



پاینده باد

کشور آریایی ایران

### سه دلیل سقوط حکومت‌ها از نگاه فردوسی

فردوسی یکی از متفکرانی است که تاریخ ایران باستان را از آغاز تا سقوط ساسانیان مطالعه کرده و خود نیز در قرن چهارم و پنجم هجری در طول عمر هفتاد و اندی ساله‌اش شاهد ظهور و سقوط دولت‌هایی بوده است. فردوسی معتقد است سه عامل باعث و موجب نابودی حکومت‌ها می‌شوند؛ آنها عبارتند از:

#### نخست؛

اوجگیری ظلم و ستم عامل اصلی و مهم سقوط از دیدگاه فردوسی است. مردم توسط صاحبان زور سرکوب، زندانی، شکنجه، تحقیر و کشته می‌شوند.

#### دوم؛

حذف نخبگان و کارآمدان و به‌کارگیری بی‌مایه‌گان و بی‌خردان در مسند امور و مدیریت جامعه.

#### سوم؛

ثروت‌اندوزی و سیری‌ناپذیری از داشتن دارایی که فساد مالی از سوی حکومت‌گران را به‌همراه دارد. با زور و تزویر جامعه فقیرتر و حقیرتر می‌شود.

سر آینده شاهنامه در باره این سه عامل چنین می‌گوید؛

سر تخت شاهان به‌پیچد سه کار:

نخستین ز بیدادگر شهریار

دگر آنکه بی سود را برکشد

ز مرد هنرمند سر درکشد

سوم آنکه با گنج خویشی کند

بکوشد به دینار بیشی کند

بدین ترتیب سه عامل:

ستمگری،

سفله‌پروری،

فزون‌خواهی،

دلایل اصلی سقوط حکومت‌ها از دیدگاه حکیم توس است.



شماره ۲۲۴، سال سی و دوم، اسفند ماه ۱۴۰۱

F 224.ONbe/hcraM 2023

«تنها راه رهایی، آگاهی است»

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر  
و به‌تمام 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: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول

نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera  
San Diego, CA 92126

(858)566-5566

Email:

arya5@aol.com

rpA/hcraM



## ایران من:

کاش یادت نرود

روی این نقطه‌ی پررنگ زمین

بین بی‌باوری آدم‌ها

یک نفر می‌خواهد

که تو خندان باشی

همه وقت شادان باشی

نکند گنج هیاهوی زمان غم بخوری

تو بخند

غم دنیا با من ...

... همه‌ی غمهای دنیا با من

... اما تو بخند!

## دعا و آرزو کنیم که ملت ایران از جاله به چاه نیافتد!؟

آیا براستی مردم ایران انتظار دارند این هفت نفر که کم و بیش هیچ سابقه مدیریت و تجربه سیاسی ندارند و تنها نقطه نظر مشترک آنها: مخالفت با جمهوری ایرانستیز اسلامی، تشویق غرب به تحریم و حتی حمله نظامی به کشور عزیزمان است، هدایت سیاسی آینده ایران را به عهده بگیرند؟

شاید عده‌ای بسیار معتقد باشند اینها چهره‌های شناخته شده و حامی اعتراضات مردمی هستند و طراحی سیاست گذشتن از این دوران و در نهایت رهایی از اسارت دستاربندان، جمهوری اسلامی و رهبری آینده‌ی کشورمان در دست افراد متفکر و کاردان پشت پرده خواهد بود.

بسیار خوب، امیدواریم چنین باشد، اما.....؟

- این متفکران کاردان کی و کجا هستند که ما بی‌خبریم؟

- تحلیل آنها و گذشتن از شرایط و مشکلات ایران چیست؟

- آنان کدام رساله راهبردی و برنامه‌ی سازنده‌ای را برای آینده‌ی ایران به مردم ارائه کرده‌اند که ملت اطمینانی برای ادامه راه آنها داشته باشد؟

- آیا تنها تشویق مردم به شورش و نافرمانی مدنی، چند مصاحبه (نوشتاری، گفتاری و تصویری)، دیدار و گرفتن عکس با چند سیاستمدار غربی برای پیشبرد و پیروزی یک خیزش مردمی کافی است؟

- سازمان، آینده‌نگری، ساز و برگ و برنامه‌ی فردای فروپاشی جمهوری اسلامی برای ملت ایران چیست؟

- کدام سازمان، با کدام تجربه و با کدام امکانات امنیتی، اداره کشور را بعهد خواهد گرفت؟

با احترام به تمامی این افراد (به‌ویژه شاهزاده رضا پهلوی) و احساسات میهن‌پرستانه و نیت پاک و مقدس‌شان در راه آزادی ایران و بدون هیچگونه پیش داوری و قضاوتی در مورد گذشته‌ی پرافتخار و یا خدای ناخواسته نه‌چندان درخشان آنها، بایستی گفته شود:

«وای به حال ملتی که رهبران انقلاب‌اشان، ناآگاه باشند!»

