورد تا منتقدان را آرام کند و چهره را حفظ کند!

از طرف دیگر تلاش‌هایی از سوی کمیته عالی صورت گرفت تا «استانداردهای رفاه کارگران» ایجاد و تضمین داده شود که کارگران شرایط و حمایت‌های بهتری دارند؛ مناطق استراحت خنک، ایستگاه‌های هیدراتاسیون، وعده‌های غذایی کامل و مراقبت‌های پزشکی بهتر، اما کمیته این موارد تنها به‌ورزشگاه‌ها محدود کرد.

بیش از ۹۵ درصد از کارگران ساختمانی که ساختمان‌ها و زیرساخت‌های دیگر جام جهانی را برپا می‌کنند، هرگز از این شرایط سودی نبردند، چون شرکت‌های پیمانکار انگیزه‌ای برای پیروی از این موارد نداشتند. بنابراین، اگرچه جام جهانی باعث ایجاد تغییراتی شد، اما مشخص نیست که این تغییرات چقدر کامل یا دائمی خواهند بود.

■ چه می‌توان کرد؟

«مک گیهان» و دیگران به‌خوبی می‌دانند که این داستان چگونه به‌پایان می‌رسد؛ مسابقات پر زرق و برق ساخته شده توسط کارگران استعمار شده ادامه دارد و فوتبال بر خشم و سود «فیفا» سایه می‌اندازد. «مک گیهان» چند هفته مانده به‌آغاز مسابقات گفت:

«من فکر می‌کنم همه می‌دانند که روند اصلاحات ممکن است تا جایی که احتمال دارد پیش رفته باشد. بنابراین او و مجموعه‌ای از مدافعان حقوق آخرین خواسته‌ی کوچکی دارند: آنها از فیفا و اعضای آن می‌خواهند به خانواده‌های کارگرانی که آسیب دیده‌اند غرامت بپردازند.»

فیفا میلیاردها دلار از جام جهانی ۲۰۲۲ به‌دست خواهد آورد و ۴۴۰ میلیون دلار جایزه بین ۳۲ فدراسیون فوتبال شرکت‌کننده توزیع خواهد کرد.

در این رابطه، ائتلافی از گروه‌های حقوق بشر از فیفا می‌خواهد که همان مبلغ را بین کارگرانی که مورد استعمار واقع شده‌اند یا بین خانواده‌های کسانی که جان باخته‌اند، توزیع کند. از سوی دولت قطر ادعا شده که مبلغ پنج رقمی به‌خانواده‌های ۳۲ کارگری که در حین کار در سایت‌های رسمی جام جهانی جان باخته‌اند، پرداخت کرده است، اما بسیاری از خانواده‌های کسانی که در جاهای دیگر جان باخته‌اند، حقوق دریافت نکرده‌اند.

عفو بین‌الملل نوشت: «برای پاک کردن رنج گذشته خیلی دیر است، اما فیفا مسئولیت‌های مهمی دارد که همه ما باید مطمئن شویم که به آنها عمل می‌کند.»

فیفا با اعطای بدون قید و شرط جام جهانی به‌قطر به‌نقض حقوق بشر در مقیاس وسیع کمک کرده است. حال فیفا باید با قطر و سایر شرکای خود برای ایجاد برنامه‌ای برای ارائه درمان برای صدها هزار کارگر درگیر در پروژه‌های مرتبط با جام جهانی همکاری کند. انجام این کار می‌تواند کودکان را به مدرسه و غذا را روی میزها بازگرداند. با این حال، فیفا نشان نداده که مایل به ارائه هرگونه غرامت است.



تیم ملی فوتبال ایران

در اولین حضور در جام جهانی، ۱۹۷۸ آرژانتین

داران و دیگران را کشتار یا زندانی و اموالشان را غصب و غارت کرد.

بنا به فرمان مستقیم استالین، پیشه‌وری به اقدامات عوام‌فریبانه‌ای چون آسفالت چند خیابان، و اصلاح مالیات‌ها نیز مبادرت کرد، اما مردم نسبت به ماهیت واقعی این نوع اقدامات فرمایشی و فریبکارانه کاملاً هشیار و آگاه بودند.

برای پایان دادن به این توطئه و اقدام پلید سران اتحاد جماهیر شوروی برای تصاحب شمال غرب ایران (و سپس کل نیمه‌ی شمالی ایران) نخست وزیر آن دوره‌ی ایران، احمد قوام (۱۳۳۴-۱۲۵۲)، زیرکانه با دادن وعده و وعید دروغین، (تحويل کامل امتیاز نفت دریای مازندران به شوروی)، ارتش اشغالگر این کشور را سرانجام وادار به ترک شمال غرب ایران کرد.

ارتش شوروی در ۱۹ اردیبهشت ۱۳۲۵ (مه ۱۹۴۶) آذربایجان را در برابر دیدگان حیرت‌زده‌ی سران وامانده و سرخورده‌ی فرقه‌ی دموکرات آذربایجان، تخلیه کرد. فقدان این پشتوانه‌ی مهم و حیاتی و عدم حمایت دولت شوروی از فرقه‌ی دست‌نشانده‌ی پیشه‌وری، این سازمان را چنان سست و متزلزل ساخت که آنان نه تنها از خواسته‌ها و آرمان‌های نخستین خود عدول کردند، بلکه مزدوران و مأموران و فداییان این فرقه‌ی نیز نتوانستند در برابر پیش‌روی ارتش رهایی‌بخش ایران به سوی آذربایجان ایستادگی کنند.

با نزدیک شدن ارتش به مرکز استان، بسیاری از سران فرقه - و از جمله خود پیشه‌وری که همواره شعار "مرگ، آری؛ بازگشت، نه" می‌داد - به شمال ارس گریختند و تا سررسیدن نیروهای ارتش ایران، خود اهالی آذربایجان بسیاری از عملیات و عملی آدمکش و مزدور فرقه را مجازات کردند.

ارتش ایران در ۲۱ آذر آن سال به تبریز وارد شد و منطقه را از لوث وجود اعضا و اتباع فرقه‌ی دموکرات پاک نمود و آذربایجان سرفراز را به آغوش مام میهن بازگرداند. نقش و مداخله‌ی مستقیم و تکوینی اتحاد جماهیر شوروی در تشکیل و تداوم فرقه‌ی دموکرات آذربایجان به سبب تلاش سران شوروی برای پنهان نگاه داشتن ردپای خود در این اقدام پلید و مخالف همه‌ی معاهدات بین‌المللی، تا مدت‌ها پنهان و مخفی مانده بود، اما سرانجام با افشاگری شماری از مأموران «ک.گ.ب» و در نهایت انتشار اسناد رسمی و سری اتحاد جماهیر شوروی در این باره، نقش و برنامه‌های دولت شوروی کاملاً آشکار و برملا شد و تلاش هواداران وطن‌فروش و پان‌ترکیست پیشه‌وری، برای مستقل و غیروابسته و ناسیونالیست جلوه دادن او، تماماً نقش بر آب گردید.

آن ارتش و نظامی که در خدمت ملت ایران بود، تربیت رهبر و سیستم مدرنی بود.

کرکس هرگز نمی‌تواند «عقاب» تربیت کند!



بیست و یکم آذر، روز رهایی آذربایجان

در شهریور سال ۱۳۲۰ (اوت ۱۹۴۱) ارتش اتحاد جماهیر شوروی از شمال و بریتانیا از جنوب، به بهانه‌ی ممانعت از پیش‌روی آلمان به آسیای غربی، پشتیبانی از جبهه‌های یکدیگر و بهره‌گیری از منابع ایران، خاک کشورمان را اشغال و دولت حاکم بر آن را سرنگون کردند. اما در این میان، نقشه‌های استالین - رهبر دیکتاتور اتحاد جماهیر شوروی - بسیار شوم‌تر و پلیدتر از این‌ها بود.

او، برای تصاحب بی‌سروصدای شمال ایران، از آذربایجان تا گیلان و مازندران و خراسان، و در نتیجه‌ی آن، دست‌یابی کامل به منابع نفتی دریای مازندران و دیگر مواهب طبیعی این بخش از ایران، در نخستین گام، یکی از فعالان سیاسی کمونیست و توده‌ای را به نام «جعفر پیشه‌وری» - که به جهت همین سوابق و وابستگی‌هایش از عضویت مجلس ملی ایران کنار گذاشته شده بود - فراخواند و با ارائه‌ی دستورهای راهکارها و راهبردهای جامع و لازم، او را مأمور کرد که از طریق تشکیل حزبی به نام «فرقه‌ی دموکرات آذربایجان» مقدمات جدایی و انتزاع و سرانجام الحاق این بخش از خاک ایران را به قلمرو اتحاد جماهیر شوروی فراهم کند (شهریور ۱۳۲۴). پیشه‌وری از طریق این حزب و با نظارت و راهبری مستقیم مأموران شوروی و با پشتیبانی ارتش اشغالگر آن کشور اقدام به تشکیل دولتی خودگردان (با قانون اساسی، مجلس، واحد پول، زبان رسمی و... مختص به خود) در آذربایجان کرد (۱۲ دسامبر ۱۹۴۵ / ۲۱ آذر ۱۳۲۴) و همه مخالفان خود، از مردم عادی گرفته تا نظامیان و زمین-



مسبب اصلی جنگ ایران و عراق!

برگی از تاریخ؛ خاطرات «ابراهیم یزدی»

در سال ۱۳۷۱ که به ایران آمده بودم به دیدن مرحوم مهندس بازرگان رفتم و صحبت از جنگ ایران و عراق شد. از وی پرسیدم:

آیا واقعاً نمی‌شد از وقوع این جنگ پیش‌گیری کرد؟! بازرگان خاطره‌ی تلخ و ناراحت‌کننده‌ای را در این زمینه نقل کرد که دانستن آن برای مردم ایران، آیندگان و قضاوت همه‌گان ضروری است.

پنج ماه قبل از حمله‌ی «صدام حسین» به ایران، چندین بار در سخنرانی‌ها از جمله در ۳۰ فروردین ۱۳۵۹ نینر بزرگ صفحه‌ی اول روزنامه‌ی کیهان این بود:

«امام ارتش عراق را به‌قیام علیه صدام حسین دعوت کرد!» در اوایل اردیبهشت ۱۳۵۹ شورای انقلاب از من خواست برای رسیدگی به‌مسئله‌ی مهمی جلسه‌ی شورا را تشکیل دهیم؛ وقتی به‌جلسه رفتم متوجه شدم آقای «دعایی» (سفیر ایران در عراق)، نیز در جلسه حضور دارد.

گفتند آقای دعایی گزارشی دارند. آقای دعایی گفت:

در چند ماه اخیر هرچند روز یک بار مرا به‌وزارت امور خارجه‌ی عراق احضار و با ارایه‌ی مدارک زیادی به تلاش و کوشش رهبر ایران برای اخلال و ایجاد تفرقه و آشفتگی در عراق اعتراض می‌کنند، اما هفته‌ی گذشته «صدام حسین» خودش مرا احضار کرد و پس از اعتراض شدید نسبت به‌دخالت و تهدیدهای ایران گفت:

«دیگر این وضع برای من و مردم عراق قابل تحمل نیست، شما بروید تهران و به آقای خمینی بگویید من اولین دولتی بودم که جمهوری اسلامی را تأیید و به‌رسمیت شناختم. اگر مایلند خود من (صدام) شخصاً به ایران می‌آیم تا با مذاکره اختلافات را حل کنیم و اگر مایل نیستند با من مذاکره کنند، یک هیأت عالی رتبه به ایران می‌فرستم و یا شما یک هیأت برای مذاکره به عراق بفرستید تا اختلافات حل شود چون در صورت ادامه‌ی این وضع در عراق بحران به‌وجود می‌آید و مطمئن باشید که ناگزیر به‌ایران حمله نظامی خواهم کرد.»

شورای انقلاب تصمیم می‌گیرد که آقای «دعایی» به‌همراه بازرگان و بهشتی برای تعیین تکلیف به‌دیدار خمینی بروند. در این دیدار، ابتدا آقای دعایی شرح کامل ماجرا و تهدید صدام حسین را بیان می‌کند و خمینی در پاسخ به‌او می‌گوید: «محلش نگذارید!»

سپس مهندس بازرگان به استدلال می‌پردازد که باید توجه کرد که امروز موقعیت ما در جهان به‌علت انقلاب چندان مطلوب نیست و اگر گرفتار جنگ شویم همه از طرف مقابل حمایت خواهند کرد؛ از این گذشته وضعیت ارتش به‌علت اعدام‌های بسیاری از فرماندهان ارشد آن، خوب نیست و به‌کلی فاقد روحیه‌ی لازم برای جنگیدن است و سلاح‌های ما هم همه آمریکایی است؛ بنابراین منطقی و واجب است از وقوع هرگونه جنگ احتمالی پیش‌گیری کنیم.

این به نفع ملت ما است و باید چهره‌ی واقعی اسلام را در منطقه به جهان نمایش دهیم تا مردم دنیا بدانند که جنگ طلب نیستیم.

خمینی محکم و صریح دوباره می‌گوید:

«گفتم که محلش نگذارید. ارتش عراق باید علیه صدام قیام کند.» مجدداً بهشتی شروع به‌استدلال می‌کند که خمینی تحمل نمی‌کند و از جای خود برمی‌خیزد و برای بار سوم می‌گوید:

«گفتم که محلش نگذارید، ما انقلاب را باید صادر کنیم به هر قیمتی که باشد» و به‌طرف در حرکت می‌کند.

دعایی که خیلی ناراحت شده بود، می‌گوید:

«آقا من دیگه نمی‌توانم به‌بغداد بروم.»

خمینی پس از درنگ و تأمل کوتاهی با پرخاشگری و عصبانیت رویش را به‌طرف دعایی برگردانده و می‌گوید:

«وظیفه و تکلیف شرعی است؛ به تو می‌گویم که باید بروی و نباید محلش بگذاری!»

این را گفت و بدون اینکه منتظر پاسخ شود از اتاق بیرون رفت. در مسیر بازگشت به‌شورای انقلاب آقای دعایی در حالی که گریه می‌کرد، می‌گوید: «به‌خدا قسم، او (صدام) حمله خواهد کرد و هیچکس کاری نمی‌تواند بکند!»

مدتی بعد، عراق به ایران حمله کرد و اسم‌اش را گذاشتن «جنگ تحمیلی»! در صورتی که جنگ را ما به‌صدام تحمیل کردیم و او ناچار برای حفظ نظام و حاکمیت عراق مجبور به‌حمله شد.

بعد از کشته و زخمی شدن نزدیک به یک میلیون ایرانی و خسارت بیش از صدها میلیارد دلار و ویرانی شهرها و شهید شدن پدران و فرزندان هر دو طرف و نوشیدن جام زهر، خمینی گفت: «جنگ یک نعمت بود!؟»

و این بود نتیجه‌ی مذهب ولایت فقاہتی که دو کشور همسایه را به ویرانکده‌ای تبدیل و اکثر مردمش را به فقر و فلاکت کشاند.

میرزا



در مقدمه‌ی ناشر این کتاب چنین آمده است:
 «در ارایه تصویر استثنایی محمدرضا شاه پهلوی، یکی از پیچیده‌ترین شخصیت‌های قرن بیستم، «اندرو اسکات کوپر» تمامی زوایای زندگی او از دوران کودکی تا رسیدن به پادشاهی در سال ۱۹۴۱ میلادی و نیز دوران پرتلاطم پس از جنگ جهانی دوم را که طی آن شاه از چندین تلاش برای ترورش جان سالم بدر برد و همچنین ساختن یک کشور مدرن هوادار غرب و ورود قدرتمند ایران به صحنه جهانی را با موشکافی بررسی کرده است.»

اندرو کوپر که یک نیوزلندی است، می‌گوید:

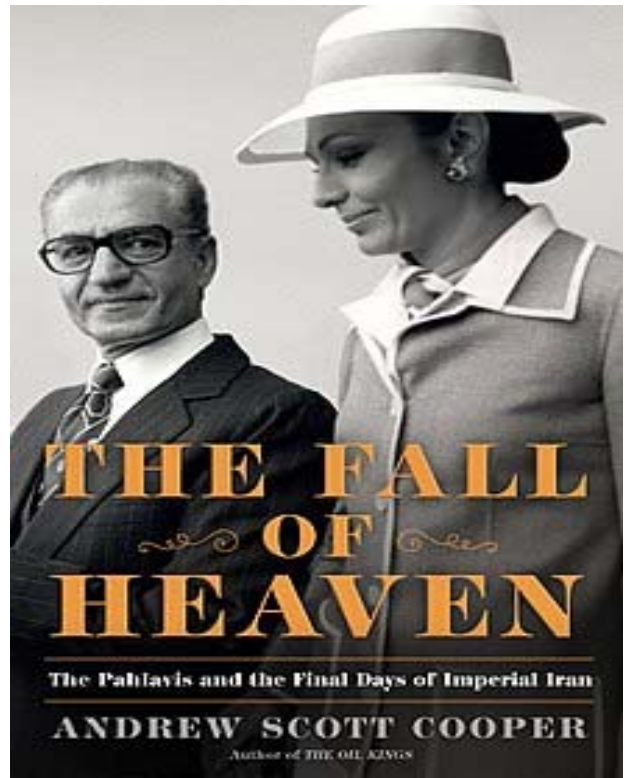
«از دیدگاه تاریخی، انقلاب ایران یک رویداد جهانی بود. من در آن هنگام ۹ ساله بودم و با هزاران فرسنگ فاصله در نیوزیلند، انقلاب ایران در زندگی من هم اثر گذارده بود، هنگامیکه شاه، ایران را ترک گفت و خمینی وارد صحنه شد.»

ما بخوبی می‌دانیم برای از میان برداشتن شاه، «معمّر قذافی» (رهبر وقت لیبی) منابع مالی را تامین می‌کرد و «یاسر عرفات» (رهبر وقت سازمان آزادیبخش فلسطین)، آموزش چریک‌های ایران را در لبنان بر عهده داشت.

ما می‌دانیم که سلاح‌های بسیار مدرن، تنها می‌توانست از زرادخانه‌های بلوک شرق تامین شوند. این اطلاعات اکنون از اسناد محرمانه منتشر شده دولت آمریکا بدست آمده که در دولت جیمی کارتر جزء اسناد طبقه بندی قرار گرفتند.

خمینی بی‌درنگ ورود گوشت گاو و گوسفند و سایر فرآورده‌های گوشتی را به دلیل آنکه تهیه آنها طبق موازین شرعی نبوده است، ممنوع کرد. در همان حال کشور ما (نیوزلند) به یک شوک نفتی دچار آمد، چرا که صدور نفت از ایران به‌خاطر اعتصاب‌ها متوقف شده بود.

اینگونه پیامدهای انقلاب اسلامی، دوران کودکی و نوجوانی مرا هم تحت تاثیر قرار داد و من همواره به‌خود می‌گفتم سرانجام روزی، شخصی در مورد انقلاب ایران و چگونگی آغاز و انجام آن خواهد نوشت و دلایل آن بر من روشن خواهد شد، ولی چنین نشد و کتابی در این مورد انتشار نیافت و آنچه هم بود، کامل نبود.



«سقوط بهشت»

نوشته‌ی اندرو اسکات کوپر

کتاب «سقوط بهشت» (*The Fall of Heaven*) «کتابی است نوشته یک تاریخ‌شناس برجسته آمریکایی به نام «اندرو اسکات کوپر» که چند سال پیش در آمریکا منتشر شد.

در این کتاب، نویسنده برای نخستین بار در تاریخ آمریکا اظهار می‌کند اگر شاه ایران و حکومت او همچنان بر سر کار بود، امروزه جهان محل امنی برای زندگی همگان بود و خبری از تروریسم اسلامی در جهان وجود نداشت.

نویسنده‌ی کتاب با مدرک معتبر ثابت می‌کند چگونه آمریکا و اروپا نقش مستقیمی در سرنگون کردن محمدرضا شاه و روی کار آوردن خمینی و رژیم جمهوری اسلامی داشتند.

در این کتاب، توضیح داده می‌شود چگونه ایران با سرعتی بالاتر از کشور ژاپن در حال رشد و پیشرفت بود و چگونه محمدرضا شاه شبانه روز برای آبادانی ایران می‌کوشید.

نویسنده از سال‌های واپسین شاه در ایران می‌گوید و شرح می‌دهد چگونه رسانه‌های غربی به‌ترور شخصیت او می‌پرداختند و او را دیکتاتور و ناقض حقوق بشر، شکنجه‌گر و جنایتکار معرفی می‌کردند؛ درحالی‌که همه‌ی این تبلیغات از پایه دروغ بود و شاه حتی حاضر نشده بود برای نگاهداشت پادشاهی خود، از نیروی نظامی قوی‌اش که در اختیار داشت علیه ملت‌اش استفاده کند و خون‌خواری کند.

«سقوط بهشت» حاصل پنج سال پژوهش «اندرو اسکات کوپر»، تاریخ‌نگار و استادیار دانشگاه کلمبیا است که همچنان مورد بحث رسانه‌ها، دانشجویان تاریخ و به‌ویژه آمریکاییان ایرانی‌تبار است.

داستان شاه ایران تنها به عصر مدرن حاضر تعلق ندارد و صدها سال دیگر نیز در باره آن بحث و گفتگو خواهد شد.

من برای گفتگو با صدها تن اشخاص مختلف، با زمان در مسابقه بودم. از آغاز این کار تا کنون سه تن از کسانی که با آنها گفتگو کردم، در گذشته اند.

بخش مهمی از پژوهش‌های نویسنده، پرداختن به عوامل خارجی انقلاب بود، بویژه نگاه به‌ورود سلاح‌های بسیار مدرن به ایران و منابع مالی که در اختیار مجاهدین (خلق) و فداییان (خلق) قرار می‌گرفت؛ در این زمینه پژوهشگران اولیه غفلت کردند و آن را کم اهمیت دانستند.

نویسنده کتاب می‌نویسد:

«شاه با اسرائیل روابط بسیار خوبی داشت. عرفات و قذافی از توافق صلح کمپ دیوید (که بین انورالسادات رییس جمهوری وقت مصر و مناخیم بگین نخست وزیر وقت اسرائیل) امضا شده بود، بسیار ناخشنود بودند و فکر نمی‌کنم در آن زمان پشتیبانی از چریک‌های ایرانی تصادفی بوده، همچنانکه در دیدار و گفتگو با یکی از این چریک‌ها در ایران، این امر برای من تایید شد. شاه نفت را در اختیار اسرائیل قرار می‌داد و از پرزیدنت سادات پشتیبانی می‌کرد، لذا از میان برداشتن او معادل بی‌ثبات کردن تمام منطقه خاورمیانه بود.

در این کتاب، نویسنده برای اولین بار در تاریخ آمریکا اظهار می‌کند که اگر محمدرضا شاه پهلوی و حکومت او همچنان بر سر کار بود، امروزه دنیا محل امنی برای زندگی بود و خبری از تروریسم اسلامی در جهان نبود.

در این کتاب نویسنده با مدرک ثابت می‌کند چگونه آمریکا و اروپا نقش مستقیمی در سرنگون کردن محمدرضا شاه و روی کار آوردن خمینی و حکومت او، جمهوری اسلامی، داشتند.

✦ در این کتاب توضیح داده می‌شود چگونه ایران با سرعتی بالاتر از کشور ژاپن در حال رشد و پیشرفت بود و چگونه محمدرضا شاه شبانه روز برای آبادانی ایران می‌کوشید.

در پایان، نویسنده از سالهای آخر شاه در ایران می‌گوید و شرح می‌دهد که چگونه رسانه‌های غربی به‌ترور شخصیت او می‌پرداختند و او را دیکتاتور و ناقض حقوق بشر، شکنجه‌گر و جنایتکار معرفی می‌کردند، درحالی‌که همه این تبلیغات دروغ بود و شاه حتی حاضر نشد برای حفظ سلطنت خود از نیروی نظامی قوی که داشت بر علیه ملت ایران استفاده کند و خون ملتش را بریزد.



**درد من مرگ مردمی
است که گدایی را قناعت،
بی‌عرضگی را صبر و با
تبسمی بر لب این حماقتها
را حکمت خدا مینامند!**
"مهاتا گاندی"

سالها بعد در مسیر انتخاب حرفه آینده‌ام در منتهان نیویورک به پژوهش رویدادهای خاورمیانه پرداختم؛ دوره‌ای که با ماجرای ۱۱ سپتامبر (۲۰۰۱ میلادی) آغاز شده بود. نتیجه این پژوهش، گذراندن دوره دکترای در رشته تاریخ و نخستین کتابم، «پادشاهان نفت» بود و نوشتن آن در واقع سکویی برای پرش به سوی کاری بزرگتر شد، ولی هنوز آماده این کار بزرگتر نبودم و اطلاعات کافی و منابع لازم را در اختیار نداشتم، تا اینکه سه سال بعد، پیشنهاد نوشتن کتاب "سقوط بهشت" را به ناشرم ارائه دادم که پذیرفته شد و این درست زمانی بود که فیلم سینمایی «آرگو» به بازار آمده و مورد استقبال قرار گرفته بود، ولی من با آن دشواریهای فراوانی داشتم، چرا که عاری از دقت و صحت تاریخی بود.

برای نویسندگان، انتخاب عنوان کتاب کار نامتعارفی است، این کار معمولاً توسط ناشران و یا دبیران آنها انجام می‌شود، ولی این کار مهم برعهده «اندرو اسکات کوپر» واگذار شد و او باید عنوانی جذاب و گویا برمی‌گزید که مفهوم دوگانه داشته باشد؛ هم از نظر بازرگانی جلب توجه کند و هم گویای متن کتاب باشد.

با توجه به نوستالژی بسیاری در باره دوران پیش از ۱۹۷۹ (۱۳۵۷ خورشیدی) این عنوان در همان حال برای برخی از ایرانیان پایان یک دوران طلایی را تداعی می‌کند و نویسنده خود در پی عنوانی بود که بازگو کننده‌ی یک عصر تاریخی باشد؛ سرانجام نویسنده به این نتیجه رسید که پایان زندگی شاه ایران، پایان دوره‌ای تاریخی در تاریخ ایران است. نویسنده کتاب می‌گوید:

«فکر می‌کنم ارزش فراوان کتاب اینست یک غیرایرانی آن را نگاشته و نکته شگفت‌انگیز این بود که انتظار نداشتم چهره پادشاه ایران چنین باشد؛ یک میهن‌پرست قدرتمند که در مسایل گوناگون برای آمریکا مشکل‌ساز بود.»

ایرانیانی که این کتاب را خوانده‌اند از آنچه در روابط پنهان (ایران و آمریکا) روی داده، مبهوت و متحیر شده‌اند.

برای ترسیم چهره شاه ایران، با همسرش فرح پهلوی و بسیاری از کسانی که در دوران او در عرصه سیاسی ایران حضور داشتند، گفتگو کردم و به‌عنوان یک تاریخ‌نگار هرگز در پی آن نبودم که به هرطریقی، تفکری ویژه، یک جهان‌بینی خاص و یا نوعی ایدئولوژی را در هر فرم و چارچوبی به ذهن آنها تزریق کنم. بیشتر صحبت‌ها و نقل قول‌ها بر محور رویدادها بود و من با این رویدادها به‌عنوان روزنامه‌نگار حرفه‌ای برخورد کردم.

از تفسیر و تحلیل گفته‌ها نیز پرهیز کردم و بخش جداگانه‌ای را به این منظور اختصاص دادم. کتاب در واقع بازتاب رویدادها و دلایل آنهاست. خوشبختانه من فرصت چند ساله‌ای در اختیار داشتم تا واقعیت‌های تاریخی را چندین و چندبار بررسی کنم. اما تکان دهنده‌ترین بخش کتاب برای من، هنگامی است که شاه شاهد از دست رفتن کشور است؛ همچنان در شاهنامه، شاه به‌سر نوشت اعتقاد داشت.



بررسی سوره‌های «مکی» و «مدنی»

قرآن دارای ۱۱۴ سوره می‌باشد: ۸۸ سوره قرآن سوره‌هایی هستند که در ده سال اقامت محمد در مکه یعنی از زمان بعثت تا هجرت وعظ شده و به سوره‌های «مکی» معروف‌اند. ۲۶ سوره دیگر مربوط به دوران ۱۳ سالی است که پس از هجرت محمد از مکه به مدینه و در دوران اقامت وی در مدینه وعظ شده که به سوره‌های «مدنی» معروف‌اند. سوره‌های «مکی» با سوره‌های «مدنی» از نظر کیفیت بسیار متفاوت‌اند؛ سوره‌های «مکی» مربوط به دوران اولیه بی‌قدرتی محمد است و همه آنها دارای حال و هوای روحانی بوده و مردم را به اجتناب از اعمال زشت و ناپسند و نیز منزه کردن اخلاق آنان دعوت می‌نماید. چنانچه سوره‌های «مکی» را بدون سوره‌های «مدنی» در نظر گرفته و ملاک قرار دهیم، به این نتیجه خواهیم رسید که محمد مردی زاهد و ارسته و انسان دوست می‌باشد که همانند «عیسی مسیح» مردم را به بشردوستی و در خدمت هم نوع بودن و خدانشناسی و پرهیزکاری دعوت و ستم و ظلم و بی‌دادگری و عیش و عشرت را اموری ناپسند دانسته و مردم را به انساندوستی و حمایت از فقرا و بینوایان تشویق می‌کند. در مقابل، سوره‌های «مدنی» اساساً با سوره‌های «مکی» متفاوت‌اند، چون در این سوره‌ها محمد مدام دستور قتل و کشتار مخالفان را می‌دهد و با بی‌رحمانه‌ترین وجهی برای سربیه نیست شدن مخالفانش دستور صادر کرده و نابودی آنان و تجاوز به مال و جان و ناموس‌اشان را از هر طریق مشروع و نامشروع مجاز میدانند!

۱- نمونه‌هایی از سوره‌های مکی:

سوره‌های انعام، انفال، یونس، هود، حجر و..... طه از نمونه سوره‌های «مکی» هستند که در آنها محمد در نقش یک زاهد خدانشناس، وارسته و بشردوست ظاهر شده و بشر را با مهربانی و عطوفت ارشاد و بهرستگاری فرامی‌خواند.

آیه ۱۳۵ از سوره انعام:

قُلْ يٰقَوْمِ اَعْمَلُوا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنَّىْ عَامِلٌ فَاَسَوفَ تَعْلَمُوْنَ مَنْ تَكُوْنُ لَهٗ عَاقِبَةُ الدّٰرِ اِنَّهٗ لَا يَفْلَحُ الظّٰلِمُوْنَ

«بگو ای گروه نادان هر چه در توانائی دارید در عمل بکار ببرید، من نیز نیک عمل می‌کنم آنگاه شما آگاه خواهید شد چه کسی عاقبت خوب دارد و ستمکاران را رستگاری نیست.»

آیه ۱۵۹ از سوره انعام:

اِنَّ الَّذِیْنَ فَرَقُوْا دِیْنَهُمْ وَ كَاتَوْا شِیْعَةَ لِسْتٍ مِنْهُمْ فِىْ شَئِىْ اِنَّمَا اَمْرُهُمْ اِلٰى اللّٰهِ ...

«در حقیقت آنها نیکه در معتقدات دینی فرقه فرقه شدند، چشم از آنها به‌پوش که چنین کسانی بکار تو نیابند. از دست آنها غمگین مباش که مجازات آنها با خداست...»

آیه ۳۳ از سوره انفال:

وَمَا كَانَ لِلّٰهِ لِيُعْذِبَهُمْ وَاَنْتَ فِیْهِمْ وَا مَا كَانَ لِلّٰهِ مُعْذِبُهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ

«تا تو در میان آنها هستی خدا آنها را عذاب نخواهد کرد و نیز تامادامی که از نافرمانی خدا پشیمان شوند و به‌درگاه خدا توبه و استغفار کنند باز آنها را عذاب نه‌کند.»

۲- نمونه‌هایی از سوره‌های مدنی

همانطوریکه گفته شد، سوره‌های مدنی پس از هجرت محمد به مدینه بوجود آمد. در این دوران، محمد به قدرت دست یافته و بهمین دلیل نیز شخصیت‌اش بطور کامل تغییر کرده بود! در این دوره، محمد دیگر مردم را مورد موعظه پیامبرانه قرار نداده و در مقابل به‌آنان بصورت قهری دستور و از پیروانش می‌خواست تا دشمنان و منافقان را بقتل برساند، زنان آنان را مورد تجاوز قرار دهند و اموال‌اشان را غارت کنند.

آیه ۱۹۱ (سوره بقره)

وَاقْتُلُوْهُمْ حَیْثُ ثَفَفْتُمْوَهُمْ وَاخْرِجُوْهُمْ مِنْ حَیْثُ اَخْرَجْتُمْوَهُمْ وَ اَلْفَتْنَةُ اَشَدُّ مِنَ الْقَتْلِ ...

«هرکجا مشرکین را یافتید، آنان را به‌کشتید و از شهرهایشان آواره‌اشان سازید چنانکه آنان شما را از وطن آواره کردند. کارهای فتنه‌انگیز آنان بدتر از کشتار است...»

آیه ۵ از سوره توبه

فَاِذَا اِنْسَلَخَ الْاَشْهُرَ الْحَرَامَاقْتُلُوا الْمُشْرِکِیْنَ حَیْثُ وَجَدْتُمْوَهُمْ وَ اَحْصَوْهُمْ وَاَقْعِدُوْا لَهُمْ کُلَّ مَرْصَدٍ ...

«پس از آنکه ماه‌های حرام به‌سررسید، آنگاه مشرکین را هرکجا یافتید به‌قتل برسانید و آنان را دستگیر و محاصره کنید و از هر سو در کمین آنان باشید...»

آیه ۸۹ از سوره نساء:

... فَلَا تَتَّخِذُوْا مِنْهُمْ اَوْلِیَاءَ حَتّٰى یَهَاجِرُوْا فِىْ سَبِیْلِ اللّٰهِ فَاَنْ تَوَلَّوْا فَعَدُوْهُمْ وَاَقْتُلُوْهُمْ حَیْثُ وَجَدْتُمْوَهُمْ ...

«... منافقین را تا در راه خدا گام برندارند، دوست نه‌گیرید و اگر مخالفت کردند آنها را هرکجا یافتید به‌قتل برسانید...»

ماه‌های حرام

کشتن مشرکین توسط مسلمانان طی ماه‌های حرام منع شده و به‌موجب سنت اعراب قبل از اسلام و به‌اصطلاح دوره جاهلیت، اعراب جنگ و خونریزی را در ماه‌های ذیقعد، ذیحجه، محرم و

رجب حرام دانسته‌اند. این چهار ماه به‌نام ماه‌های حرام نامیده شده‌اند، ولی برخلاف آیه فوق و علیرغم سنت اعراب، در سال دوم هجرت و اول ماه رجب که یکی از ماه‌های حرام می‌باشد، به محمد خبردادند که کاروانی به کاروانسالاری و سرپرستی «عمرو بن خضری»، با امتعه و مال فراوان متعلق به قریش، از شام (سوریه فعلی) عازم مکه می‌باشد.

محمد به‌یکی از پیروان خود بنام «عبدالله بن جحش» مأموریت داد تا کاروان مزبور را مورد حمله قرار دهند. مهاجمین در محلی که «نخله» نام داشت و در نزدیکی مکه قرار دارد، در کمین کاروان ماندند و به‌محض رسیدن کاروان، آنرا مورد حمله قرار داده و کاروانسالار را کشته و کلیه اموال کاروان را بسرقت نزد محمد بردند.

ملاحظه می‌شود که محمد علیرغم نص صریح آیه‌ای که خود آنرا برای دیگران ترویج کرده است و حتی برخلاف رسم اعراب، نه تنها در یکی از ماه‌های حرام دستور به‌هجوم و سرقت داده است، بلکه با ریختن خون کاروانسالار، هم از مفاد آیه نامبرده تخطی کرده و هم سنت اعراب را زیر پا نهاده است.

بعد از این حمله و کشتار، بزرگان قریش به‌نکوهش این عمل مذموم محمد برآمده و ادعای پیامبری او را بطور قاطع مورد شک و تردید قرار دادند. همین موضوع سبب نگرانی بیش از حد محمد را فراهم نمود. بنابراین، وی درصدد برآمد تا آن عمل نکوهیده خود را با نزول آیه زیر رفع و رجوع کند.

آیه ۲۱۷ از سوره بقره:

يسئلونك عن الشهر الحرام قتال قل قتال فيه كبير وصد عن سبيل الله وكفر به والمسجد الحرام واخراج اهله منه اكبر ...

«پس از تو راجع به‌جنگ در ماه حرام سؤال می‌کنند؛ بگو گناهی بزرگ است، ولی گناه بزرگتر از آن نزد خدا بازداشتن مردم از راه خدا و کفر به‌خدا و پایمال کردن حرمت حرم خدا و منع مسلمانان از زیارت کعبه است...» البته ماجرای حمله کاروان فوق به‌همین جا خاتمه نداشت، چون کاروان نامبرده دارای چهار مسئول بود، لذا پس از قتل کاروانسالار، دو نفر دیگر را اسیر و نفر آخر موفق به‌فرار شد و شرح واقعه را به‌طلاع اهالی قریش رسانید.

چندی بعد، نمایندگان برای پس گرفتن شتران و کالاهای سرقت شده و نیز برای آزادی اسیران، از مکه وارد مدینه شدند. درمقابل، محمد نه‌تنها اموال و شتران آنان را پس نداد، بلکه در مقابل دریافت هزار و ششصد درهم طلا به‌عنوان باج برای هرکدام از اسیران، آنان را آزاد نمود.

بایسته است تا به‌سایر آیات مدنی که حاکی از روحیه متجاوز و قدرت‌طلب محمد دارد، نیز نظری بیافکنیم.

آیه ۲۹ از سوره توبه:

قاتلوا الذين لا يؤمنون بالله ولا باليوم الآخر ولا يحرمون حرم الله ورسوله ...

«به‌کشید کسانی را که به‌خدا و روز واپسین ایمان نمی‌آورند و آنچه را که خدا و رسول او حرام کرده‌اند، حرام تلقی نمی‌کنند...»

آیه ۷۳ از سوره توبه:

يا ايها النبي جاهد الكفار والمنافقين واغلب عليهم ...

«ای پیغمبر با کافران و منافقین جهاد و مبارزه کن و بر آنها بسیار سخت بگیر...»

تصاحب زنان شوهردار

همانطوری که در زیر به‌آن اشاره خواهد شد، محمد برای برانگیختن میل پیروانش به‌جنگ با مخالفین، دست به‌نقشه ماهرانه‌ای زد و با نازل کردن آیه ۲۴ از سوره نساء، ازدواج با زنان شوهردار را که در جنگ با کفار اسیر شده‌اند را برای پیروانش حلال اعلام می‌کند!؟

آیه ۲۴ از سوره نساء:

والمحصنت من النساء الا ما ملكت ايماكم ...

«نکاح زنان محصنه (شوهردار) برای شما حرام شد، مگر زنانی که در جنگها با کفار متصرف و مالک شده‌اید...»

در اینجا توجه خوانندگان را به این نکته جلب می‌شود تا متوجه باشند که بنا به‌مفاد همین آیه فوق، بعد از شکست ارتش ایران از اعراب، چه بر سر زنان شوهردار ایرانی آمد.

شرم و خجالت بر ایرانیان مسلمانی که با آگاهی نسبت به‌این جنایتهای اعراب مسلمان که بنا به‌توصیه پیامبرشان صورت گرفته است؛ متأسفانه هنوز هم سعی در بی‌خبرنگاهداشتن مردم ناآگاه ما دارند تا در سرقت اموال عمومی و تجاوز به‌حقوق ملت درمانده‌ی ما از محمد عقب نمانند.

دینی که محمد مروجش بوده است، تماما براساس ترغیب پیروانش به لذتهای این دنیا از زنان اسیر و یا وعده به‌آنان در رسیدن به‌چیزهائی در دنیای دیگر است که وصول به‌آنها برای اعراب بادیه‌نشین امکان‌اش میسر نبوده است.

از آن جمله «سوره دهر» است که دارای سی آیه بوده و در آیات ۵، ۱۱، ۱۷ و ۱۹ به‌مردان مسلمان وعده می‌دهد که آنان در بهشت لباسهای حریر خواهند پوشید و بر تخت‌های عزت تکیه خواهند زد و از جام‌های سیمین و کوزه‌های بلور، شرابی که چون کافور طعم زنجبیل است خواهند نوشید و پسران زیبا که تا ابد نوجوان خواهند ماند به‌آنان خدمت خواهند کرد و زنان بسیار زیبا که همیشه دوشیزه خواهند بود با آنان بسر خواهند برد.

من اگر پیامبر بودم،

رسالتم شادمانی بود، بشارتم آزادی

معجزه ام خنداندن کودکان

نه از جهنمی می ترساندم

نه به بهشتی وعده میدادم

تنها می آموختم

اندیشیدن را و "انسان" بودن را...

(چارلی چاپلین)



إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

به درستی که الله شادی کنندگان را دوست ندارد

سوره قسص آیه ۷۶

حال سؤال از محمد و مسلمانان آن است که اگر شراب در این دنیا برای بشر مضر و حرام بوده و برطبق قرآن نوشیدن آن منع شده و هنوز هم مردم را بهجرم آشامیدن شراب درملاء عام به شلاق می‌بندند، پس چگونه است انسان بهشتی که باید از انسان زمینی این دنیا برتر و والاتر باشد، در بهشت از این ماده ممنوع دنیائی در جامهای سیمین و کوزه‌های بلورین خواهد نوشید؟!

راز این پسران همیشه زیبا و همیشه نوجوان در جوار مردان بهشتی چگونه است؟! رمز و راز در کنار داشتن زنهای جوان و همیشه باکره در جوار مردان مسلمان در بهشت از چیست؟! بهتر است تا خواننده خود حدیث مفصل به‌خواند از این مجمل تا متوجه شود که مبانی این دین بر چه اصول غیراخلاقی استوار است.

در آیه زیر که باز هم بعد از هجرت محمد از مکه به‌مدینه نازل شده است، نهایت قساوت محمد نسبت به‌مخالفان‌اش آشکار می‌گردد.

آیه ۴ از سوره محمد:

فَإِذَا لَقِيتُمْ كُفْرًا فَضْرِبُوا الرِّقَابَ حَتَّىٰ إِذَا اثْتَمْتُمُوهُمْ فَسُدُّوا أَلْوَابَهُمْ فَامْوَا نَعْدَاءَ ...

«بنابر این موقعی که با کافران روبرو می‌شوید، آنها را گردن بزنید تا آنگاه که از خونریزی بسیار دشمن را از پا درآورید، پس از آن اسیران جنگ را محکم ببند کشتید تا بعداً آنها را آزاد گردانید و یا از آنان فدیة بگیرید...»

خواننده محترم ملاحظه می‌کنید که قرار دادن لغت «فدیة» در آیه فوق برای تشویق اعراب فقیر به‌جنگ بر علیه مخالفان به‌امید گرفتن فدیة از اسراء می‌باشد.

«جهاد» با مخالفان اسلام نیز گرفتن «فدیة» (مالی که برای خرید جان و آزاد کردن خود می‌دهند) و «جزیه» (خراج زمین و یا مالیاتی که مسلمانان از کفار و اهل ذمه نظیر یهودیان و مسیحیان می‌گیرند) را توصیه کرده است.