و در پایان با کمال شرمندگی و پوزش‌خواهی بسیار بایستی گفته شود:

کار هر بز نیست خرمن گفتن

گاو نر می‌خواهد و مرد گهن



آیا اینان، ناجیان ایرانیان از اسارت دستاربندان خواهند بود؟

## سیاست‌های زن‌ستیزانه حکومت جمهوری اسلامی؛

### اجازه «سرپرست» برای خروج زنان از کشور!

در حالیکه شهروندان ایران با شعار «زن، زندگی، آزادی» پنج ماه است علیه سیاست‌های سرکوبگرانه و زن‌ستیزانه جمهوری اسلامی اعتراض می‌کنند، روز سه‌شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱، اعلام شد مطابق مصوبه تازه مجلس، خروج همه زنان از ایران منوط به «اجازه سرپرست» خواهد بود.

پیش از این، فقط زنان متأهل و زیر ۱۸ سال برای خروج از کشور نیاز به اجازه شوهر داشتند و دختران بالای ۱۸ سال یا زنانی که طلاق گرفته بودند، نیاز به‌مجوز نداشتند.

«کاظم دلخوش»، سخنگوی کمیسیون قضایی مجلس ضمن تایید اینکه این مصوبه برای تایید نهایی در حال بررسی است در توضیح اینکه منظور از «سرپرست» برای زنانی که خود سرپرست خانواده هستند یا جدا شده‌اند یا والدین و همسرشان در قید حیات نیستند چه معنایی دارد، جزئیات بیشتری ارائه نکرد.

انتشار این خبر در رسانه‌ها واکنش‌های بسیاری را به‌دنبال داشت و بسیاری از شهروندان ایران به‌ویژه زنان و شماری از حقوق‌دانان و کنشگران مدنی را خشمگین کرد.

### نتایج یک همه‌پرسی مهم

گروه مطالعات افکارسنجی ایرانیان (گمان) که در زمینه مطالعات افکارسنجی ایرانیان فعالیت می‌کند، روز شنبه ۱۵ بهمن‌ماه نتایج جدیدترین نظرسنجی خود را منتشر کرد که در آن از تاریخ ۳۰ آذر تا ۱۰ دی ۱۴۰۱ با بیش از ۲۰۰ هزار نفر پاسخ‌دهنده شامل ۱۵۸ هزار نفر از ایرانیان در داخل کشور و ۴۲ هزار نفر در خارج از ایران گفت‌وگو شده است.

نتایج این نظرسنجی حاکی از آن است که در پاسخ به سؤال «جمهوری اسلامی: آری یا نه؟»، ۸۱ درصد از پاسخ‌دهندگان در داخل کشور به‌جمهوری اسلامی «نه» گفته و تنها حدود ۱۵ درصد گزینه «آری» را برگزیده‌اند؛ حدود ۴ درصد نیز تصمیم قطعی ندارند.

شایان ذکر است، ۹۹ درصد از شرکت‌کنندگان و پاسخ‌دهندگان در خارج از کشور هم گزینه «نه به جمهوری اسلامی» را انتخاب کردند.



انتخاب و رأی قاطع ملت ایران



## خبرهایی از ایران و جهان

### سازمان شفافیت بین‌الملل:

#### ایران یکی از فاسدترین کشورهای جهان است

سازمان شفافیت بین‌الملل در تازه‌ترین گزارش سالانه خود می‌گوید ایران در میان ۱۸۰ کشور از لحاظ گستردگی فساد مالی، با قرارگرفتن در کنار کشورهای بحران‌زده و درگیر جنگ‌های داخلی در جایگاه ۱۴۷ و در میان فاسدترین کشورهای جهان قرار گرفته است.

در این گزارش ایران از نظر فساد در میان ۱۸۰ کشور جهان، با کسب ۲۵ امتیاز از فاسدترین کشورهای جهان محسوب می‌شود.

ایران در فهرست امسال نسبت به‌سال گذشته سه پله سقوط کرده است و حتی پایین‌تر از کشورهایمانند اوگاندا، موزامبیک، ماداگاسکار، لیبیریا، کامرون، پاکستان و قرقیزستان قرار دارد!

ایران در سال‌های گذشته نیز در انتهای جدول قرار داشت و در زمینه مبارزه با فساد اداری، سیاسی و اقتصادی در کشور بسیار ناموفق بود.

آرشیو گزارش‌های این نهاد بین‌المللی نشان می‌دهد که امتیاز ایران از ۲۵ در سال ۲۰۱۳ با رشد متوالی تا سال ۲۰۱۶ به ۳۰ افزایش یافته بود، اما از آن زمان دوباره سیر نزولی کرده و در طول سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ روی ۲۵ ثابت مانده است.

بر اساس گزارش تین سازمان، ایران از نظر شاخص فساد در ردیف کشورهای بحران‌زده و دارای حاکمیت متزلزلی مانند جمهوری گینه که چندین دهه با بحران‌های داخلی و کودتا درگیر بوده و هست و افغانستان تحت تسلط طالبان قرار گرفته است!