به آیه زیر توجه فرمائید:

آیه ۲۰ از سوره فتح:

وَعَدْنَاهُ اللَّهُ مَغَانِمَ كَثِيرَةً تَأْخُذُونَهَا فَعَجَلَ لَكُمْ هَذِهِ وَقَتَّ آيَاتِي النَّاسِ عَنْكُمْ وَلَتَكُونَ آيَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ وَبِهِدْيِكُمْ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا

«خدا کسب غنیمت‌های بسیاری را بشما وعده داده است و برای شماست که در آن شتاب کنید و خدا دست مردم را از سر شما کوتاه کرد تا دلیل اهل ایمان باشد و خدا شما را به‌راه راست هدایت می‌کند.»

با نزول آیه‌های مدنی مذکور، محمد پیروانش را به‌جهاد و در نتیجه آن دست یافتن به‌غنیمت و تصاحب اموال و املاک مردم و تصرف زنان و بردگان آنان تشویق می‌کرد.

اعراب نیز چون اولاً قبل از ظهور محمد از معتقدات مذهبی عاری بودند و ثانیاً معتقدات دینی برایشان نسبت به‌کسب مال و منال و دسترسی به‌زنان زیباروی و سفیدپوست آنسوی شبه جزیره عربستان، عامل درجه دوم محسوب می‌شد، دعوت محمد را پذیرا شدند و با کمال بی‌رحمی به‌جهاد با مخالفان و قتل و کشتار آنان و چپاول و غارت اموال‌شان مشغول شدند.

با تمهید برنامه‌ها و اقدامات مذکور، به‌تدریج بیت‌المال دستگاه مذهبی محمد رونق قابل توجهی یافت (نظیر بنیاد مستضعفان جمهوری اسلامی) و پیروانش را به‌ثروت و مکنت رسانید. (نظیر آخوندهای جمهوری اسلامی و انصار و حزب‌الله و...) سهمی که سربازان اسلام از غنائم جنگی بدست می‌آوردند به‌انضمام حقوقی که در ایام صلح از بیت‌المال دریافت می‌کردند، آنان را در زمره توانگران قرار داد.

برای مثال سوارانیکه در لشکرکشی شمال آفریقا به‌رهبری «عبدالله بن سعد بن ابی السرح» شرکت کرده بودند، هر يك سه هزار متقال طلا و سربازان پیاده هر يك هزار متقال طلا دریافت کردند.

(کتاب ۲۳ سال، علی دشتی، ص ۳۰۹).

همانطور که در حکومت جمهوری اسلامی ایران، چپاول اموال مردم و قبضه قدرت توسط حاکمان، مایه فساد بیش از حد این حکومت مذهبی شده است، در مورد محمد نیز این تغییر موضع در آن زمان به‌وضوح به‌چشم می‌خورد.

محمد، زاهد انساندوستی که در مکه پیوسته با نرمی و آرامش مردم را به‌سوی خداشناسی، درستکاری و رستگاری می‌خواند، (رجوع شود به‌سوره‌های مکی)، در مدینه تبدیل به‌سیاستمداری خشن، حاکمی سختگیر، قانون‌گذاری دوراندیش و جنگجوی بدون انعطاف شد (رجوع شود به‌سوره‌های مدنی) که قصد داشت بنیان يك حکومت مقتدر مذهبی را پایه‌ریزی کند.



در بستر دین شروع و فرجام یکیست
فرق است میان دانه‌ها، دام یکیست
مقصود همه، سوار مردم شدن است
آخوند و مغ و کشیش و خاخام یکیست



خانم گلنار جهانبانی

بر گزار کننده با شکوهترین مراسم عقد و عروسی

همآهنگ 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 دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

(310) - 924 - 9305

golnardjahanbani@gmail.com

نتیجه دو مبحث اخیر درمورد بررسی سوره‌های مکی و مدنی آنکه بر طبق این سوره‌ها، ما با پیغمبری با دو شخصیت کاملا متفاوت برخورد می‌کنیم:

یکی پیغمبر «مکی» یعنی انسانی آزاده، پارسا، بشردوست، آرام، باگذشت، فداکار، اصلاح‌طلب و موعظه‌گر که قصد دارد زندگی‌اش را وقف خدمت به‌بشر و هدایت وی به‌راه صواب و رستگاری کند؛

و آن‌دیگر، پیغمبر مدنی و یا انسان قدرت‌طلبی که پایه‌های قدرت‌اش مستحکم شده و به‌صورت سیاستمداری سختگیر، سرداری مبارز، رهبری غیرقابل گذشت و حاکمی غیرقابل انعطاف درآمده و لاجرم از سطح عالی و معنوی یک مرشد دینی به‌زرفای فکری یک حاکم مادی و فرصت‌طلب نزول کرده است. (خمینی نیز با فریب ملت ایران چنین کرد.)

با توجه به تبلیغات گسترده روشنفکران ملی-مذهبی و آخوندهایی که در بازی قدرت توسط حاکمان جمهوری اسلامی به‌بازی گرفته نشده و دائم مشغول ترویج این ادعا هستند که واقعیت و جوهره اسلام اصیل چیزی جز اعمالی است که اکنون از سوی حاکمان جمهوری اسلامی سر می‌زند، به‌جاست تا اینها نظری به‌گذشته اسلام و اعمال ناشایسته خود محمد و پیروانش و نیز وضع قوانین غیرانسانی توسط وی انداخته و آنقدر شرف داشته باشند تا حلاج‌وار به‌پاخاسته و به‌ملت تفهیم کنند که:

«خانه از پای بست ویران است»، لذا «کشتیبان را سیاسی دگر باید.»

این است چهره واقعی محمد ابن عبدالله بعد از به‌قدرت رسیدن؛ این رفتار دقیقا از جانب حکمرانان حکومت جمهوری اسلامی نیز در مورد ایرانیان اعمال می‌شود!

شوربختانه ما ایرانیان ناظر تجاوز به‌نوامیس، قتل، غارت و شکنجه‌ی دگراندیشان و در نهایت، به وسیله‌ی مسلمانان می‌باشیم.

کاش به جای موی برهنه کمی به

فکر پای برهنه بودیم!



«هرگونه قانونگذاری که در آن هر دین و مذهبی چه مورد حمایت و چه منع گردد، توسط مجلس قانونگذاری آمریکا ممنوع خواهد بود.» در حقیقت این قانون را بنیانگذاران آمریکا وضع نمودند.

«توماس جفرسون» در این باب از ایجاد «دیواری میان دین و دولت» در نامه‌ای در سال ۱۸۰۲ سخن به میان آورد و «جیمز مدیسون» از عبارت «جدایی دین از دولت» در نامه‌های خود استفاده می‌نمود.

با این حال، از آنجایی که هر یک از ایالات در وضع قوانین خود تا حدودی اختیاراتی دارند، بسیاری از قوانین ایالتی آمریکا کماکان متأثر از دین و مذهب هستند؛ از این دسته می‌توان قوانین مناطق خشک الکی را نام برد.

در ایران

موافقان

پیوند دین و سیاست در ایران پیشینه‌ای کهن دارد. در زمان هخامنشیان، کورش بزرگ خود را صاحب قر و حکومت خویش را از این‌رو منشأ یافته از «آهورا مزدا» می‌دانست.

در دوران صفوی نیز، شاه هم رئیس دولت و هم رهبر دینی بود. در دوره مشروطیت، قانون اساسی مشروطه به سال ۱۹۰۶ نیز سلطنت را «موهبتی خدادادی» دانست و در زمان حکومت قاجار و حکومت پهلوی شاهنشاه خود را «سایه خدا بر روی زمین» می‌نامید.

اما حکومت توسط مقام روحانیت چنان‌که در ایران امروز دیده می‌شود، پدیده‌ای است که بیشتر هم در کشورهای مانند پاکستان و افغانستان با نام جمهوری اسلامی دیده شده است، ولی مقامات جمهوری اسلامی ایران بر این باورند که جمهوری اسلامی ایران چه در عالم تسنن و چه در عالم تشیع، سابقه نداشته است.

روح‌الله خمینی، بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران در طول عمرش و به‌ویژه در سال‌های پایانی از نظریه جدایی دین از سیاست به‌عنوان «اسلام آمریکایی» نام می‌برد، تاجاییکه در مورد دخالت نکردن دین در سیاست اظهار داشت:

«اسلام آمریکایی این بود که ملاها باید بروند درشان را بخوانند، چه کار دارند با سیاست ... از بس تزریق شده بود در این مغزها که باورشان آمده بود که باید برویم توی مدرسه درس بخوانیم و چه کار داریم به این که به ملت چه می‌گذرد ... امر حکومت با قیصر است به ما چه ربطی دارد!»

و در دیدار با نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جماران در ششم خرداد ۱۳۶۰ همچنین گفت:

«این را بدانید که تنها روحانیت می‌تواند در این مملکت کارها را از پیش ببرد. فکر نکنید که بخواهید کنار بگذارید روحانیت را.»

جدایی‌ناپذیر بودن دین از سیاست در حقیقت از ارکان کنونی نظام جمهوری اسلامی ایران است.

امروزه، از میان ۱۹۲ کشور عضو سازمان ملل متحد، ایران تنها کشوری در جهان است که بنا و اساس آن بر مبنای دین‌سالاری است.



جدایی دین از دولت

جدایی دین از دولت نوعی نگرش سیاسی و مدنی است. برطبق این نگرش، دین و دولت بایستی جدا از یکدیگر بوده و در امور یکدیگر دخالت نورزند. این مفهوم با «سکولاریسم» تفاوت‌هایی دارد.

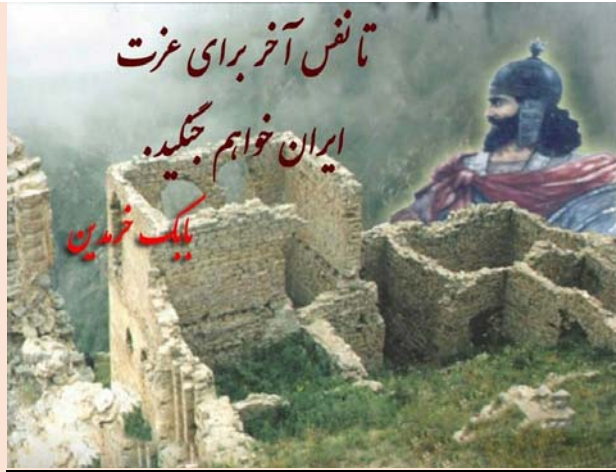
در توجیه یا رد این نظریه تاکنون بسیار کتاب‌ها و مقالات نوشته شده‌است؛ برخی آن را موجب شیوع یافتن درگیری و خصومت میان مذهب و قانون دانسته‌اند، یا اینکه از نتایج هراس‌انگیز و احتمالی آن، دخالت کردن نیروهای انتظامی در امور جامعه به‌نام مذهب را یاد کرده‌اند.

روابط بین دین و دولت در جوامع امروزی

روابط بین دین و دولت امروزه دارای اقسام و طیف گسترده‌ای در میان حکومت‌های جهان است؛ از یک سو در برخی کشورها همانند ترکیه و فرانسه، جدایی دین از دولت تا حدی پیش رفته است که از ورود دین و مذهب در دولت به‌شدت حراست می‌گردد و از سوی دیگر، در برخی دیگر از کشورها همانند ایران، قوانین و زمامداری کشور بر اساس شریعت و قوانین اسلام پایه‌گذاری گردیده است. البته در بسیاری از کشورها همانند ایالات متحده آمریکا، این روابط کم و بیش حد واسطی بین این دو دیدگاه هستند. حتی در کشورهای به‌ظاهر سکولار نیز، روابط دین و سیاست همچنان دیده می‌شود. در انگلستان، بر طبق قوانین مرسوم، ملکه این کشور رهبر کلیسای انگلیس نیز هست و در آلمان کلیساها رسماً از دولت کمک دریافت می‌کنند؛ حتی در هندوستان نیز، بعد از گذشت نیم قرن از درگذشت گاندی، دولت واجبایی خود را دولتی هندو خوانده است.

در ایالات متحده آمریکا

در ایالات متحده آمریکا، جدایی دین از سیاست در سطوح فدرال توسط قوانین مدنی این کشور تضمین شده‌است، به‌طوری‌که در اصلاحیه اول قانون اساسی ایالات متحده آمریکا نوشته شده:



مناظره یک ایرانی و یک مسلمان

هموطن مسلمانام پرسید: آیا از محمد راستگوتر و مهربان‌تر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم، حضرت زرتشت که کتابی عاری از خشونت و کینه‌توزی به آدمیان عرضه کرد!

گفت: از علی‌ابیطالب قوی‌تر و با تدبیرتر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ کوروش بزرگ که منشور حقوق بشر را به جهانیان عرضه کرد.

گفت: از حسین‌ابن‌علی مظلوم و غریب‌تر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ بابک خرمین که خلیفه عرب برای تسلیم کردن او دستور داد یک بهیک دستان و پاهایش را بریندند، ولی هرگز تسلیم نهد و تا آخرین نفس فریاد «پابنده ایران» سر می‌داد.

گفت: از عباس دلاورتر و فداکارتر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ آریو برزن که با اندک سپاهیان خود تا آخرین نفس در برابر ده‌هزار نفر از لشکریان اسکندر ایستادگی کرد و مظلومانه و به‌طرز فجیعی به‌شهادت رسید.

گفت: از فاطمه زهرا، مادری دلسوزتر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ ماندانا، مادر کوروش بزرگ که فرزندی تربیت کرد که ایرانیان اصیل او را پدر و جهانیان وی را مردی عادل و راستگو می‌خوانند.

گفت: از زینب ستم‌دیده‌تر و شجاع‌تر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ یوتاب خواهر آریو برزن هنگامیکه دید برادرش با لشگری اندک به‌پیشواز مرگ می‌رود، گریه و زاری نکرد، بلکه همراه با برادر لباس رزم پوشید و دوشا دوشا وی جنگید تا زمانیکه سربازان اسکندر او را محاصره و با نیزه تن او را دریدند.

گفت: از خدیجه، زنی دلاورتر می‌شناسی؟

گفتم: آری می‌شناسم؛ ارتمیس، دریاسالار خشایارشا که ده‌ها هزار مرد را رهبری می‌کرد و همواره در جنگ‌ها پیروز و دشمنان ایران از شنیدن نامش به وحشت می‌افتادند.

آری هموطن، اینان اسطوره‌های سرزمین پرافتخار تو، ایران است؛ به‌دنبال دلاوران و سلحشوران، در عربستان و دیگر کشورهای اسلامی نه‌باش!؟

مخالفان

عده‌ای از سیاستمداران و اندیشمندان ایران، عدم دخالت دین در سیاست را توصیه نموده‌اند. از افرادی مانند مهدی بازرگان و عبدالکریم سروش و مهدی حائری یزدی که در ابتدا با جمهوری اسلامی همکاری داشته‌اند در نوشته‌ها و گفته‌های بعدی آن‌ها آثار موافقت این جدائی مشهود است. حائری یزدی در کتاب خود حکمت و حکومت به خوبی این نظر را بیان کرده‌است:

«... خلاصه کلام این است که نه از مفهوم نبوت و نه از مفهوم امامت، هیچ ایما و اشاره‌ای به‌تشکیل یک نظام سیاسی که مسئولیت اجرای تکالیف را بر عهده بگیرد استنباط نمی‌شود؛ تنها این خود مردم و مکلفین‌اند که باید همانگونه که در تدبیر بهزیستی خود و خانواده‌ی خویش می‌کوشند، به همان نحو فرد اکمل و اصلح جامعه خود را که احیاناً پیامبر یا امام است شناسائی کرده و برای زمامداری سیاسی کشور خود انتخاب نمایند؛ آئین کشورداری نه جزیی از نبوت است و نه‌ر ماهیت امامت که همه‌دانائی است، مدخلیت دارد.»

همچنین مهدی بازرگان می‌نویسد:

«گرچه در احادیث و کلمات پیامبران توصیه‌هایی در زمینه‌های مختلف زندگی وجود دارد، خطبه‌های نهج البلاغه و نامه‌های حضرت امیر، ضمن آنکه شامل خدائشناسی، دین‌شناسی و تعلیم و تربیت است نسبت به اخلاق و تربیت اجتماعی و مسائل حکومتی و اداره حکومت عنایت وافر دارد، اما آنان افزون بر وظایف رسالت و امامت، معلم و مصلح و موظف به‌خدمت و اعمال صالح بودند... تعلیماتی که از این نظرها داده‌اند در عین ارزنده و ممتاز بودن، جز دین و شریعت حساب نمی‌شود و مشمول «ان هو الا وحی یوحی» نمی‌گردد.»

فرزندانمان را زباله‌دان عقاید پوسیده و باورهای

بی‌منطق، خرافات و وهم‌های قبیله‌ای خود

نکنیم.



ارزشمندترین انگل جهان که داروی موثر سرطان است

دانشمندان اخیراً موفق شدند با استفاده از یک قارچ انگلی بومی کوه‌های هیمالیا نوعی دارو به‌سازند که در مراحل آزمایشی قدرت شگرفی برای درمان انواع سرطان از خود نشان داده است.

این دارو که «NUC-7738» نام دارد را محققان دانشگاه آکسفورد با همکاری شرکت داروسازی «NuCana» تولید کرده‌اند. گفته می‌شود توانایی تخریب سلول‌های سرطانی این دارو ۴۰ برابر از هرگونه داروی دیگری که تاکنون تولید شده بیشتر است. در عین حال، در مقایسه با داروهای شیمی‌درمانی موجود، داروی جدید مراحل درمان را با آسیب کمتری به بدن انسان پشت سر می‌گذارد.

NUC-7738 در مراحل اولیه توسعه است، و بنابراین هنوز به عنوان یک داروی عمومی در دسترس نیست. با این حال، یافته‌های آزمایشی بالینی از نتایج کار این دارو امیدوارکننده است، و به نظر می‌رسد که این دارو می‌تواند به گزینه درمانی جدید هم‌گیری برای بیماران سرطانی تبدیل شود. توانایی چشمگیر NUC-7738 برای مقابله با سرطان، مدیون ماده اصلی آن به نام «کورديسپین» است، که از یک قارچ انگلی بومی کوه‌های هیمالیا در مناطق چینی استخراج شده است، و آن را به نام عامیانه «قارچ کاترپیلار» می‌شناسند، چون از طریق شکار و مومیایی کردن لارو پروانه تغذیه می‌کند.

قارچ کاترپیلار در طب سنتی چینی جایگاهی برجسته دارد، و صدها و شاید چند هزار سال به‌عنوان داروی گیاهی مورد استفاده قرار گرفته است. دانشمندان در سال‌های اخیر با آزمایش این قارچ متوجه شدند که خواص ضد سرطانی، ضد اکسیدانی و ضد التهابی دارد، و بنابراین دارویی موثر علیه هرگونه تومور است. تمام این موارد باعث شده تا قارچ کاترپیلار به‌شدت مورد توجه محافل تحقیقی و پزشکی و داروسازی قرار گیرد و به‌همین دلیل اغلب از آن به‌عنوان «ارزشمندترین انگل» جهان یاد می‌کنند.

با این حال، به‌منظور بهینه کردن تاثیرگذاری کورديسپین قارچ کاترپیلار، دانشمندان تغییراتی ژنتیکی در آن داده‌اند که باعث شده قوت چهل‌برابری نسبت به داروهای موجود پیدا کند. انتظار می‌رود این داروی مهم پس از انجام آزمایش‌های اولیه راهی بازار شود.



بهداشت و سلامتی

اگر فشار خون بالا دارید این نوشیدنی را نه نوشید

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند افراد جوان و سالم را در معرض خطر افزایش ضربان قلب نامنظم و بیماری‌های قلبی کشنده همچون فشار خون بالا قرار دهد.

ضربان قلب نامنظم به‌دلیل اختلال سیگنال‌های الکتریکی قلب ایجاد می‌شود و می‌تواند منجر به آریتمی قلبی و مرگ ناگهانی شود.

نوشابه‌های انرژی‌زا یک صنعت جهانی در حال رشد سریع هستند و تخمین زده شده است که ارزش بازار آنها تا سال ۲۰۲۴ به ۸۳/۴ میلیارد دلار برسد.

آمار منتشر شده نشان می‌دهد که نزدیک به ۳۰ درصد از نوجوانان آمریکایی ۱۲ تا ۱۷ ساله به‌طور منظم نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند و تعداد فزاینده‌ای بیمار به‌ویژه نوجوان وجود دارند که به‌دلیل مشکلات مرتبط با نوشیدنی‌های انرژی‌زا کافئین‌دار بستری می‌شوند.

پروفسور «کیت اودل»، یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌راحتی در دسترس هستند و معمولاً تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان، از جمله دانشجویان این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند بنابراین درک اینکه چگونه این نوشیدنی‌ها بر قلب تأثیر می‌گذارند بسیار مهم است. به همین دلیل، در این کارآزمایی به گروهی از بزرگسالان جوان سالم دو بطری نوشیدنی انرژی‌زای کافئین‌دار تجاری یا یک دارونما داده شد.

کمتر از چهار ساعت پس از نوشیدن آن‌ها، فعالیت‌های الکتریکی قلب غیرطبیعی و منجر به‌فزایش فاصله «کیو تی» (QT) به‌میزان ۶ یا ۷/۷ میلی‌ثانیه بیشتر از نوشیدنی‌های دارونما شد.

هر بطری ۱۶ اونس حاوی ۱۵۲ تا ۱۶۰ میلی‌گرم کافئین بود؛ نوشیدنی‌های انرژی‌زا موجود در بازار حاوی این مقدار کافئین در هر قوطی یا بطری ۱۶ اونس (۴۶۰ میلی لیتر) هستند. این مطالعه بزرگترین تحقیق کنترل شده در مورد عوارض جانبی نوشیدنی انرژی‌زا در قلب افراد سالم است.

پروفسور شاه می‌افزاید:

مردم باید از تأثیر نوشیدنی‌های انرژی‌زا آگاه باشند، به‌ویژه اگر بیماری‌های زمینه‌ای دارند.

چهارم - کاهنده استرسی است

«کورستین» موجود در پیاز خاصیت آرامبخشی دارد و میتواند کاهنده درد، افسردگی و اضطراب باشد. همچنین کسانی که از بیخوابی رنج میبرند میتوانند پیاز را به مقادیر زیاد به رژیم غذایی شان اضافه کنند.

پنجم - در برابر سرطان محافظت ایجاد میکند

پیاز از ابتلاء به برخی از سرطانها پیشگیری می‌کند و حتی می‌تواند جلوی رشد سلولهای سرطانی را بگیرد. نتایج پژوهشهای متعدد نشان میدهد که پیاز می‌تواند باعث پیشگیری از سرطان معده، سرطان پروستات، سرطان کلیه، سرطان دهان، سرطان سینه، سرطان روده بزرگ و سرطان لوله گوارش شود. بخاطر این که پیاز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مثل «آنتوسیانین» و «کورستین» است که خواص ضدسرطانی دارند. نتایج یک پژوهش فرانسوی که روی موش‌های مبتلا به سرطان کولون انجام شده نشان می‌دهد عصاره پیاز می‌تواند جلوی تکثیر سلول‌های سرطانی را بگیرد.

ششم - به سلامت پوست کمک میکند

آنتی اکسیدانهای موجود در پیاز منجر به جلوگیری از چین و چروک‌های زودرس در پوست میشود. پیاز علاوه بر این، ضد آکنه است و خاصیت ضد میکروبی، ضد باکتریایی و ضد التهاب دارد.

هفتم - همیار لاغری است

اگر میخواهید لاغر شوید پیاز را وارد برنامه‌ی غذایی خود بکنید. اول بخاطر اینکه پیاز حاوی فیبر است. فرقی نمی‌کند که خام باشد یا پخته! فیبرهای موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم می‌شود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش میدهد. این ماده غذایی همچنین ادرارآور است و بدفع سموم بدن کمک می‌کند. در نهایت باید بگوییم که پیاز میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. تری گلیسیریدها چربی‌های انباشته شده در بافت‌های چربی بدن هستند که در شکم، ران‌ها و غیره انباشته میشوند.

با چای چه بخوریم؟

به گزارش سرویس علمی جام و به نقل از باشگاه خبرنگاران، قند، خرما، توت و بطور کلی هر "مواد قندی" هنگامیکه با آب جوش یا چای داغ تماس پیدا می‌کند بدن تمام شیرینی‌های این مواد را جذب کرده و "انرژی" موجود در آنها جذب بدن نمی‌شود.

گفتنی است چای و «قهوه» در تمام کشورهای دنیا نوشیدنی‌های بسیار رایجی هستند که افراد عادت دارند آنها را با مواد شیرین مصرف کنند، اما این مواد قندی به سلامت "دندان‌ها" آسیب رسانده و سبب بالا بردن قند خون و در نهایت "دیابت" می‌شود.



۷ دلیل برای مصرف هرچه بیشتر پیاز

پیاز یکی از پر مصرف ترین و پر طرفدارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه ای است؛ ضدسرطان و ضد دیابت است و باعث جریان بهتر خون می‌شود، با کلسترول بالا مقابله می‌کند. برای مصرف هرچه بیشتر این ماده غذایی هفت دلیل موجه وجود دارد که در اینجا میتوانی آنها را مرور کنید:

یکم - حافظ سلامت قلب است

اگر چه این خاصیت پیاز به پای سیر نمیرسد، اما باید بدانید که پیاز بگردش خون بهتر کمک زیادی میکند. نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان میدهد افرادی که روزانه سوپ پیاز می‌خورند کمتر دچار انباشتگی جرم و پلاک در رگ‌های خونی شان میشوند. البته مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد. در واقع پیاز حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات سولفیدی (گوگرددار) است و برای رگها مفید است. همچنین باید بدانید که این ماده غذایی مفید حاوی امگا3 نیز هست که میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد. پتاسیم موجود در آن، نمک بیش از اندازه بدن را دفع میکند و بهمین دلیل قلب و رگهای خونی را سلامت نگه میدارد.

دوم - به کنترل دیابت کمک میکند

غیر از ترکیبات گوگردی، پیاز سرشار از «فلاونوئیدهایی» مانند کورستین است که منجر به کاهش قند خون میشود. مطالعات نشان داده اند که مصرف پیاز قند خون ناشتا را به 89 میلی گرم در دسی لیتر در مبتلایان به دیابت نوع 2 کاهش میدهد. در واقع مصرف پیاز باعث کاهش میزان قند خون در هر دو نوع دیابت نوع 1 و نوع 2 میشود. به عقیده‌ی برخی دیگر گلوکوکینین موجود در پیاز باعث تحریک پانکراس می‌شود که وظیفه کنترل میزان گلوکز را دارد.

سوم - تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است

ویتامین C یک عامل ضد التهابی قوی به مقادیر زیاد در پیاز وجود دارد و به بهبود سیستم ایمنی بدن در برابر عوامل عفونی کمک میکند.



خوراک را جایگزین دوا کنیم

سقراط میگوید:

«باشد که خوراک، دوائتان باشد و دوائتان خوراکتان!» همین جمله نشان میدهد مواد غذایی چه اهمیتی دارد و داشتن تغذیه سالم مانند دارویی شفابخش حتی الامکان، شما را از خوردن داروهای تلخ دور میکند.

کاملاً عادی است که در طول روز دچار سردرد شوید، گلودرد بگیرید، حالت تهوع داشته باشید، سینوس‌هایتان به مشکل بر بخورد و غیره.

در این مواقع خیلی از افراد وقت را تلف نکرده و به سراغ دارو میروند، اما بهتر است توصیه سقراط را گوش کرده و مواد غذایی را دریابید. در این مطلب خواهیم گفت با دچار شدن به هر کدام از این ناخوشی‌ها چه بخورید تا حالتان هر چه سریع‌تر بهتر شود.

زمانیکه سردرد دارید

سوپ عدس مراکشی حاوی ادویه‌هایی مانند زردچوبه و دارچین بوده و برای تسکین سردرد مفید است، چون این غذا فاقد ترکیباتی مانند محصولات لبنی، سوسیس کالباس، برخی آجیل‌ها یا شکلات است که باعث ایجاد سردرد میشوند؛ علاوه بر این نیازی به جویدن ندارد، چون در مواقع سردرد حتی عمل جویدن نیز سخت و عذاب‌آور میشود. این سوپ مراکشی سرشار از پروتئین است.

ادویه‌های آن ضدالتهاب هستند و منیزیم آن به تسکین رگهای خونی و در نتیجه بهبود سردردتان کمک میکند. کافی است طرز تهیه این سوپ ساده را یاد بگیرید و در چنین مواقعی استفاده کنید.

زمانیکه در سینوس‌هایتان احساس فشار میکنید

نتایج پژوهشی که در مرکز بهداشت دانشگاه «سینسیناتی» انجام شده است نشان میدهد هر غذایی پرادویه و تندی به تسکین التهاب سینوس‌ها کمک میکند.

بنابراین میتوانید به سراغ سوپ‌ها یا غذاهای حاوی فلفل و تند بروید و سینوس‌هایتان را تسکین دهید.

زمانیکه گلودرد دارید

سوپ مرغ (با سبزیجات و آب مرغ) یا آش با سیر، سبزیجات معطر و انواع سبزیجات دیگر به تسکین گلودرد کمک میکنند. در این مواقع چای سبز با عسل میل کنید؛ در واقع شما نیاز به مصرف مایعات فراوان دارید که سوپ، آش و همچنین چای سبز جزو بهترین‌ها هستند که به بهبود احتقان کمک می‌کنند. سیر با التهاب مقابله کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. سبزیجات نیز حاوی ترکیبات مغذی هستند که به درمان گلودرد کمک می‌کنند. یادتان باشد که عسل شهرت زیادی در تسکین گلودرد دارد.

زمانیکه حالت تهوع دارید

موز، کته، کمپوت سیب یا یک فنجان دمنوش زنجبیل پیشنهادهای خوبی برای مقابله با حالت تهوع هستند. این مواد غذایی به تسکین دستگاه گوارش کمک میکنند. توصیه میکنیم یک تکه زنجبیل تازه را در آب داغ جوشانده و چای آن را میل کنید.

نتایج بررسی‌هایی که در دانشگاه روچستر انجام شده نشان میدهد میزان اندکی زنجبیل حتی به اندازه یک چهارم قاشق چایخوری باعث تسکین حالت تهوع 40 درصد بیماران میشود که بر اثر شیمی درمانی دچار تهوع میشوند.

زمانیکه احساس خستگی میکنید

یک غذای خاصی برای تمام انواع خستگی‌ها وجود ندارد. با اینحال مصرف یک سالاد سبز حاوی انواع سبزیجات به همراه یک تکه ماهی آزاد کباب شده بهترین توصیه برای برطرف کردن خستگی‌های گاه و بی‌گاه است؛ چون این سالاد سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و همچنین امگا 3 ها است که همگی انرژی‌تان را بالا می‌برند.

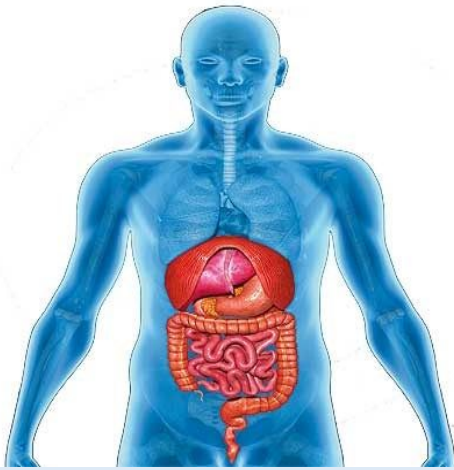
همیشه یادتان باشد که به میزان کافی آب بنوشید، چون کم آبی بدن باعث تخلیه انرژی آن نیز میشود.

اگر خستگی تان ناشی از بیخوابی است، از مصرف کافئین بپرهیزید. درست است که اکثر افراد برای کسب انرژی به سراغ قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا میروند و شاید در شروع باعث شادابی آنها بشود، اما این کسب انرژی کاذب است و خیلی زود منجر به بیخوابی و خستگی و ادامه این چرخه معیوب خواهد شد.

زمانیکه دچار عادات ماهانه هستید

چای زنجبیلی با عسل و لیموترش بهترین داروی شماماست. خاصیت تسکین دهنده گی ریشه زنجبیل برای دردهای شکمی از قرنهای پیش شهرت فراوانی دارد. نتایج پژوهشی که در *Journal of Alternative and Complementary Medicine* به چاپ رسیده نشان میدهد زنجبیل برای تسکین دردهای قاعدگی به اندازه «ایبوپروفن» موثر عمل میکند.

علاوه بر این مصرف چنین نوشیدنی‌هایی باعث تأمین هر چه بیشتر آب بدن میشود که به خودی خود منجر به تسکین گرفتگی عضلانی میشود. در نتیجه کرامپ‌ها مربوط به قاعدگی و دردهای ناشی از آن نیز بهبود می‌یابند.



رژیم غذایی عالی برای زخم معده و اثنی عشر

مصرف سیر در رژیم غذایی مبتلایان به زخم معده مفید است. سیر باعث آرامتر شدن التهابات در معده شده و به پیشگیری از ایجاد زخم‌های جدید کمک می‌کند.

پیش از این برای شما درباره خوراکی‌های مضر زخم‌های دستگاه گوارشی نوشتیم. در این شماره سراغ بهبود دهنده‌ها و مسکن‌های زخم معده و اثنی عشر می‌رویم.

غذا را کم کم و در چند وعده مصرف کرده و از خوردن غذای اضافی در یک وعده پرهیز کنید تا تشری اسید اضافه در معده نداشته باشید.

* شنبلیله حاوی «موسیلاژ» و ترکیباتی است که برای بهبود زخم‌ها مفید است. برگ‌های شنبلیله را با کمی نمک بجوشانید و روزی دو بار مصرف کنید. این گیاه خوشبو و خوش طعم به بهبود زخم معده کمک می‌کند.

* برنج ماده غذایی ضد زخم معده و روده‌ها است. اگر هنگام طبخ برنج به جای آب از یک لیوان شیر استفاده کنید، طعم مطبوع‌تر و ارزش غذایی بهتر و مفیدتری خواهید داشت.

* آب کلم بدلیل داشتن گلوکز و آمینو اسید بالا مفید است و معده را تقویت می‌کند. سه فنجان کلم و یک فنجان آب را با هم در مخلوط کن بریزید و با سرعت پایین دو دقیقه مخلوط کنید، سپس ده ثانیه با سرعت بالا مخلوط کنید. آب کلم به‌دست آمده را در ظرف کاملاً دربسته، سه روز در دمای اتاق قرار دهید تا تخمیر در آن انجام شود. از مخلوط به‌دست آمده روزی یک فنجان قبل از غذا بنوشید.

قبل از صبحانه یک قاشق عسل که تقویت‌کننده معده است، مصرف کنید.

* موز خواص ضد باکتریایی دارد که موجب توقف رشد میکروب و باکتری‌ها در معده می‌شود.

* سیر در رژیم غذایی مبتلایان به زخم معده مفید است. سیر باعث آرامتر شدن التهابات در معده شده و به پیشگیری از ایجاد زخم‌های جدید کمک می‌کند.

* روغن نارگیل مصرف کنید. این روغن باعث نابودی باکتری‌ها در معده شده و به‌درمان اختلالات عملکرد معده کمک می‌کند.

زمانیکه دچار یبوست شده اید

غلات کامل با میوه‌های سرشار از فیبر و آب گرم حاوی لیموترش بهترین درمان شماست.

فیبرها باعث نرم شدن مدفوع شده و آب گرم با لیموترش نیز حرکات عضلات دستگاه گوارش برای دفع را تحریک می‌کند.

زمانیکه دچار اسهال می‌شوید

در مواقع اسهال برای شروع نوشیدنی ورزشکاران یا پدالیته توصیه می‌شود؛ چون هدف اصلی جایگزین کردن مایعات و الکترولیت‌هایی است که از طریق اسهال از بدن دفع شده‌اند. باید به مصرف مایعات ادامه دهید و مواد غذایی ساده هضم مانند موز یا کته را دریابید.

همواره بخاطر داشته باشید اگر ریسک کنید و چیزهایی بخورید که قبلاً به مصرف آنها عادت نداشته‌اید ممکن است وضعیت را بدتر کند و التهاب را افزایش دهد. در حالت کلی همان کته ماست معروف از همه چیز بهتر است.

زمانیکه استرس به جانان افتاده

ترکیب بابونه و نعنا برایتان مفید است. نوشیدن این دمنوش گرم باعث آرامش دستگاه عصبی تان می‌شود. در مواقعی که بسیار مضطرب هستید از مصرف زیاد چربی‌های ترانس یا قند خودداری کنید.

نتایج پژوهشی که در *Psychoneuroendocrinology* به‌چاپ رسیده نشان می‌دهد این ترکیبات باعث بروز مشکلات دیگری میشوند که با استرس‌هایی مانند استرس اکسیداتیو و تجمع چربی‌های شکمی همراه است.

در نتیجه وضعیت سلامتی تان را بدتر از آنچه که هست می‌کند. سعی کنید به غذای تان ادویه ارزشمندی مانند زعفران را اضافه کنید و از خواص نشاط‌آور آن بهره ببرید.

با مصرف چه سبزیجاتی می‌توان لاغر شد؟

فهرستی از بهترین سبزیجاتی را که به‌کاهش وزن کمک می‌کنند عبارتند از:

کلم: منبع بسیار خوبی از ویتامین C است و چون کم‌کالری است در رژیم غذایی استفاده می‌شود. کلم‌سبز زمانی که تازه پخته شده حاوی کمتر از یک گرم چربی است.

کلم بروکلی: حاوی مقدار زیادی کلسیم تقریباً به اندازه یک لیوان شیر است. این گیاه منبع بسیار خوبی از آهن، فیبر و پتاسیم و برای بدن ضروری است.

لوبیا: کربوهیدرات‌های خوبی دارد و جایگزین کربوهیدرات‌های بد می‌شود. این کربوهیدرات‌های بد شامل نشاسته است که چربی بدن را زیاد می‌کند.

قارچ: حاوی چربی، شکر یا نمک نیست. علاوه بر این یک منبع بسیار ارزشمند از فیبر در رژیم غذایی است. بهترین آنتی‌اکسیدان است که به سیری طولانی‌مدت کمک می‌کند.

تریچه: در کربوهیدرات‌های قابل هضم جای دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

زنده بودن، برای مفید بودن

به "یک روز" بعد از مُردنم فکر می‌کنم!

به آدم‌هایی که بی‌تاب جای خالی من، گریه می‌کنند!
به‌خاطر آنم که ناباورانه در ذهن عزیزانم، مرور خواهد شد.

به "یک سال" بعد از مردنم فکر می‌کنم!

به آدم‌هایی که آخرین اشک‌هایشان را برای نبودنم می‌ریزند و آماده می‌شوند برای فراموش کردنم، برای دلبستگی‌ها و دلخوشی‌های تازه!

به "پنج سال" بعد از مردنم فکر می‌کنم!

به آدم‌هایی که دیگر مرا یادشان رفته و به‌دنیایی که بدون وجود من هم پا برجاست!

چه بیهوده زمانم برای دردهایی سپری شد که از من نبود؛ برای دغدغه‌هایی که هیچ فایده‌ای برایم نداشت و افکار آزار دهنده‌ای که فقط حواس مرا از زندگی‌ام پرت می‌کرد!

چه رویاهایی که تا این لحظه در پستوی باورم سرکوب شد و چه کارهایی که باید می‌کردم، اما نکردم!

از همین ثانیه با خودم عهد می‌کنم برای آرزوهایم به‌جنگم.

برای بهتر شدن،

برای مفید بودن،

برای تمام اتفاقاتی که حال خودم و حال جهان را خوب می‌کند.

دیگر ثانیه‌ای را هدر نخواهم داد، وقتی می‌دانم قرار است یکی از همین روزها بی‌صدا بهمیرم و بی‌رحمانه لابلای چرخ دنده‌های زمان فراموش شوم!؟



کشکول، کشکول، کشکول

جنگ برای نداشته‌ها

آنطرف خیابان جوانی آزاده شعار می‌داد:

زن، زندگی، آزادی - مرد، میهن، آبادی

و اینطرف عده‌ای ناامید و دلوپس فریاد می‌زدند:

زن، عفت، اقتدار - مرد، غیرت، پاسدار

این شعارها مرا به یاد روایت زیر انداخت:

پادشاه یونان به‌کورش بزرگ پیام فرستاد:

شما برای ثروت می‌جنگید و ما برای شرف‌امان.

کورش پاسخ داد: هر کس برای نداشته‌هایش می‌جنگد!؟

بذر خوب

کشاورزی جایزه‌ی مرغوب‌ترین ذرت را گرفت. مردم متوجه شدند که او از بذرهای مرغوب ذرت خوب خود، به‌همسایه‌هایش نیز داده بود.

علت را از کشاورز پرسیدند، وی گفت:

باد، بذرهای ذرت را به‌مزرعه‌های دیگر منتقل می‌کند؛ اگر همسایه‌های من ذرت‌های خوبی نداشته باشند، باد آن بذرهای نامرغوب را به‌زمین من می‌آورد.

عاقبت خود فروشان

چنگیزخان نتوانست بخارا را تسخیر کند؛ نامه‌ای نوشت که هرکس با ما باشد، در امان است!

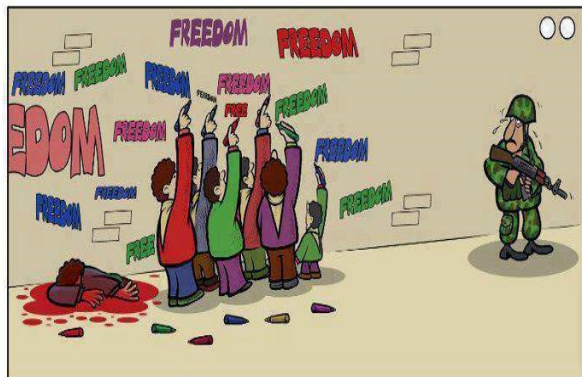
اهل بخارا دو گروه شدند، یک گروه مقاومت کردند و گروه دیگر با چنگیز همراه شدند.

چنگیزخان به آنها نوشت: باهمشهریان مخالف به‌جنگید و هر چه غنیمت به‌دست آوردید، از آن شما باشد و حاکمیت شهر را نیز به شما می‌دهیم!

آنها پذیرفتند و در نهایت، گروه مزدوران چنگیزخان پیروز شدند، اما شکست بزرگ آن بود که او دستور داد گروه پیروز خلع سلاح و سربریده شوند!

چنگیز گفته‌ی مشهورش را گفت: «اگر اینان وفا می‌داشتند، به‌خاطر ما بیگانگان، به برادران‌شان خیانت نمی‌کردند!»

الکامل فی التاریخ- عزالدین بن اثیر



انديشه پايدار مي ماند، مردني نيست!

آیا دقت کرده‌اید.....؟

*- انسانهای صادق به صداقت حرف هیچکس شک نمی‌کنند و حرف همه را باور دارند، اما انسانهای دروغگو تقریباً حرف هیچکس را باور ندارند و معتقدند که همه دروغ می‌گویند!

*- انسانهای امیدوار همواره در حال امیدوار کردن دیگران‌اند، ولی انسانهای نا امید همیشه آیه یاس می‌خوانند!

*- انسانهای حيله‌گر معتقدند همه مشغول توطئه هستند، اما انسانهای شریف همه را شرافتمند می‌دانند!

*- انسانهای بزرگوار بیشترین کلام‌اشان تشکر از دیگران است.

*- انسانهای نظری‌اند هرکاری برای هرکسی می‌کنند باز هم با شرمندگی می‌گویند: به‌بخشید که بیشتر از این از دستم بر نیامد. اما انسانهای تنگ‌نظر هرکاری برای کسی انجام دهند، آنرا چندین برابر می‌بینند.

*- انسانهای بامحبت در نهایت مهربانی همه را با جانم، عمرم،... و عزیزم خطاب می‌کنند.

*- انسانهای متواضع تقریباً در مقابل خواسته همه دوستان می‌گویند: چشم سعی می‌کنم! ولی انسانهای پرتوقع انتظار دارند همه در مقابل حرف‌هایشان بگویند «چشم».

*- انسانهای حسود همیشه فکر می‌کنند همه به‌آنها حسادت می‌کنند.

*- انسانهای دانا در جواب بیشتر سئوالات می‌گویند:

نمی‌دانم، ولی انسانهای نادان تقریباً در مورد هر چیزی می‌گویند: من بهتر میدانم ...!



این نماد، شناسنامه تمدن ایرانی است.

این نماد می‌گوید:

تمدن ما زمانی متولد شد که خورشید (نخستین روز فروردین) در برج شیر طلوع میکرد. (دوازده هزار سال پیش) اکنون، خورشید (روز اول فروردین) در برج «ماهی» طلوع می‌کند. فردوسی بزرگ می‌گوید:

نخستین فریبرز بود پیش رو

گذر کرد پیش جهاندار نو

ابا گرز و با تیغ و زرینه کفش

پس پشت خورشید پیکر درفش

پسش باز گودرز کشواد بود

که گیتی برای وی آباد بود

درفش از پس پشت او شیر بود

که چنگش به گرز و به شمشیر بود

سرخوردگی و انزوا برای فهمیده‌گان و آگاهان

اسکندر پس از حمله به ایران مستأصل بود؛ از مشاوران خود پرسید چگونه بر مردمیکه از مردم من بیشتر می‌فهمند حکومت کنم؟ یکی از مشاوران می‌گوید کتاب‌هایشان را بسوزان، خردمندان‌شان را بکش..... اما او مشاور جوان و باهوشی داشت (ارسطوفیلسوف بزرگ یونانی) که پاسخ داد:

نیازی به چنین کاری نیست. از میان مردم آن سرزمین، آنها را که نمی‌فهمند و کم سوادند به‌کارهای بزرگ بگمار. آنها که می‌فهمند و باسوادند به کارهای کوچک و پست بگمار.

بی‌سوآدها و نفهم‌ها همیشه شکرگزار تو خواهند بود و هیچ‌گاه توانایی طغیان نخواهند داشت. فهمیده‌ها و با سوآدها هم یا به سرزمین‌های دیگر کوچ می‌کنند یا خسته و سرخورده، عمر خود را تا لحظه مرگ، در گوشه‌ای از آن سرزمین در انزوا سپری خواهند کرد...



پایته آ::

من در دستان کورش اسیر بودم اما او نه تنها با من بد رفتاری نکرد بلکه نیت کوچکترین اهانتی به من در خاطرش خطور نکرد
پس شایسته است ما تا جان در بدن داریم در راه سپاسگزاری از او بکوشیم.
گزنقون / کورش نامه / سخنان پایته آ به همسرش

می‌بینید که برابر هر گام که می‌خواهیم به سوی پیشرفت برداریم چه ایستادگی و کارشکنی میکنند...
 می‌گویند عدلیه خلاف شرع است!!
 دبستان خلاف شرع است!
 نظام وظیفه خلاف شرع است!!
 سِجِل و مالیات خلاف شرع است!!
 دانشکده خلاف شرع است!!
 اصلاً هر آنچه بیرون از دستگاه آخوندیست خلاف شرع است...

جناب آقای بیات نخست وزیر ایران، ما بیگانه این کشور نیستیم و از جای دیگر به اینجا نیامدیم...
 ما هم نیکی ایران را می‌خواهیم و به آرامش و آسایش مردم دلبستگی داریم...
 ما خود هوادار دین هستیم و برآنیم که تمام جهانیان باید با دین زندگی کنند...

اما اینکه ملایان به‌پندارند که می‌شود با زور و تف و لعنت سخن مخالف خود را ساکت کنند، دولت باید به‌آنها به‌فهماند که چنین نیرویی به آنها سپرده نشده...

پیشنهاد می‌کنیم اعلیحضرت به‌فرمایند ملایان نمایندگان بفرستند، تا آگاهان در این زمینه که رعایت قانون برای همه لازم‌الاجراست با آنها گفتگو کنند تا کار یکسره گردد...
 یعنی اگر اجرا کردند که هیچ، در غیر اینصورت سخت مجازات کردند...

باور بفرمایید این داستان ملاها امروز گرفتاری بزرگی است و اگر آن را سرسری بگیرید و با آنها ماماشات کنید، روزی خواهد رسید که اینان ایران را به پهنه‌ی نابودی می‌کشانند...»



بخشی از نامه‌ی احمد کسروی،

به آقای بیات، نخست وزیر وقت ایران

در سال ۱۳۲۳ در رابطه با اعتقادات روحانیون

احمد کسروی در این نامه به‌نخست وزیر وقت می‌نویسد:

«..... امروز در جایی سخن از بدبختی‌های توده‌ی مردم می‌راندم و از چاهی آن گفتگو میکردم ناگهان مردی گفت:

«خدا لعنت کند که تخم همه‌ی اینها را عمر کاشت...»

ناچار گفتم خداوند آن اندیشه‌های پست تو را لعنت کند!

در این باره نخست بگویم که در این کشور بیش از ده کیش هست که با نام‌هایی مانند شیعه، سنی، زردشتی، مسیحی، علی‌اللهی، صوفی، بهایی، شیخی، اسماعیلی و مانند اینها در گوشه و کنار ایران زندگی می‌کنند...

این موضوع که مذهب جعفری، مذهب رسمی است و قانون اساسی هم آنرا تصریح نموده حرفی نیست، اما این موضوع که شیعیان به‌تحریک ملایان به‌خود حق می‌دهند بر مذاهب دیگر با آسودگی تف و لعنت به‌فرستند خلاف مشروطه و دموکراسی است...

جناب آقای بیات حقیقت آن است که اینها معنی مشروطه را نیک نمی‌دانند... زیرا مشروطه معنایش اینست که توده‌ی مردم، ایران را میهن خود بدانند و کوشش به‌آبادی و آزادی آن کنند و قانون را نیز پاس بدارند...

اما ملایان می‌گویند که خدا تمام جهان را به پاس چهارده معصوم آفریده، پس باید آنها را دوست داریم و بر مقبره‌ی آنها گنبد و بارگاه به‌سازیم و از راه دور آنها را زیارت کنیم!

آیا شما در این سخنان نامی از کشور و کوشش در راه آبادی آن می‌بینید؟

اندیشه یک مُلا این است که باید بدی‌ها روز به‌روز فزونتر گردد و جهان پر از ستم شود تا هنگام ظهور امام زمان فرارسد و جهان را پر از داد کند؟!!

اینکه مشروطه در ایران به نیکی ممالک غرب به‌نتیجه نمی‌رسد همین ناسازگاری ملایان با قانون و از جمله قانون مشروطه است...؟!!



ز

ن، زندگی، آزادی

ستارخان وقتی وارد بیمارستان شد دید پرستاران و پزشک بیمارستان تبریز دور یک تخت ایستاده و سر و صدا می‌کنند. چشمش به پسر جوانی افتاد که روی تخت خوابیده بود و خون شلوارش را سرخ کرده بود. سردار دید جوان مجروح اجازه نمی‌دهد کسی به او دست بزند. پرستارها دور او جمع شدند و گفتند که باید برای نجات دادن جان او، لباسش را از تنش بیرون بیاورند، اما او قبول نمی‌کرد و از درد هم به خود می‌پیچید. خون از جای زخم بیشتر بیرون می‌آمد و هر لحظه او بیحال‌تر می‌شد.

ستارخان به طرف تخت جوان رفت و گفت:

چه خبر شده؟ و رو به جوان کرد و پرسید:

«چرا نمی‌گذاری نجات‌ات بدهند؟»

جوان که کم کم داشت بی‌حال می‌شد پاسخ داد:

فقط به شما می‌گوییم و بعد که همه رفتند؛ به آهستگی گفت:

«ستارخان من زن هستم و حاضرم به‌میرم تا چشم نامحرم به

بدنم بیافتد و به‌فهمند که من با لباس مردانه می‌جنگم!»

اشک در چشمان ستارخان جمع شد و به ترکی گفت:

«قیزیم من دیری اول اولاسن نیه دعوايه گنتدون»

یعنی دخترم مگر من مردم که تو لباس مردانه به‌پوشی و

به‌جنگی؟

جوان نفسی کشید و گفت:

«ستارخان مگر نجات وطن و جنگ برای آزادی، زن و مرد

می‌شناسد؟ ما زنان پشت شما را خالی نخواهیم کرد!

زن، زندگی، آزادی

حکایتی از ملافاطمه بانویی در عصر کریمخان زند

ملافاطمه بانویی زیبا روی بود که کمالش از جمالش کمتر نبود، بلکه زیبایی را با ذوق و دانش و ظرافت آمیخته بود. این بانو بیست هزار بیت از منتخبات اشعار شعرای قدیم و جدید در بر داشت که در هر مجلسی آن‌ها را به مناسبت و به موافقت آواز دف و نقاره و ناله نی و نغمه چنگ و بربط و صدای عود و رود و سرود و رباب می‌خواند.

روزی «شیخ عبدالنبی» امام جمعه شیراز از کوچه می‌گذشت، دید که ملافاطمه با تنی چند از دوستان خود نشسته است، به می‌گساری پرداخته و راه را بر آیندگان و روندگان بسته. شیخ در رفتن از میان حلقه می‌گساران و بازگشتن سرگردان مانده بود که ملافاطمه بدو گفت:

زاهد از حلقه رندان به سلامت بگذر

تا خرابت نکند صحبت بدنامی چند

امام جمعه شیراز که از آن منظره سخت بدش آمده بود، از روی نصیحت آمیخته به خشم بدو گفت:

ای ملعونه، این افعال قبیحه را از خود دور کن!

ملافاطمه بلافاصله این شعر را در جواب خواند:

در کوی نیکامی ما را گذر ندادند

گر تو نمی‌پسندی تغییر ده قضا را

آرامش یک بزرگ

از بزرگی پرسیدند چرا اینقدر آرامی؟

گفت: بعد از سالها تجربه؛ زندگی را بر پنج اصل بنانهام:

* - دانستم رزق مرا دیگی نمی‌خورد، پس «آرام» شدم.

* - دانستم خدا مرا می‌بیند، پس «حیا» کردم.

* - دانستم کار مرا دیگری انجام نمیدهد، پس «تلاش»

کردم.

* - دانستم پایان کارم مرگ است، پس «مهیا» شدم.

* - دانستم نیکی و بدی گم نمی‌شود و سرانجام به‌سویم

بازمی‌گردد، پس بر «خوبی» افزودم و از «بدی» پرهیز

کردم و هر روز این پنج یادآوری می‌کنم.





آیا دقت کرده‌اید.....؟

* - انسانهای صادق به صداقت حرف هیچکس شک نمی‌کنند و حرف همه را باور دارند، اما انسانهای دروغگو تقریباً حرف هیچکس را باور ندارند و معتقدند که همه دروغ می‌گویند!

* - انسانهای امیدوار همواره در حال امیدوار کردن دیگرانند، ولی انسانهای نا امید همیشه آیه یاس می‌خوانند!

* - انسانهای حیل‌گر معتقدند همه مشغول توطئه هستند، اما انسانهای شریف همه را شرافتمند می‌دانند!

* - انسانهای بزرگوار بیشترین کلام‌اشان تشکر از دیگران است.

* - انسانهای نظر بلند هرکاری برای هرکسی می‌کنند باز هم با شرمندگی می‌گویند: به‌بخشید که بیشتر از این از دستم بر نیامد. اما انسانهای تنگ‌نظر هرکاری برای کسی انجام دهند، آنرا چندین برابر می‌بینند.

* - انسانهای با محبت در نهایت مهربانی همه را با جانم، عرمم، ... و عزیزم خطاب می‌کنند.

* - انسانهای متواضع تقریباً در مقابل خواسته همه دوستان می‌گویند: چشم سعی می‌کنم! ولی انسانهای پرتوقع انتظار دارند همه در مقابل حرف‌هایشان بگویند «چشم».

* - انسانهای حسود همیشه فکر می‌کنند همه به‌آنها حسادت می‌کنند.

* - انسانهای دانا در جواب بیشتر سئوالات می‌گویند:

نمی‌دانم، ولی انسانهای نادان تقریباً در مورد هر چیزی می‌گویند: من بهتر میدانم ...!

آهای آقایان و خانم‌های محترم، با شما هستیم

* وقتی پوشاندن چند تار مو در محیط اجتماع مهمتر از مقابله با فسادهای درون جامعه شود... نجابت از بین می‌رود!

* وقتی کنترل ظاهر مهماندار هواپیما مهمتر از نظارت فنی پیش از پرواز شود... امنیت از بین می‌رود!

* وقتی دلسوزی مسئولین برای کشورهای عربی مهمتر از ایران باشد... بودجه مملکت از بین می‌رود!

* وقتی جرم "اختلاس" نادیده گرفته شود، ولی اقساط عقب افتاده یک کارگر با توهمین همراه باشد، عدالت از بین می‌رود!

* وقتی هزینه ساخت مسجد و شش ضریح طلا در کشورهای عربی واجبتر از ساخت بیمارستان و مدرسه در مناطق

محرور و جنگ‌زده وطنم شود... ارزش‌ها از بین می‌رود!

* وقتی بی‌کفایتی مسئولین، باعث گرانی، قحطی و تحریم ایران باشد... در آموزایی، پس‌انداز و آرامش خانواده از بین می‌رود!

* وقتی آدرس بهشت را به‌من و تو آموزش می‌دهند و خودشان خطا کارترین و دروغ‌گوترین باشند... مذهب از بین می‌رود!

* وقتی جدا کردن جنسیتی، مهمتر از احترام به حقوق انسان‌ها شود... آزادی از بین می‌رود!

* وقتی سانسور و پارازیت انداختن مهمتر از حذف آسیب‌های اجتماعی شود... شادابی از بین می‌رود!

* وقتی تقلب و کپی‌کاری مهمتر از اندیشه و ایده‌پردازی شود... خلاقیت از بین می‌رود!

* وقتی ساخت و ساز بیشتر، مهمتر از حفظ محیط زیست، طبیعت و درختکاری شود... طبیعت از بین می‌رود!

* وقتی دلوپسی دینی دانشجویان مهمتر از دلوپسی‌های علمی‌اشان شود... دانش و آگاهی از بین می‌رود!

* وقتی دروغ و حقه‌بازی در جامعه، مهمتر از صداقت و راستی شود... اخلاق از بین می‌رود!

* وقتی این مطالب توسط من و تو خوانده می‌شود و سکوت می‌کنیم و جرأت نشر آنرا نداریم شهامت از بین می‌رود!



تاریخ برسیا

پایته آ::

من درستان کورش اسیر بودم اما او نه تنها با من بد رفتاری نکرد بلکه نیت کوچکترین اهانتی به من در خاطرش منظور نکرد پس شایسته است ما تا جان در بدن داریم در راه سپاسگزاری از او بکوشیم.

گزنقون / کورش نامه / سخنان پایته آ به همسرش

به یاد بابک خرم‌دین، غیور مرد ایران زمین

این متن نه به اسلام توهین می‌کند و نه به عقاید کسی؛ برگردیم به ۱۴۰۰ سال پیش....

توی خونه‌ات، کنار خانواده‌ات هستی که خبر می‌رسد به‌کشورت حمله شده و طبق نظر پیامبر و کتاب مقدس‌اشان، اگر مسلمان‌ها بتوانند میهن‌ات را اشغال کنند، خواهر، مادر، همسر و دخترت رو می‌زدند که تا آخر عمرشان به‌عنوان کنیز به آنها خدمت کنند و برادر، پدر و پسرت را اگر بدن و دندان سالمی داشته باشند به‌غلامی و بردگی می‌برند!؟

هر کسی هم که مخالفت کند، سر از تنش جدا می‌شود؛ البته به دستور خدا و قرآن! (درست شبیه داعش).

تصور کنید به‌مردم آذربایجان که مردهایشان را دسته دسته در زنجیر می‌کنند و در جلوی چشمان آنها به‌همسر و دختران‌اشان تجاوز می‌کنند و بعد از آن مردهایی که حاضر به‌غلامی و بردگی نشده‌اند را گردن می‌زنند!؟

تاریخ ایران: ج ۳، ص ۳۵۹، ش ۱۹۰)

یا تصور کنید:

به مهربانوهای ۱۵ ساله‌ی خراسانی که به‌روسپی‌خانه‌های شام بردند، تا قبل از هر حمله‌ی لشکریان خدا (جهاد) برای گرفتن روحیه به آن دخترکان تجاوز کنند!؟

(تاریخ طبری: ج ۴، ش ۲۴ ص ۱۴)

فکر کنید اگر شهر ترا تصرف کنند و تو اسیر شوی، اربابت مشغول نکاح با دختر ۹ ساله‌ایست که معلوم نیست از کدام «جهاد فی سبیل‌الله» پاداش گرفته و تو باید بیگاری و نوکری کنی، در غیراینصورت شلاق می‌خوری و صد البته آن دنیا هم به‌جهنم می‌روی! چون طبق قرآن، کنیز و غلام باید مطیع اربابشان باشند و وقتی شهوت اربابت بالا زد، دختران برده را می‌برند که با آنها نکاح کند و تو صدای ضجه و ناله‌های آنها را در زیر بدن یک عرب (که از صحابه است) می‌شنوی و آن صحابه، حتماً به‌بهشت می‌رود چون جهاد در راه خدا کرده است!؟

و خبرهایی می‌شنوی از اینکه هموطنان‌ات یعنی «بابک خرم‌دین» و هفتاد یارش را مسلمین در راه خدا زنده زنده سوزاندند!؟

یا می‌شنوی که سفید رود را که به‌خاطر قطع کردن سر هزاران هموطن‌ات به‌رنگ قرمز درآمد و گلگون شده است!؟

(تاریخ ۶۳۰ ساله ایران: رابرتن. ون، ص ۲۵۰ - تاریخ طبری: ج ۴، ص ۳۱۰)

دو سؤال

یکم: اگر ۱۴۰۰ سال پیش وجود داشتی، آیا به‌جنگ این وحشی‌ها می‌رفتی؟

دوم: اگر تو از شهیدان یا اسیران در راه دفاع از وطن در مقابل حمله مسلمانان بودی، آیا باور می‌کردی ۱۴۰۰ سال بعد یک عده بگویند: «ایرانیان با آغوش باز اسلام را پذیرفتند!؟»

آیا هنوز هم می‌توانی خودت را گول بزنی!؟
اندیشه کنید و دیگران را هم به اندیشیدن وادار کنید.

شهادت بابک خرم‌دین

مبارزه برضد اشغال‌گری اعراب پس از حمله‌ی آنان به ایران جنبش: رهبر جنبش سرخ جامگان

مخالفت: خلفای عباسی، مأمون و معتصم.

خلیفه: اگر توبه کنی، از خونت می‌گذرم!

بابک: گنه‌کاران توبه می‌کنند نه وطن‌پرستان.

خلیفه: تو اکنون در چنگ ما هستی!

بابک: جسم آری، ولی روح نه! دژ آرمان من تسخیرناپذیر است.

خلیفه: جلاد، قطعه قطعه‌اش کن تا با زجر به‌میرد!

جلاد با یک ضربت دست راست بابک را قطع کرد. بابک به‌زمین نشست و با خون کتف‌اش صورت خود را غرق خون کرد.

خلیفه: کافر! این چه بازی است؟

بابک: پیش نامرد باید مردانه مُرد. با رفتن خون از بدنم، رخسارم زرد می‌شود و تو گمان می‌کنی از ترس است! اما مرا ترسی از گله‌ی رویاهان نیست. با قطع هر عضو بدنم، بابکی در این سرزمین متولد می‌شود.

با هر جمله‌ای که بابک می‌گفت، عضوی از بدنش بر زمین می‌افتاد.

خلیفه: جلاااااااا..... بپُر صدایش را!

شمشیر فرود آمد و سری که پیش هیچ ظالمی خم نشده بود به‌زمین افتاد!؟

زنده باد هر شهیدی که به‌عشق مردم و وطن، با جان خویش عشق‌بازی می‌کند.



بابک خرم‌دین

گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها



سه پایه استوار ملت ایرانی، بدون شک زرتشت، کوروش و فردوسی هستند. زرتشت اندیشه ی نیک را بنیاد نهاد و کوروش آن را به کردار نیک تبدیل کرد و فردوسی آن را با گفتار نیک بیان نمود.

شاه، ملت، سرشادی

زن، زندگی، آزادی

مرد، مبین، آبادی

آنروز که یک ملت در انتظار خورشید بود، تو ای آریامهر و تو ای رضاشاه بزرگ، از درون آرزوهایش برآمدید و گفتید: «نمی‌میرد آن ملتی که کوروش‌ها در تاریخش دارد.»

روز و روزگاران بدور از گزی و کاستی

به گیتی به از راستی پیشه نیست
ز گزی تبر هیچ اندیشه نیست
چو با راستی باشی و مردمی
نه بینی بجز خوبی و خرمی
فردوسی

عامل نابودی انسانها

شمع به کبریت گفت: از تو میترسم تو قاتل من هستی...
کبریت گفت: از من نترس... از ریسمانی بترس که در دل خود جای دادی!
عامل نابودی انسانها تفکرات منفی خودشان است.

بعد از دفع وجود منحوس و متعفن آخوند

در کشور عزیزمان ایران، اولین چیزی که

قیمت آن به دوران گذشته برمی‌گردد،

آخوند است: «آخوند دو زاری!»

حکایت ما در جامعه

فردی به‌دکتر مراجعه کرده بود و در حین معاینه یک نفر بازرس از راه میرسد و از دکتر می‌خواهد که مدارک نظام پزشکی‌اش را ارائه دهد.

دکتر بازرس را به‌کناری می‌کشد و پولی کف دست بازرس می‌ذاره و میگه:

من دکتر واقعی نیستم! شما این پول رو بگیر و بی‌خیال شو!
بازرس پولو میگیره و میخواد از در خارج بشه که مریض یقه‌ی بازرس رو میگیره و اعتراض میکنه!

بازرس میگه منم بازرس واقعی نیستم و فقط برای اخذی اومده بودم، ولی تو میتونی از دکتر قلبی شکایت کنی!
مریض لبخند تلخی میزنه و میگه:

اتفاقاً من هم مریض نیستم! اومدم چند روز استراحت استعلاجی برای محل کارم بگیرم و برم مسافرت!؟

گ..... زیادی خوردم

«امام جمعه تهران بالای منبر می‌گفت:

«ما در نظام‌امان استرار فراوانی داریم که به‌دشمن نگفتیم؛ دشمن نمی‌داند ما چه امکانات و نیروهای عظیمی داریم. اگر رهبر اشاره کنند، همین نیروها «تل آویو» را با خاک یکسان خواهند کرد!»

نکته: روباه مکاری برای حیوانات موعظه می‌کرد و می‌گفت:

من گاهی گرگ می‌خورم!

گاهی پلنگ می‌خورم!

گاهی شیر می‌خورم!

رویش را برگرداند و دید شیر پشت سرش ایستاده؛ بلافاصله گفت: گاهی هم گ... و.. ه زیادی می‌خورم!؟



مسلونه داریم!

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



در کشوری که بی‌عدالتی قانون شود، شوریدن و قیام بر حکومت آن کشور یک وظیفه اخلاقی، انسانی و میهنی است. بی‌دادگاه‌های قوه قضاییه را بایستی هرچه زودتر برچید و قضات فرومایه آنها را نیز باید به قانون سپرد و ادب کرد.

زن

هیچ انقلابی را نمی‌شود عظیم تلقی کرد مگر آنکه زنان یک کشور و نحوه‌ی زندگیشان را دگرگون کند. بدون زنان هیچ انقلابی پیروز نمی‌شود؛ شاید زنان از نظر جسمی ضعیف‌تر از مردان باشند، اما از لحاظ روحی نیرویی صدبرابر مردان دارند. اگر می‌توانستم ارتش آزادی هند را از زنان تشکیل دهم، بدون شک قبل از یک سال ب پیروزی می‌رسیدم. (گاندی - کتاب جنس ضعیف)

خدا را شکرگذار باشیم

چه دلپذیر است اینکه گناهان‌امان پیدا نیستند و گرنه مجبور بودیم هر روز خودمان را پاک به‌شوئیم؛ شاید هم می‌بایست زیر باران زندگی می‌کردیم! و باز دلپذیر و نیکوست اینکه دروغهای‌امان قیافه و شکل‌امان را دگرگون نمی‌کنند، چون در اینصورت حتی یک لحظه هم یکدیگر را به یاد نمی‌آوردیم!؟
خدای رحیم! تو را به‌خاطر این همه مهربانی‌ات سپاس...
فدریکو گارسیا لورکا

مسلمانان تا به تمامی مردم جهان ثابت

نه‌کنند که اسلام دین صلح است، از جنگ و

کشتار دست نمی‌کشند!؟

حق با کیست...؟

اگر اینایی که دارن کشورمون را اداره میکنن و میکن اولاد پیغمبر هستن و راه امام حسین رو ادامه میدن، حتما

حق با یزید بوده!؟

شش اصل آرامش برای تو

mah.nini

1. به کسی که به تو اهمیت نمیده، اهمیت نده!
2. به خلاق هر چی لایق، باور داشته باش!
3. توقعتو از دیگران، به صفر برسون! صفر مطلق
4. هر کسو نتونستی با سکوت ادب کنی، بشینو صبر کن تا روزگار ادبش کنه!
5. هر انسانی به اندازه‌ی سطح شخصیت و شعور خودش میتونه ارزش تو رو تشخیص بده!
6. هر کسی که ارزش تو رو ندونست، راهتو ازش جدا کن؛ و اگر امکانش نبود، در ذهنت کم‌رنگش کن!

«قد بلندترین دختر مدرسه روستا عکس خمینی رو از دیوار کلاس آورده پایین. مدیر گفته چرا اینکار رو کردی؟ دانش آموز گفته بقیه دستشون نمیرسید!»

این روایت دست به دست می‌شود و یک پیام مشخص دارد؛ هر که «دستش می‌رسد» علیه جمهوری اسلامی کاری کند، دریغ نکند!

زن، زندگی، آزادی

تعبیر خواب

خواب دیدم قیامت شده است؛ هر قومی را داخل چاله‌ای عظیم انداخته و بر سر هر چاله نگهبانانی گرز بدست گمارده بودند الا چاله ایرانیان. خود را به عبید زاکانی رساندم و پرسیدم: «عبید این چه حکایت است که بر ما اعتماد کرده نگهبان نگمارده‌اند؟»

گفت: می‌دانند که به خود چنان مشغول شویم که ندانیم در چاهیم یا چاله.

خواستم بپرسم: «اگر باشد در میان ما کسی که بداند و عزم بالا رفتن کند...؟»

نپرسیده گفت: گر کسی از ما فیلس یاد هندوستان کند، خود بهتر از هر نگهبانی پایش کشیم و به ته چاله باز گردانیم!

دزد باورها

گویند روزی دزدی در راهی بسته ای یافت که در آن چیز گرانبهایی بود و داعی نیز پیوست آن بود. آن شخص بسته را به صاحبش بازگرداند.

او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟
گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ میکند و من دزد مال او هستم، نه دزد دین! اگر آن را پس نمیدادم و عقیده صاحب آن مال خالی مییافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است.

آرزوی خانمانه

روزی خانمی در حال بازی گلف بود که تپش تو جنگل افتاد. او دنبال توپ رفت و دید که یک قورباغه در تله گیر کرده است. قورباغه به او گفت: اگر مرا از این تله آزاد کنی سه آرزوی تو را برآورده می‌کنم.

مقایسه آرامگاه یعقوب لیث صفاری با امام هشتم شیعیان

عکس راست: مقبره رضا امام هشتم شیعیان و ولیعهد مامون عباسی و عکس چپ: آرامگاه یعقوب لیث صفاری (رادمان پور ماهک) پدیناسیونالیسم ایرانی پس از اسلام و کسی که ایران را از زیر بار خلیفه های ستمگر عباسی رهانید.

در آرامگاه یعقوب از چوب صندوق میوه برای اتصال بخشهای مختلف استفاده شده و روی آجرها و دیوار قدیمی آرامگاه نیز میخهایی زنگ‌زده و تار عنکبوت جلب توجه می‌کند. آن دلاور سیستانی در سرزمین خودش به خاک سپرده شده و آن عرب قریشی (رضا) در خاک غربت است.



به‌بین عاقبت‌ات را که چسان خواهد

هادی خرسندی

«نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد»

چمن آراسته زین نسل جوان خواهد شد

مجتبا جام عقیقی به پوتین خواهد داد

چشم لندن به‌واشینگتن نگران خواهد شد

زین تطاول که کشید از غم قاسم، رهبر

تا ته کاخ اسد نعره زنان خواهد شد

ترک عمامه عبا گفته و نعلین به‌دست

اژدهای جانب سوریه دوان خواهد شد

«ای که از کوچه معشوقه ما می‌گذری»

با خبر باش که فردا اتوبان خواهد شد

ساده لوحانه نه‌پندار که اسلام عزیز

بار دیگر به‌وطن زورچپان خواهد شد

گر کمی قد بکشد طفل دبستانی ما

بر سر کوی تو عمامه‌پران خواهد شد

بنشین بر سرانگشت همین نیم‌وجی

پس به‌بین عاقبت‌ات را که چسان خواهد شد

باورت بود که روزی همه عظمتی تو

منتر قدرت دختر بچه‌گان خواهد شد؟

هرچه تاکید کنی «مرگ بر آمریکا» را

مرگ بر دیکتاتور است آنچه بیان خواهد شد

باورت بود چنین سکه یک پول شوی؟

که بهای همه بیت‌ات دو قران خواهد شد

باورت بود کزین معترضان جِغله

آبرویت کف هر کوچه روان خواهد شد؟

نفرت انگیز چنانی که درین هنگامه

توی تنیان تو کک هم به‌فغان خواهد شد

دیدی آخر که «زن و زندگی و آزادی»

هدف مشترک معترضان خواهد شد

فکر جایی بکن از بهر خود ای شیخ دغل

از کلاب‌هاوس بکن دل که زمان خواهد شد

یکی از جانب توماج پریشب می‌گفت

لانه موش دگر باره گران خواهد شد

با دلی هم‌ره بیداری این نسل جوان

هادی پیر دگر باره جوان خواهد شد!

ما خود کفا شدیم...؟!

دیگه برای ما از ماه‌های محرم و صفر نگید،... ما خودمون مهر و آبان داریم!
دیگه برای ما از کربلا و کوفه نگید،... ما خودمون سنندج و بلوچستان داریم!
دیگه برای ما از زینب و سکینه نگید،... ما خودمون مهسا و نیکا داریم!
دیگه برای ما از خیمه و خرگاه نگید،... ما خودمون سانچی و ۷۲۵ داریم!
دیگه برای ما از یزید و شمر نگید،... ما خودمون جمهوری اسلامی داریم!

پرچم ملایان

پرچم ایران که می‌باشد سه رنگ
آن سه رنگش را ز هم وا کرده‌اند
رنگ سرخش وقف بنیاد شهید
رنگ سبزش، شال آقا کرده‌اند
از سفیدش ساختند عمامه‌ها
بر سر آخوند و ملا کرده‌اند

کلمات قصار رهبر آخوندهای ایران ستیز...!

۱- دشمن هیچ غلطی نمی‌تواند به‌کند!

۲- تمام کارها (غظ‌ها) زیر سر دشمن است!

انیشن زمان!

سؤال: آیا میتوان از عددی که نمی‌دانیم، درصد بگیریم؟

پاسخ: بله! اگر باور ندارید، خبر زیر را به‌خوانید:

معاون اول قوه قضائیه آخوندها: از آمار بازداشتی‌ها اطلاعی ندارم،

ولی ۹۰ درصدشان آزاد شده‌اند!!!!

نصیحت امامانه!

اما حسن یک حدیث دارد و در آن می‌گوید:

«با چه زنی ازدواج کنیم»

ولی خودش توسط همسرش مسموم شد!!



گاهی اختلاف میان دو الاغ باعث سقوط ملت‌ها میشود



اگر ۵ میلیون نفر هم به یک چیز احمقانه
اعتقاد داشته باشند،
آن چیز همچنان احمقانه است...

هر عقیده‌ای محترم نیست!

عقیده‌ی «فاشیت‌ها» که بر تئوری نژاد برتر اعتقاد دارند،
محترم نیست!!

عقیده‌ی نژادپرستی «هیتلر» که میلیون‌ها انسان را
به کوره‌های آدم‌سوزی سپرد، محترم نیست!!

عقیده‌ی «گاوپرستی» که با ادرار گاو وضو می‌گیرد، محترم
نیست!!

عقیده‌ی «کولس کلان»‌ها که سیاهان را به صلیب می‌کشند،
محترم نیست!!

عقیده‌ی «طاهری» که به جن معتقد است، محترم نیست!

عقیده‌ی «فردی» که با قمه سر فرزند دو ساله‌اش را در روز
عاشورا می‌شکافد، محترم نیست!!

عقیده‌ی «والدینی» که با ختنه دختران و قطع حساس‌ترین
عضو بدن، آنها را از لذت جنسی محروم می‌کنند، محترم
نیست!

عقیده‌ی «مولوی» که می‌گوید: «زن دستمالی است برای
رفع شهوت مرد»، محترم نیست!

عقیده‌ی «دینی» که «تجاوز به همسر سر بازان شکست خورده
را فتوا می‌دهد، مجرم نیست!

هر عقیده‌ی «مذهبی» که با «انسانیت» مقایر است، اگر
میلیاردها نفر هم پیرو داشته باشد، محترم نیست!

آری، هر عقیده‌ای محترم نیست!!



بیرون مسجد کفشاتون رو میدزدن داخل مسجد عقلتون رو

زنده یاد دکتر شجاع الدین شفا

دزد باورها

گویند روزی دزدی در راهی بسته‌ای یافت که در آن چیز گرانبه‌ایی بود و دعایی نیز پیوست آن بود. آن شخص بسته را به‌صاحبش بازگرداند.

او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟
گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ میکند و من دزد مال او هستم، نه دزد دین! اگر آن را پس نمی‌دادم و عقیده صاحب آن مال خللی می‌یافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است.

دنیا خیلی زیباتر خواهد شد اگر بیاموزیم:

دروغ نگوییم،
تهمت نزنیم،
مؤدب باشیم،
صادق باشیم،
انتقاد پذیر باشیم،
دیگران را آزار ندهیم،
وجدان داشته باشیم،
از کسی بت نسازیم،
نظافت را رعایت کنیم،
از قدرت سوء استفاده نکنیم،
پشت سر کسی غیبت نکنیم،
به عقاید همدیگر احترام بگذاریم،
مسئولیت اشتباهاتمان را بپذیریم،
به قومیت و ملیت کسی توهین نکنیم،
به ناموس دیگران چشم نداشته باشیم،
در مورد دیگران قضاوت و پیش داوری نکنیم

تا ابله در جهان است، مفلس در امان است!!

مذهب چیست؟

* یک فیلسوف تابحال هرگز یک روحانی را نکشته است، در حالیکه روحانیون فلاسفه زیادی را کشته اند....

"دنیس دیروت"

* وقتیکه مردم بیشتر آگاه می‌شوند، کمتر به‌روحانی و بیشتر به معلم توجه می‌کنند.

"رابرت گرین اینگر سول"

* دین بهترین وسیله برای ساکت نگهداشتن عوام است.

"ناپلئون بناپارت"

* وقتی مروجین مذهبی به‌سرزمین ما آمدند، در دست‌آشان کتاب مقدس داشتند و ما در دست زمین‌هایمان را داشتیم. پنجاه سال بعد، ما در دست کتابهای مقدس داشتیم و آنها در دست زمینهای ما را داشتند.

"جومو کیانتا"

* روحانی نسبت به‌برهنگی و رابطه طبیعی دو جنس حساسیت دارد، اما از کنار فقر و فلاکت می‌گذرد.

"سوزانارتس"

* قسمتهایی از انجیل را که من نمی‌فهم ناراحتم نمی‌کنند، قسمتهایی از آنرا که منمفهم معذب میکنند. "مارک تواین"

* به من بگو قبل از تولد کجا بوده‌ای، تا به تو بگویم پس از مرگ کجا خواهی رفت. "نیچه"

* یکی از بزرگترین تراژدیهای بشریت این است که اخلاقیات بوسیله دین دزدیده شده است.

"آرتور سی کلارک"

* آنجا که علم پایان می‌یابد، مذهب آغاز می‌گردد!

"بنجامین دیزارائیلی"

* دین، افساری است که بگردنتان میاندازند، تا خوب سواری دهید و هرگز پیاده نمی‌شوند، باشد که رستگار شوید!

"کانوچیو"

* اولین روحانی جهان، اولین شیادی بود که به اولین ابله رسید.

"ولتر"

* مذهب مردم را متقاعد کرده که:

مردی نامرئی در آسمانها زندگی میکند که تمام رفتارهای تو را زیر نظر دارد، لحظه به لحظه آنرا؛ و این مرد نامرئی لیستی دارد از تمام کارهایی که تو نباید آنها را انجام دهی و اگر یکی از این کارها را انجام دهی، او تو را به جایی می‌فرستد که پر از آتش و دود و سوختن و شکنجه شدن و ناراحتی است و باید تا ابد در آنجا زندگی کنی، رنج بکشی، به‌سوزی و فریاد و ناله کنی، ولی او ترا دوست دارد!

"جورج کالین"

امروز روز شادی نیست

تودهنی بازیکنان تیم استقلال به صداوسیما جمهوری اسلامی:

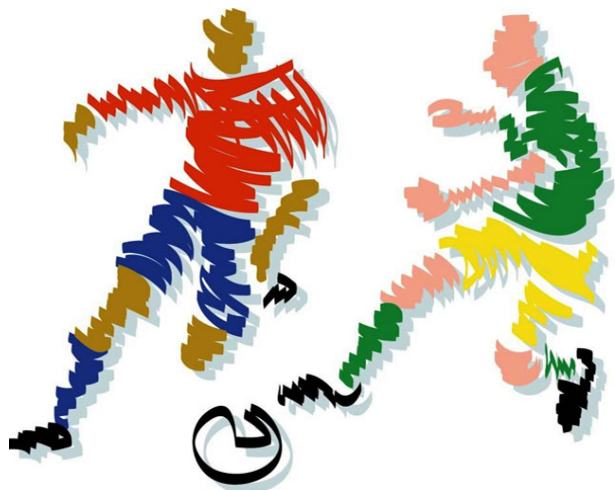
بازیکنان استقلال در مراسم جشن قهرمانی این تیم در «سوپر لیگ» به خاطر اعتراضات اخیر ملت ایران و احترام به جانباختگان خوشحالی نکردند. در این رابطه صدا و سیما خامنه‌ای در اقدامی ناگهانی برنامه‌ی زنده را متوقف کرد! مدیر عامل باشگاه استقلال نیز در این باره چنین توضیح داد:

«امروز حالت خاصی داریم و نمی‌خواهیم شادی کنیم، چون امروز روز شادی نیست».

پس از مراسم نیز عارف غلامی از بازیکنان این تیم، با انتشار تصویری سیاه و سفید از خود در حالی که جام قهرمانی را در دست دارد، نوشت:

«سیاه بر تن ایستاده‌ایم برای تمام خانواده‌های عزادار کشورم، علی‌الخصوص میلاد زارع عزیز».

میلاد زارع جوان ۲۵ ساله و هوادار تیم استقلال بود که در جریان اعتراضات اخیر در بابل به دست نیروهای امنیتی جمهوری اسلامی کشته شد.



ورزش در پژوهش

کندن کراوات از مجسمه غلامرضا تختی!

تازه‌ترین تصاویر منتشر شده از مجسمه مرحوم تختی در موزه ملی ورزش نشان می‌دهد کراوات او از لباسش حذف شده است.

تیرماه سال ۱۴۰۰ از مجسمه غلامرضا تختی در موزه ملی ورزش رونمایی شد؛ مجسمه‌ای با کتوشلوار و کراوات مشکی با پیراهنی سفید و دستی که برای پاسخ به ابراز احساسات مردم بلند شده است.

در روزهای گذشته تصویری از مجسمه تختی منتشر شده که نشان می‌دهد کراوات وی از لباس او در این مجسمه حذف شده است. معلوم نیست این اقدام از سوی چه کسی یا گروهی صورت گرفته است.

«کریم بنزما» با کسب توپ طلا بر بام فوتبال جهان ایستاد

مراسم شصت‌وششمین نسخه توپ طلا شامگاه دوشنبه، ۲۵ مهر، در سالن تئاتر «دو شاتله» شهر پاریس برگزار شد و کریم بنزما توانست بالاتر از بازیکنانی همچون سادیو مانه و کوین دی‌بروینه قرار بگیرد و این جایزه معتبر دنیای فوتبال جهان را برای نخستین بار از آن خود کند.

بنزما در فصل ۲۰۲۱-۲۰۲۲ با ثبت ۴۴ گل در ۴۶ بازی در رئال مادرید و شش گل در تیم ملی فرانسه توانست معتبرترین جایزه فوتبال جهان را به دست بیاورد.

از مهمترین دستاوردهای فوق‌ستاره ۳۴ ساله فوتبال جهان، می‌توان به قهرمانی او به همراه رئال مادرید در رقابت‌های لیگ قهرمانان اروپا و لالیگا اشاره کرد.

عنوان بهترین فوتبالیست زن هم به الکسیا پوتیاس، ستاره اسپانیایی بارسلونا رسید. او جایزه‌ای تاریخی دریافت کرد چرا که برای اولین بار دو سال پیاپی یک بانو به این جایزه می‌رسد.

جایزه لئو یاشین، به‌عنوان بهترین دروازه‌بان سال نیز به «تیبو کورتوا»، سنگربان رئال مادرید تعلق گرفت.

ماتم یک قهرمان جهان



قهرمان جهان شده، آن هم با غلبه بر برزیل! اما خوشحالی نمی‌کند. پیراهنش را روی سرش می‌کشد و سوگوار هم‌میهنان دلیرش است. نشانه‌های بهتر و واضح‌تر از این برای اثبات وجود وجدان و روح واحد ملی در ایران می‌خواهید؟

وحوش جمهوری اسلامی پیراهن جوانان این آب و خاک در خیابان را به این شکل روی سرشان کشیده و دستگیرشان می‌کنند و چند روز بعد در قبال مبلغی گزاف، جنازه آنان را تحویل خانواده‌هایشان می‌دهند.

حضور بی‌حجاب نیلوفر مردانی بر سکوی قهرمانی اسکیت ترکیه



نیلوفر مردانی پر افتخارترین ورزشکار اسکیت سرعت زنان ایران است.

پیشتر الناز رکابی صخرهنورد ایرانی که در مسابقات قهرمانی آسیا در کره جنوبی بدون حجاب شرکت کرد، پس از ورود به ایران مورد استقبال گرم مردم قرار گرفت.

حضور الناز رکابی ملی‌پوش ایرانی که بدون حجاب اسلامی در مسابقه حاضر شده بود هم بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پیدا کرد.

اعتراض به حجاب اجباری نقطه آغاز اعتراضات ضد حکومتی بود که در هشت هفته گذشته در ایران جریان داشته است. این اعتراضات در پی کشته شدن مهسا امینی، به دست گشت ارشاد در تهران آغاز شد.

بخش بزرگی از زنان ورزشکار ایران نیز نسبت به آن رخداد بی‌اعتنا نماندند. برخی با خداحافظی از تیم ملی و پیام‌های تند خود به مسئولین معترض شدند و برخی هم پروفایل‌های صفحات اجتماعی خود را سیاه کردند. واکنش‌ها فقط محدود به فضای مجازی نبود و شماری از ورزشکاران از جمله راضیه جانباز، ستاره تیم ملی هندبال ایران هم تصمیم گرفتند برای همیشه از تیم‌های ملی خداحافظی کنند.

نیلوفر مردانی، اسکیت‌باز ایرانی در مسابقات اسکیت استانبول قهرمان شد و بدون حجاب بر سکوی نخست قهرمانی ایستاد. او همانند دیگر ایرانیان عزادار جوان‌هایی بود که در اعتراض‌های این روزها به دست رژیم سفاک کشته شده‌اند و به همین دلیل لباس سیاه برتن داشت و با چشمان گریان به سوی سکو رفت...

وزارت ورزش به حضور بی‌حجاب نیلوفر مردانی بر روی سکوی جوایز مسابقات اسکیت در ترکیه واکنش نشان داد و اعلام کرد تیم ملی ایران در این مسابقات شرکت نکرده و نیلوفر مردانی نیز بدون دریافت مجوز لازم از شورای برون مرزی، در مسابقات اسکیت ترکیه شرکت کرده است. نیلوفر متولد ۱۳۷۲ و مربی عالی بدنسازی کمیته ملی المپیک است و مدرک دکترای دامپزشکی هم دارد. او از ۹ سالگی اسکیت را شروع کرد و عضو تیم اسکیت ایران بود و قهرمانی اسکیت سرعت ایران را در کارنامه خود داشت.

تهدید به جای پاداش؛

واکنش فدراسیون به قهرمانی تیم ملی فوتبال ساحلی

تیم ملی فوتبال ساحلی کشورمان با جام قهرمانی مسابقات بین‌قاره‌ای به تهران برگشت، ولی به جای تشویق و پاداش، با تهدید فدراسیون فوتبال روبه‌رو شد.

بازیکنان این تیم در مراحل مختلف این تورنمنت، به‌خصوص دو بازی نیمه‌نهایی و فینال، حمایت خود را از اعتراضات سراسری در ایران نشان دادند که بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی یافت. رفتار بازیکنان شجاعانه بود و تحسین مردم را در پی داشت؛ همان چیزی که فراموش نخواهد شد. اما در بیانیه فدراسیون فوتبال آمده است:

«بدیهی است، بر اساس مقررات جمهوری اسلامی ایران و منشور اخلاقی المپیک و قوانین فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا)، مبنی بر رعایت اصول حاکم بر ورزش فوتبال و پرهیز از هرگونه رفتارهای سیاسی در میدانی ورزشی، با اشخاصی که در این خصوص اخلاق حرفه‌ای و ورزشی را رعایت ننموده‌اند، وفق مقررات رسیدگی خواهد شد.»

تیم ملی فوتبال ساحلی در بازی نیمه‌نهایی با امارات میزبان روبه‌رو شد و بازیکنان در مراسم شروع بازی، از همخوانی با سرود ملی امتناع کردند.

پیش از بازی فینال، تماشاگران ایرانی حاضر در ورزشگاه حین پخش سرود ملی، به نشانه نارضایتی فریاد اعتراض سر دادند؛ آن‌ها بعد از بازی هم بیرون از ورزشگاه شعار دادند.

فدراسیون فوتبال درباره این حرکت اعتراضی نوشته است: «برخی از بی‌خردان و فرصت‌طلبان قصد داشتند با حضور در اطراف استادیوم محل برگزاری مسابقه، این موفقیت‌ها را کمرنگ جلوه دهند و تمرکز تیم ملی را برهم بزنند که خوشبختانه موفق نشدند.»

در بازی فینال که با برتری دو بر یک ایران مقابل برزیل به پایان رسید، بازیکنان تیم ملی از شادی برای گل امتناع کردند. سعید پیرامون، ملی‌پوش چابهار، پس از زدن گل دوم، به نشانه همراهی با اعتراض زنان به حجاب اجباری، حرکت فیچی کردن موهای سر را شبیه‌سازی کرد.



رد دعوت صدا و سیمای جمهوری اسلامی

«آندره استراماچونی» سرمربی سابق تیم استقلال، در صفحه اینستاگرام خود خبر داد به احترام مردم ایران، پیشنهاد صداوسیما جمهوری اسلامی، برای کارشناسی رقابت‌های جام جهانی فوتبال را رد کرده است.

آقای استراماچونی با انتشار متنی به زبان‌های فارسی و انگلیسی در استوری اینستاگرام خود، پس از سلام به «هواداران استقلال و تمام مردم ایران» نوشته است:

«در هفته‌های گذشته از چندین برنامه ورزشی تلویزیون ایران تماس‌هایی با من گرفته شد تا میهمان برنامه‌شان برای جام جهانی باشم. من اتفاقات ماه‌های گذشته ایران را دنبال کردم و مردم شجاع ایران را که در طلب حقوق اولیه‌شان بودند را دیده و بنا بر آنچه دستگیرم شد، تلویزیون ملی ایران نهایتاً صدای مردم ایران را پخش نمی‌کند، بلکه در حال سرکوب صدای مردم ایران است.»

آندره استراماچونی که سابقه سرمربیگری اینترمیلان را نیز دارد، به دلیل آنچه «عملکرد غلط این سازمان که باعث شنیده نشدن صدای مردم ایران می‌شود»، مدعی شده که تمامی پیشنهادهای این سازمان حکومتی را رد کرده است.

او همچنین تأکید کرده که «الان زمان مناسبی برای صحبت کردن از فوتبال برای مردم ایران نیست.»

آقای استراماچونی نوشته است که در زمان کوتاه حضورش در ایران سعی کرده به شهرهای مختلف سفر کند و با فرهنگ شهرهایی مانند اصفهان، شیراز و کیش آشنا شده است.

استراماچونی در پایان از شعار معروف این روزها:

«زن، زندگی، آزادی» استفاده کرد.

جواب رد «علی دایی» به «فیفا»

علی دایی (کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال ایران) دعوت فیفا برای حضور در جام جهانی رد کرد و گفت:

«کنار مردم می‌مانم». او در اینستاگرام‌اش نوشت:

«در این روزها که حال دل اکثر ما خوب نیست به دعوت رسمی فیفا و فدراسیون فوتبال قطر برای حضور در جام جهانی جواب منفی دادم تا در کنار شما در میهن‌ام باشم و همدردی خود را به تمام خانواده‌هایی که عزیزان خود را در این روزها از دست داده‌اند اعلام کنم.»

جواد نکونام هم جواب رد داد

«جواد نکونام» رکورددار دار بازی در تیم ملی ایران و کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال کشورمان، پیشنهاد «کارلوس کی‌روش» را برای حضور در کادر فنی تیم ملی رد کرد.

او در اقدامی تازه (همانند علی دایی)، دعوت کنفدراسیون جهانی فوتبال «فیفا» و قطر را هم برای حضور در جام جهانی رد کرده است.

قطری‌ها در دو مرحله از جواد نکونام دعوت کرده بودند تا برای تماشای بازی‌های جام جهانی به «دوحه» برود، ولی او هم برای ابراز همدردی با مردم ستمدیده‌ی ایران تصمیم گرفت پیشنهادشان را رد کند.

قهرمانی تیم والیبال نشسته ایران و خودداری از همخوانی سرود

تیم ملی والیبال نشسته مردان ایران موفق شد شامگاه جمعه ۱۱ نوامبر (۲۰ آبان) با برتری ۳ بر صفر در رویارویی فینال مقابل تیم میزبان، بوسنی و هرزگوین، از عنوان قهرمانی خود در جهان دفاع کند. این هشتمین کسب مقام قهرمانی تیم ملی ایران در این رقابت‌های جهانی است.

نکته قابل توجه، خودداری ملی‌پوشان والیبال نشسته ایران از همخوانی سرود جمهوری اسلامی بود.

در روزهای گذشته ورزشکاران تیم ملی‌های بسکتبال، فوتبال، واترپلو، کشتی فرنگی و فوتبال ساحلی ایران نیز از خواندن سرود جمهوری اسلامی در مراسم بازی‌ها امتناع کردند.

تیم ملی والیبال نشسته زنان ایران نیز در رقابت‌های جهانی ۲۰۲۲ حضور یافت. این تیم شامگاه پنجشنبه ۱۰ نوامبر (۱۹ آبان) با کسب جایگاه نهم مسابقات قهرمانی جهان، به عملکرد خود در این پیکارها پایان داد.

تیم ملی زنان برزیل با شکست ۳ بر ۲ در برابر ملی‌پوشان کانادا در دیدار نهایی، برای نخستین بار قهرمان شد. تیم‌های ملی ایالات متحده آمریکا و اسلونی هم در مقام‌های سوم و چهارم جهان ایستادند.

مس‌ترین تیم در جام جهانی

تیم ملی فوتبال ایران هم یکی از تیم‌های شرکت کننده در این دوره است که روز دوشنبه ۲۳ آبان وارد محل برگزاری این مسابقات شد.

بر اساس آماری که «ترانسفرمارکت» منتشر کرده، تیم ملی فوتبال ایران مس‌ترین تیم حاضر در این دوره از مسابقات جام جهانی شده است. میانگین سنی تیم ملی فوتبال ایران نزدیک به ۲۹ سال است.

در این مطلب اشاره شده که تیم ملی فوتبال ایران با میانگین سنی ۲۸/۹ سال، مس‌ترین لیست جام جهانی قطر را به خود اختصاص داده است.

مکزیک با ۲۸/۵ و آرژانتین ۲۷/۹ با در رتبه دوم و سوم مس‌ترین تیم‌های جام جهانی قرار گرفته اند. غنا با میانگین سنی ۲۴/۷ جوان‌ترین تیم حاضر در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر خواهد بود.

در تیم ملی فوتبال ایران وحید امیری با ۳۹ سال مس‌ترین بازیکن است و ابوالفضل جلالی ملی پوش تیم فوتبال استقلال با ۲۴ سال سن جوانترین بازیکن ایران در این دوره از مسابقات است.

«فیفا» سیگار کشیدن در جام جهانی را ممنوع کرد.

فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) در این زمینه اعلام کرد طبق قوانین دولت قطر سیگار کشیدن در ورزشگاه‌های میزبان جام جهانی در روزهای مسابقات ممنوع است. پیش از این هم قطر مصرف مشروبات الکلی را در مسابقات جام جهانی ممنوع کرده بود.

تیم ملی کشورمان در این مسابقات در گروه دوم با تیم‌های ملی انگلیس، آمریکا و ولز رقابت می‌کند.



روبرتو باجو، اسطوره فوتبال ایتالیا

با پلاکارتی که روی آن شعار «زن، زندگی، آزادی» نوشته شده!

مهدوی کیا هم دعوت فیفا را رد کرد

مهدوی کیا نیز دعوت فیفا را برای حضور در جام جهانی رد کرده است. مهدوی کیا قرار بود میهمان ویژه بخشی از برنامه تدارک دیده شده دیدار ایران و انگلیس باشد و پیش از آغاز این دیدار به همراه برخی از بازیکنان سابق تیم ملی انگلیس وارد زمین شوند.

سورپرایز فیفا در جام جهانی

فیفا برای اولین بار در تاریخ مسابقات جام جهانی از داوران بانوان استفاده می‌کند. در همین رابطه ۳ داور بانوی تاریخساز در جام جهانی معرفی شدند. طبق اعلام فیفا «استیفانی فرابارت» (فرانسوی)، «یوشیما یاماشیتا» (ژاپنی) و «سلیمه موکانسانگای» (رواندایی) ۳ داور بانوی مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ قطر هستند.



القاب تیمهای شرکت کننده در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر

"la Albiceleste" لقب تیم ملی آرژانتین به معنای "آبی و سفید روشن‌ها"

"the Socceroos" لقب تیم ملی استرالیا به معنای "فوتبال" و "کانگورو"

"Die Roten Teufel" لقب تیم ملی بلژیک به معنای "شیاطین سرخ"

"Seleção" لقب تیم ملی برزیل به معنای "برگزیدگان"

"Lions indomitables" لقب تیم کامرون به معنای "شیرها"

"the Reds" لقب تیم ملی کانادا به معنای "قرمزها"

"Los Ticos" لقب تیم ملی کاستاریکا به معنای "سمرنگ‌ها"

"Kockasti" لقب تیم ملی کرواسی به معنای "پسران آتشین"

"Da rod hvide" لقب دانمارک به معنای "قرمز و سفیدها"

"la Tricolor" لقب تیم ملی اکوادور به معنای "سمرنگ‌ها"

"the Three Lions" لقب تیم انگلیس به معنای "سه شیرها"

"les Bleus" لقب تیم ملی فرانسه به معنای "آبی‌ها"

"Die mannschaft" لقب تیم ملی آلمان به معنای "تیم"

"the Black Stars" لقب تیم غنا به معنای "ستارگان سیاه"

"Team Melli" «تیم ملی» لقب تیم ملی ایران

"Samurai Blues" تیم ژاپن به معنای "آبی‌های سامورایی"

"El tree" لقب تیم ملی مکزیک به معنای "سه رنگ‌ها"

"Atlas Lions" لقب تیم مراکش به معنای "شیرهای اطلس"

"Oranje" لقب تیم ملی هلند به معنای "نارنجی‌ها"

"Bialo-Czerwoni" لقب تیم ملی لهستان به معنای

"عقاب‌های لهستانی"

"Os Navegadores" لقب تیم ملی پرتغال به معنای

"ماجراجویان"

"العنابی" لقب تیم ملی قطر به معنای "زرشکی‌ها"

"الاحضر" لقب تیم ملی عربستان به معنای "سبز"

"Les Lions de la Teranga" لقب تیم ملی سنگال

به معنای "شیرهای ترانگا"

"Orlovi" لقب تیم ملی صربستان به معنای "عقاب‌ها"

"Asian Tigers" لقب تیم ملی کره جنوبی به معنای "ببرهای

آسیایی"

"La furia roja" لقب تیم ملی اسپانیا به معنای "خشم سرخ"

"صلیب سرخ" لقب تیم سوئیس به معنای "صلیب سرخ‌ها"

"Eagels of carthage" لقب تیم ملی تونس به معنای

"عقاب‌های کارتیج"

"la Celeste" لقب تیم ملی اروگوئه به معنای "آبی روشن‌ها"

"The Stars and Stripes" لقب تیم ملی آمریکا به معنای

"ستاره‌ها و راه‌ها"

"the Dragons" لقب تیم ملی ولز به معنای "اژدهایان"

پیاده روی

چقدر راه برویم تا وزن امان کم شود؟

وقتی پای کاهش وزن به میان می‌آید، خیلی‌ها فکر می‌کنند ورزش سخت تنها راه خلاص شدن از وزن اضافی است، اما کاهش وزن در اثر ورزش شدیدی که فقط یکی دو بار انجام می‌شود اتفاق نمی‌افتد، بلکه فعالیتهای بدنی روزمره مهم هستند. بهمین علت ورزشهایی مانند پیاده روی روزانه، تأثیرات قابل توجهی بر کاهش وزن و سلامت جسم دارند.

پیاده روی برای سلامتی و کاهش وزن

مقدار وزنی که از طریق پیاده روی کم می‌کنید، بستگی به وزن بدنتان و سرعت پیاده روی دارد؛ هرچه سنگین تر باشید، کالری بیشتری می‌سوزانید. برای یک فرد بزرگسال با وزن متوسط میزان ۶/۵ کیلومتر پیاده روی در یکساعت یعنی مصرف ۴۰۰۰ کالری لازم است.

شما می‌توانید روند کاهش وزن و کالری سوزی تان را بر اساس مسافتی که طی می‌کنید کنترل نمایید. استفاده از گام شمار کارتان را بسیار راحتتر خواهد کرد.

اگر حساب قدمهای برداشته شده تان را داشته باشید، این ابزار بشما کمک میکند تمرینهایتان را با هدف کاهش وزن، متناسب کنید. گام شمارهای پیشرفته تر یا «اپلیکیشنهای» کاهش وزن میتوانند کالری سوخته شده را محاسبه کرده و پیشنهاد کنند که چند قدم در روز باید بردارید.

- تقریباً ۲۰۰۰ قدم باید بردارید تا ۱۰۰ کالری بسوزانید.

- نیم کیلوگرم حدوداً معادل ۳۵۰۰ کالری میباشد.

- بنابراین شما باید روزانه تقریباً ۱۰۰۰۰ قدم بردارید تا در یک هفته نیم کیلوگرم وزن کم کنید.

بو بکشید و وزن کم کنید!؟

دانشمندان فرانسوی با استفاده از ترکیبات طبیعی معطر، مغز انسان را برای انتخاب غذای ساده بجای غذای مملو از شکر و چربی فریب دادند.

محققان با تولید مولکولهای طبیعی معطر و افزودن آن در غذاهای کم کالری، فرایند تشخیص مغز و افزایش اشتها را به اصطلاح هک کردند. با این روش افراد با خوردن غذاهای کم کالری هم از لذت غذاهای آماده، شیرین و پرچرب محروم نمی‌شوند و هم با دریافت غذای کم کالری وزن اضافی را کاهش می‌دهند.

ترکیبات معطر طبیعی کاربرد بسیاری دارند، بطوری‌که می‌توان آنها را به غذاهای معمولی و سالم اضافه کرد تا میل به مصرف افزایش یابد؛ همچنین این مواد را می‌توان با غلظت بیشتری به غذاهای پرچرب و خیلی شیرین اضافه کرد تا مردم از خوردن آنها امتناع کنند.

محققان فرانسوی همچنین دستگاه مکمل این فناوری را تولید کردند که با انتقال بو و مواد معطر طبیعی به غذاهای سالم و کم طرفدار، آنها را پر روغن، حاوی شکر و نمک برای مغز جلوه می‌دهد.



درد به شرافت قهرمانان تیم ملی فوتبال ساحلی کشورمان

تیم ملی فوتبال ساحلی کشورمان پس از پیروزی ۲-۱ مقابل برزیل در دیدار نهایی جام بین قاره‌ای فوتبال ساحلی، برای چهارمین بار قهرمان این مسابقات شد. این پهلوانان به احترام مردم ایران زمین بدون خوشحالی جام قهرمانی را بالای سر بردند. اما آشنا شویم با زنده گل دوم و پیروزی بخش کشورمان که آن حرکت تاریخی را انجام داد.

سعید پیرامون شیرمرد اهل استان سیستان و بلوچستان (زاده ۱۳ بهمن سال ۱۳۷۳ شهر چابهار) پس از گل منجر به قهرمانی ایران در جام بین قاره‌ای فوتبال ساحلی در مقابل برزیل، به شکل نمادین موهای خود را کوتاه کرد.

سعید در سال ۱۳۹۷ توسط «مارکو اکتاویو» مربی سابق تیم ملی به تیم ملی فوتبال ساحلی ایران دعوت شد. او عضو تیم صنعت فرش حداد اصفهان است.



«هر فرد مسیر شخصی خود را طی می‌کند، به‌جای اینکه به‌دیگری همچون رقیب نگاه کنیم، به آنها همچون معیار و مبدا برای آنچه می‌خواهید به آن برسید نگاه کنید و از سؤال کردن و پرس‌وجو درباره راه و روش‌های آنها نترسید.»
 همه ما در مسیر یک هدف هستیم چه بهبود و پرورش ذهنی باشد چه بهبود و پرورش جسمی، با ورزش یا با فعالیت‌های دیگر همه اینجا هستیم تا بهتر شویم و پیشرفت کنیم.

زندگی مرا به‌راستی دگرگون کرد

«کای هانتز»، ۲۵ ساله که در کاردیف در ولز زندگی می‌کند حدود شش ماه پیش ورزش منظم را شروع کرد و انگیزه این کار را گروهی از دوستانش به او دادند.
 او به بی‌بی‌سی می‌گوید:

«چون از خانه کار می‌کنم چندان از خانه بیرون نمی‌روم به همین دلیل اضافه وزن پیدا کردم و تصمیم گرفتم کاری برای آن بکنم چون اضافه‌وزن اثر ناخوشایندی بر اعتمادبه‌نفس من گذاشته بود. از چند نفر از آشنایان که اهل ورزش بودند و پرسیدم چطور به طور منظم ورزش می‌کنند و از آنها خواستم که تمرین‌های روزانه‌ای به من پیشنهاد کنند.»
 «کای» از به‌اشتراک گذاشتن نتیجه تمرین‌ها و میزان پیشرفت‌اش در گروه گفتگوی دوستانه انگیزه پیدا کرده است.

دوستان «کای هانتز» به او انگیزه می‌دهند

او می‌گوید:
 «همه اطرافیانم مدام مرا تشویق و حمایت می‌کنند؛ خوشحالم چنین دوستانی در اطرافم دارم و نتیجه این همراهی‌ها را به‌خوبی حس می‌کنم.»
 دوستان کای به او کمک کردند تا اعتمادبه‌نفس حضور در باشگاه ورزشی را بازیابد؛ کاری که او ناچار بود برای انجامش مدام با خودش کلنجار برود.
 او می‌گوید: «من چند تمرین ورزشی را با دوستانم انجام دادم و آنها بهم‌ن روش استفاده از دستگاه‌های مختلف را نشان دادند. این کار زندگی مرا دگرگون و بهم‌ن کمک کرد تا اعتمادبه‌نفسم را بازیابم و بر ترس و اضطرابم غلبه کنم. حتی فکرش را هم نمی‌کردم روزی بتوانم به‌باشگاه ورزشی بروم، چه تنهایی چه با دوستان و حالا هر روز مشتاقانه منتظر رفتن به باشگاه ورزشی هستم.»



دوستان می‌توانند کلید سلامتی و ورزش کردن باشند

پژوهشی در آمریکا نشان داده که تعامل و ارتباط اجتماعی بهترین راه برای شروع ورزش و تناسب اندام است.

پس از بررسی داده‌ها به‌ویژه داده‌های آکادمی نظامی ایالات‌متحده آمریکا، پژوهشگران دانشگاه «کین» دریافتند فعالیت‌های اجتماعی باعث تعامل و ارتباط میان افراد کم‌فعالیت و پرفعالیت می‌شود.

افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند در ارتباط قرار می‌گیرند، تشویق به‌ورزش و فعالیت می‌شوند. اما افرادی که ارتباط اجتماعی کمتری دارند در نهایت کمتر ورزش می‌کنند.

ورزش منظم، به‌ویژه باعث بهبود آشکار سلامت روان می‌شود و بسیاری از یافته‌ها نشان می‌دهد فعالیت‌های گروهی هم مؤثر است.

روش‌های گوناگونی برای تلفیق ورزش و فعالیت‌های اجتماعی وجود دارد، برای مثال:

- * پیاده‌روی با دوستان
- * بازی‌های تیمی پنج‌نفره
- * رفتن به‌کلاس‌های ورزش و بدن‌سازی که باعث می‌شود احساس مسئولیت کنید.

«آندره بیتس» از موسسه ورزشی «بری» که در سراسر بریتانیا کلاس‌های گروهی ورزش برگزار می‌کند، می‌گوید:
 «ورزش کردن با دوستان باعث تعهد و مسئولیت می‌شود.»
 او همچنان اضافه می‌کند:

«وقتی خودتان تنها هستید به‌راحتی می‌توانید ورزش نکنید، اما اگر همراه با یک دوست باشید می‌توانید از او به‌عنوان انگیزه‌ای برای ادامه دادن آنچه تصمیم به انجام آن دارید، استفاده کنید.»

شما می‌توانید در محیط ورزش دوستانی بیابید و اگر طبق معمول برای کلاس ورزش ساعت ۶ روز دوشنبه یا سه‌شنبه حاضر نشوید، آنها سراغتان را می‌گیرند و حتماً می‌پرسند چرا نیامدی؟

همین احساس گناه کوچک باعث می‌شود که بار دیگر سر کلاس ورزش حاضر شوید. هرچند ممکن است افراد میزان تناسب بدنی گوناگونی داشته باشند، اما همه در تلاش برای یک هدف هستند. آندره می‌گوید:



2022 WORLD CUP: THE TOP 30 PLAYERS SET TO COMPETE IN QATAR

We're less than two weeks away from the World Cup. The first game of the tournament is set to begin on Nov. 20 when Qatar and Ecuador kick off. As you get prepared for this awkwardly timed tournament, here are 30 of the best players in the world to keep an eye on in November and December.

30. Rafael Leão, F, Portugal

The reigning Serie A MVP has been awesome for AC Milan ... and mostly a non-factor for Portugal. Surely, with Diogo Jota injured and Cristiano Ronaldo fading, that has to change at the World Cup.

29. Bruno Fernandes, M, Portugal

The Manchester United vice-captain hasn't been in the best club form so far this season. But he'll play an important role for Portugal pulling the strings in midfield whether or not Cristiano Ronaldo starts up top. Fernandes is good enough to be Portugal's best attacking player. It's just a matter of if he can find his form.

28. Jamal Musiala, M, Germany

Born in Germany to a Nigerian father, then raised in England, Musiala left Chelsea to join Bayern Munich at age 16. He also opted to play for the German national team. And both club and country are glad he did. An attacking midfielder who can score, dribble and create, he's been the breakout star of the past 24 months in the Bundesliga, and could announce himself to a broader audience in Qatar.

27. Kalidou Koulibaly, CB, Senegal

Koulibaly missed nearly the whole month of September due to injury, but has played in five games for Chelsea since the start of October.

The 31-year-old is a rock on the back line and a towering presence at 6-5. Senegal won the 2021 Africa Cup of Nations and gave up just two goals during the whole tournament.

26. Marquinhos, CB, Brazil

The PSG captain has made 71 appearances for the Brazilian national team and is their top defender. Brazil will be a nightmare for opposing teams going forward but will also be very good in defense thanks to Casemiro and Marquinhos through the middle. He may be overshadowed in Brazil's lineup, but don't discount his importance to the team's favorite status.

25. Leroy Sané, F, Germany

Sané has been phenomenal for Bayern Munich so far this season with nine goals in 16 games. He suffered a hamstring injury in October but is back on the field and should be at full fitness for the World Cup. Sané made just one start for Germany in the 2020 Euros but should be an integral part of the team this fall and could easily be Germany's leading goal-scorer .

24. Achraf Hakimi, RB, Morocco

Not only a stalwart defender at right back, but one of Morocco's best ball-progressors and creators. He isn't asked to carry much of an attacking burden at PSG; he will be in Qatar, and he's capable of handling it.

23. Phil Foden, MF/F, England

Four years ago, when it wasn't quite coming home yet, Foden was a primary reason it might someday. He'd won the Golden Ball at the U-17 World Cup. He hadn't yet started a single game for Manchester City, but since, he's become a rare homegrown killer on the wing. Now, if only Gareth Southgate could figure out how to get the best out of him ...

22. João Cancelo, RB, Portugal

Cancelo is a serviceable defender. He's an absolute magician with the ball at his feet, and that's why he's ranked here. He can play on the left or the right, as an overlayer or an inverter, for Man City or Portugal. The question is whether Portugal can cover his defensive frailties and accentuate his attacking qualities like City does.



21. Lautaro Martinez, F, Argentina

Lautaro is the perfect Messi partner. Quick and incisive, he's also become a penalty-box savant, and upped his Serie A goal tally every season since moving to Inter Milan as a 20-year-old.

20. Antonio Rüdiger, CB, Germany

Rüdiger has fit right in at Real Madrid after moving over for Chelsea in the offseason on a free transfer. Rüdiger has made over 50 appearances since being called up to the German national team in 2014 and is now the team's most indispensable central defender.

19. Alisson, GK, Brazil

Alisson has established himself as one of the best goalies in the world in his time at Liverpool and enters as Brazil's top keeper for the second straight World Cup. A fantastic distributor of the ball, Alisson will be relied on to start quick attacking plays against teams that are likely going to sit back against Brazil as much as possible.

18. Jude Bellingham, M, England

The 19-year-old could find himself as the most important midfielder in England's squad after he played a bit part in the team's run to the Euro 2020 final. Bellingham has been fantastic for Borussia Dortmund in 2022 so far and it's only a matter of time before an English team pays an exorbitant fee for him. He's scored nine goals in 21 appearances across all competitions this season.

17. Pedri, M, Spain

A diminutive, ingenious, mononymous midfielder is a key player for Spain; sound familiar? Pedri is not Xavi, of course — in fact,

Xavi now coaches him at Barcelona, and has

compared the 19-year-old to Andres Iniesta — but Pedri's smarts, vision and tidiness on the ball are similar, and well beyond his years.

16. Federico Valverde, M, Uruguay

The fifth Real Madrid player on this list has arguably been Los Blancos' best player so far this season. He has always been a powerful and technical player capable of driving a team forward from midfield; now he's added bangers to his arsenal.

15. Thibaut Courtois, GK, Belgium

The shakiness of Courtois' younger years has dissipated, and given way to a relatively undisputed truth: The 6-foot-7 Belgian is the sport's best shot-stopper. (And he'll need to be in Qatar. Belgium's back three could crumble at any moment.)

14. Virgil van Dijk, CB, Netherlands

Van Dijk and Liverpool have struggled so far this season but he's still one of the best central defenders in the world and a massively important player to the Netherlands' chances of advancing to the quarterfinals and beyond in the World Cup. He missed Euro 2020 while recovering from a torn ACL he suffered playing for the Reds.

13. Sadio Mane, F, Senegal

Mane made a big move from Liverpool to Bayern Munich in the offseason and is Senegal's most dynamic attacking player. But he may end up missing the tournament. Mane suffered a left leg injury in a Bundesliga game on Tuesday and had to be subbed off. He's worth including on this list on the off-chance he plays because he's that good and that important to Senegal's chances of advancing through the knockout rounds.

12. Son Heung-Min, F, South Korea

Son has declared himself fit after suffering a fractured eye socket in Tottenham's final Champions League group stage game in early November. Son hasn't been as good this season as he was a season ago for Spurs, but he's the key for a South Korea team that could get out of a group that includes Uruguay, Ghana and Portugal. Son has scored 35 times in 104 national team appearances.



11. Luka Modric, MF, Croatia

This is likely the last World Cup for Croatia's midfield maestro and he'll once again play an integral role for his national team. Modric was fantastic in Real Madrid's run to the Champions League title this spring and will be the man who everything revolves around for a Croatia team that appears weaker than the one that made a run to the final of the 2018 World Cup. But if Modric has one more stellar World Cup in him, then who can rule out another knockout round run?

10. Rúben Dias, CB, Portugal

Dias has established himself as one of the best center backs in the world at Manchester City, though Portugal will be playing a much different style than Pep Guardiola's squad does. Dias is also even more important now that Pepe will likely miss the tournament because of a knee injury. If Portugal makes a run in the World Cup, it'll be because of a strong defense anchored by Dias.

9. Harry Kane, F, England

Very few players have simultaneously created as many marvelous goals and scored as many s***ty ones as Kane has.

He is actually quite boring, especially off the field and often on it. But he is clever and clinical in the penalty box; he pops up in perfect positions, and also consistently outperforms Expected Goal metrics.

He's also adept when dropping into midfield, and if his name were Javier Caña, perhaps he'd be sufficiently celebrated as the visionary passer he is.

8. Joshua Kimmich, D/M, Germany

Soccer's least flamboyant superstar is missable to the untrained eye but integral to Germany and Bayern Munich.

He is, at once, a conductor and a protector, a progressive passer and an aggressive presser. He can excel in a frenzied game or a tactical one, and should excel in Qatar.

7. Vinicius Jr., F, Brazil

Neymar's eventual heir has, in his fourth and fifth seasons at Real Madrid, begun to fulfill impossibly lofty expectations. His pace has always been lethal, and his dribbling audacious. Over the past 15 months, at age 21 and 22, he added goal creation and ascended into the sport's elite.

The challenge now is finding his footing in a stacked Brazil team that's been built around others.

6. Robert Lewandowski, F, Poland

How much help will the Barcelona forward get in the 2022 World Cup?

Poland finished last in its group and scored just two goals in 2018.

Lewandowski is the team's only reliable attacking threat and opposing defense will be keying in on him to make sure that one of the best strikers in the world doesn't beat them. If Lewandowski can single-handedly get Poland to the knockout rounds, he'll only cement his status as one of the best strikers of the 2000s.

5. Neymar, F, Brazil

Perhaps his politics, tax payments and theatrics are all problematic. His soccer, though, remains stunning.

He is a great soccer player. One of the best.



Neymar, F, Brazil

4. Lionel Messi, F, Argentina

Messi and Cristiano Ronaldo, the two greatest players ever, both seemed to be falling off cliffs last year ... and then, as Ronaldo stayed fallen, Messi climbed back toward greatness. Through 18 games at PSG this season, he's averaging 1.51 non-penalty goals plus assists per 90 minutes, on pace for the second-best mark of his sparkling career. He's once again dazzling in an undefined creative role for both club and country, and finally has a coherent Argentine structure surrounding him. So, all things considered, his (likely) last crack at a World Cup might be his best.

3. Karim Benzema, F, France

The 2022 Ballon d'Or winner has only gotten better with age. Benzema will turn 35 the day after the World Cup final and his team is one of the favorites to win the tournament. Benzema wasn't part of the 2018 France team that won the World Cup because of the extortion allegations against him. He's now set to be the team's starting No. 9 and forms the world's best 1-2 punch alongside Kylian Mbappé.

2. Kylian Mbappé, F, France

The 23-year-old PSG star burst onto the scene as France won the 2018 World Cup. He'll play a similar role on the outside and drifting into the middle of the field in 2022 but France's strategy and tactics as a whole may have to change. France has tended to play a very defensive style under Didier Deschamps — a style that allows Mbappé to sprint past defenders on the counter attack — but Paul Pogba and N'Golo Kanté are set to miss the World Cup and stalwart defender Raphael Varane is also an injury doubt.

1. Kevin De Bruyne, M, Belgium

There is so much about De Bruyne, from his ginger hair to his extreme shyness, that suggests he's anything but the best soccer player on the planet. But there is so much about his game that suggests he is. He's a goalscorer and an engine and a creative wizard and a Belgian Beckham all wrapped up into one. The national team around him is fading. But if there's a player at this World Cup who can single-handedly propel a fading team to the semis, it's this guy.



People, especially those young brave ladies and men should continue to demolish this brutal regime and shake its Pillars.

**No doubt the victory and freedom is on the way
Long live our patriots, Long live Iran**





THE 4-7-8 BREATHING METHOD CAN HELP YOU FALL ASLEEP –

HERE'S HOW TO DO IT

Lying in bed with a head full of thoughts? Might as well try this simple breathing trick.

Whenever you're having trouble falling asleep, there's a simple breathing technique you can use to help calm a racing mind and restless body in just a few minutes. Known as the 4-7-8 breathing method, this relaxing breathwork pattern was developed by Andrew Weil, M.D., a professor of medicine and public health, and founder and director of the Andrew Weil Center for Integrative Medicine at the University of Arizona.

The 4-7-8 breathing technique stems from the ancient yogic tradition of pranayama, which refers to the practice of consciously controlling your breath, and includes many different breathing patterns and techniques. Practiced in Eastern cultures for thousands of years, yoga and pranayama made their way into Western culture in the 1800s, steadily gaining popularity over the following 200 years. Intentional breathing techniques—like slow breathing, deep, belly breathing, and single-nostril breathing—are used to offset an overactive sympathetic nervous system (the stress system), regulate anxiety, and promote a state of deep relaxation.

HOW TO DO IT

You can do the 4-7-8 breathing method anywhere, at any time—while you're lying in bed trying to fall asleep, before a nerve-wracking meeting, or after a tense conversation at the dinner table. Here's how to start.

Inhale through your nose for a count of four. Hold your breath at the top of the inhale for a count of seven.

Exhale through pursed lips for a count of eight.

Suzanne Bergmann, LCSW, psychotherapist at Joshua Tal, PhD, and Associates in New York City, recommends repeating this cycle four times to start.

“The pause in between breaths allows more focus on slowing the breath, while also ensuring the exhalation and inhalation are complete,” Bergmann says. She explains that the extended exhale allows you to empty your lungs more than you typically would with your natural breath, which results in your body taking in more oxygen on the next inhale.

If you eliminate the pause, you may find yourself breathing too quickly, or hyperventilating, she adds, and says that it may feel uncomfortable at first. Practice with very gentle, rather than forceful, breaths, and if you feel lightheaded while doing it, try speeding up the counts (no need to count in perfect seconds).

4-7-8 BREATHING METHOD BENEFITS

It helps replace unwanted thoughts.

Anxious? Your mind can't focus on two things at the same time, so on the simplest level, doing a short and simple 4-7-8 breathing exercise—counting your inhale,



counting your breath hold, and counting your exhale—serves as a replacement for and distraction from racing or unwanted thoughts.

IT ENGAGES YOUR DIAPHRAGM, A KEY BREATHING MUSCLE.

When you breathe deeply and deliberately during an exercise like 4-7-8 breathing, you fully activate the diaphragm and improve your breathing efficacy and even your posture. This muscle sits just below your lungs and is where the magic happens, as it's responsible for the action of inhaling and exhaling.

It promotes a state of deep relaxation—and helps bring on sleep.

“Breathing exercises can help with sleep by activating your parasympathetic system and helping to relax,” says sleep physician Cheri D. Mah, M.D., M.S. The parasympathetic nervous system (PNS) is responsible for bringing your body systems into a state of relaxation—as opposed to the sympathetic nervous system (SNS) that ramps up your body's fight-or-flight response to stress (think: quicker heartbeat, anxiety, adrenaline rush, alertness). Both states are important for survival, but they require balance—and many of us stay trapped in the hyper-vigilant state of stress for long stretches of time without even knowing it. (It's no wonder you're having trouble falling and/or staying asleep while at odds with your own nervous system!)

Breathing with intention and focused attention allows you to calm and relax your nervous system, and in turn your body and mind. In fact, research has found that slow breathing, along with healthy sleep habits, may be more effective for combating insomnia than hypnosis or pharmaceuticals.

It helps lower chronic stress, if done consistently. It's not magic, and it does take practice, but over time the ability to regulate your nervous system and stress response can have some seriously beneficial effects on your overall health. “Reducing stress can decrease anxiety, lower blood pressure, improve mood, and decrease muscle tension,” Bergmann says.



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



The Best Foods To Eat For A Good Night's Sleep?

Food has the power to do all sorts of things to our bodies. According to SleepHealth.org it is estimated that sleep-related problems affect 50 to 70 million Americans every year. Luckily, there are certain foods that contain substances that naturally help people fall asleep faster and stay that asleep through the night. If you are one of those people that have trouble with sleep or know someone who does, these foods and drinks may do the trick!

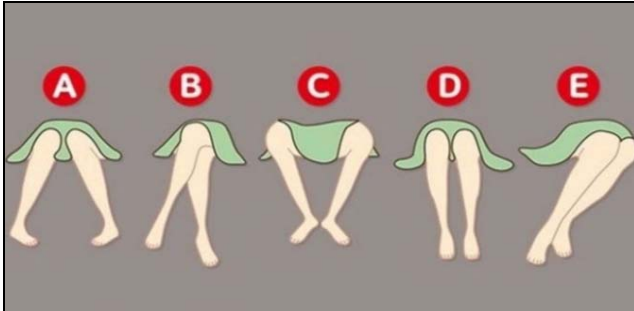
- 1- White Rice Can Help You Fall Asleep In Half The Time!
- 2- Dark Chocolate Will Help Your Body Clock Run Smoothly!
- 3- Save The Cereal For After Dinner.
- 4- Bananas Can Do More Than Just Help You Sleep.
- 5- Turkey May Be The Reason People Fall Asleep So Early On Thanksgiving.
- 6- Grab A Handful Of Almonds For Better Sleep Quality.
- 7- Why Oatmeal Shouldn't Be Eaten For Breakfast.
- 8- Warm Milk Isn't Just For Childhood Bedtime Memories.
- 9- The Best Reason To Eat Pretzels Before Bed.
- 10- Tea such as chamomile and passionflower will do the trick.
- 11- Late At Night, Bring On The Hummus.
- 12- Honey Can Help.
- 13- Baked Beans Are A Good Option.
- 14- Fatty Fish Regulates The Sleep Cycle.

- 15- Why You Should Munch On Some Lettuce Before Bed.?
- 16- It's Great That Melon Is Mostly Water.
- 17- Don't Hit Snooze On The Mozzarella Cheese.
- 18- Tart Cherry Juice Is Packed With Many Nutritional Benefits
- 19- The Numerous Ways To Eat Sweet Potatoes.
- 20- How Kiwis Are Used To Study Sleep.
- 21- Look For The Fatty Acids In Walnuts.
- 22- A Spoonful of Nut Butter Does the Body Good.
- 23- Sleep Well After A Belly Full Of Shellfish.
- 24- Cottage Cheese Can Help Your Muscles Recover Too.
- 25- Grab That Magnesium-Filled Fig.
- 26- Eat Prunes To Dream Vividly.
- 27- A Little Cantaloupe Helps A Lot.
- 28- Break Out The Broccoli.
- 29- Mix In Some Barley Grass Powder.
- 30- Want Some Soy?
- 31- Yogurt Time!
- 32- Kale Helps You Sleep Through The Night.
- 33- Chicken Helps The Same Way As Turkey.
- 34- Enjoy Your Dream With Passionfruit Tea.
- 35- Pumpkin Seeds.
- 36- Elk Meat Deserves More Credit.
- 37- If You Also Feel Sick, Go With Bone Broth.
- 38- Legumes Are Action-Packed With Vitamin B.
- 39- More Peas, Please.
- 40- A Handful of Spinach Can Help.



No, Thanks!?

What does your sitting posture tell you?



How do you keep your legs when you're sitting down? This is what your sitting posture says about your personality!

Body language; it often tells you much more than words could ever do. It's an incredibly important tool when it comes to establishing relationships, because most emotions are communicated non-verbally.

So, when we're in contact with other people, we say much more than we do with just our words. It's not about what we're saying exactly, but how we feel when we're saying it. It can be difficult to talk about our feelings, which is why we're often communicating our emotions through body language instead.

This can make it clear to other people whether there's an underlying meaning to what we're saying, and how we relate to them. That's why body language is important when making contact with all kinds of people. Body language can also tell us a lot about who we are and how we relate to our surroundings. What's your usual sitting posture? It can reveal a lot about your personality. Read about your sitting posture below:

Position A

People who sit like this are very creative and charismatic. They're spontaneous and don't think too long about the decisions they make. This can cause some trouble every now and then, but their natural charm will help them out of a sticky situation. These people view life as an adventure and are open to new experiences. They're also very popular and easily make new friends, although many of these relationships are fleeting.

Position B

People who sit in this position are true dreamers. They have a rich imagination and can completely lose themselves in a daydream. They're very empathetic and can easily make contact with other people, but they sometimes put themselves in the background because of this. They are very good listeners and are strongly in touch with their own feelings.

Position C

These are chaotic people who have a lot of trouble concentrating and sitting still. Their minds are always moving and they often speak before thinking about the impact of their words. They're easily bored and have a short attention span. They shine most in a fast environment with loads of stimuli. In relationships they can quickly become disinterested as well, and they need someone who can push back.

Position D

These are often very smart people who are good rational thinkers. They're punctual, neat and orderly. Their homes are often squeaky clean and neat, and everything has its own proper place. They're a little reserved and won't quickly reveal everything about themselves. Yet they are very honest and don't like to gossip. They remain calm in every situation and don't easily lose perspective.

Position E

These people are very goal-oriented and value their careers a lot. They place importance on setting ambitious goals for themselves and are not satisfied with less. On a personal level they also like to set goals, for example when it comes to health and love. They're very perfectionistic about everything, including their own appearance. This sometimes causes them to lose sight of what they already have because they're always aspiring for more.