بر اساس این گزارش، کشورهای دانمارک، فنلاند، نیوزیلند، نروژ و سنگاپور بهترین امتیاز را در میان جامعه جهانی داشته و کشورهای سومالی، سوریه، سودان جنوبی، ونزوئلا و یمن در قعر این جدول قرار دارند.

شایان ذکر است همین سازمان و دیگر سازمان‌های مشابه در زمان شکوفایی ایران قبل از شورش سال ۵۷ چنین تبلیغاتی را هم برای رژیم شاهنشاهی انتشار میدادند!

## «آزاد شدیم!؟»

### در حکایت عفو ده هزار زندانی به حکم خامنه‌ای

بدیهی است که دیکتاتور، حق سلب آزادی شهروند آزادیخواه را ندارد، شهروندی که گناهی جز اعتراض به حکومت مطلقه نداشته است.

آزادی، حق ماست، نه لطف و صدقه‌ی رهبر جمهوری ایران‌ستیز اسلامی؛ حتی اگر از هیجده‌هزار زندانی سیاسی، هفده‌هزار و نهصد و نود و نه نفر را رها کنند، برای رهایی آن یک نفر باقی مانده فریاد خواهیم کشید. نفس تازه خواهیم کرد و تا رهایی از زندان بزرگی که برای همه ایرانیان ساخته‌اند ادامه خواهیم داد. ننگ بر حکومت ایران‌ستیز اسلامی

### گلشifte فراهانی

#### در جشنواره برلین از دیکتاتوری جمهوری اسلامی سخن گفت

گلشifte فراهانی بازیگر ایرانی که یکی از اعضای هیئت داوران هفتاد و سومین جشنواره فیلم برلین به ریاست «کریستین استوارت» آمریکایی است، در این رویداد سینمایی به شدت از حکومت ایران انتقاد کرد.

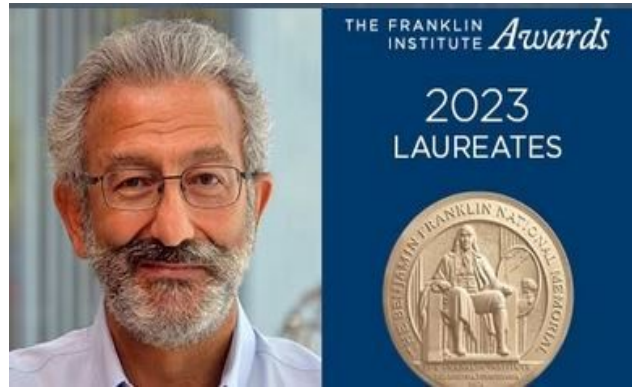
او در نشست خبری افتتاحیه این جشنواره با شور و هیجان بسیار از اهمیت هنر در ایران به‌عنوان پادزهری علیه حکومت «سرکوبگر» جمهوری اسلامی سخن گفت.

گلشifte فراهانی گفت:

«در کشوری مانند ایران که حکومتی دیکتاتوری دارد، هنر نه تنها یک مقوله فکری و فلسفی است، بلکه مانند اکسیژن حیاتی است.» او در ادامه افزود که «در چنین کشوری فعالیت هنری، و هنرمند بودن فراتر از مقوله هنر است زیرا شما با هنرمند بودن به خطر می‌افتید.»

جشنواره امسال در شرایطی برگزار می‌شود که مدیران آن اعلام کرده‌اند هیئت‌های سینمایی، شرکت‌ها و روزنامه‌نگاران که برای رسانه‌هایی با روابط مستقیم با دولت‌های روسیه و جمهوری اسلامی ایران کار می‌کنند، در برلیناله به رسمیت شناخته نخواهند شد.

این محدودیت درباره ایران با سرکوب خشونت‌آمیز معترضان ایرانی توسط حکومت جمهوری اسلامی ارتباط مستقیمی دارد.



### مدال «بنجامین فرانکلین» برای نادر انقطاع؛

#### اینستین، ادیسون و تسلا از دریافت‌کنندگان این جایزه بودند

مؤسسه «بنجامین فرانکلین» نادر انقطاع، دانشمند ایرانی‌تبار دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا، را به‌عنوان یکی از برندگان مدال سال جاری خود معرفی کرد.

«لری دوبینسکی»، مدیر عامل مؤسسه فرانکلین، گفته است: «ما مفتخریم که میراث دیرینه [این مؤسسه] در تقدیر از افراد برای کمک‌هایشان به بشریت ادامه یافته است. این پیشرفت‌های خارق‌العاده در حوزه‌های مهمی مانند برابری اجتماعی، پایداری، و ایمنی به صورت قابل‌توجهی زمینه را برای آینده‌ای درخشان فراهم می‌کند.»

نادر انقطاع در بیانیه‌ای دریافت این جایزه را که شماری از «الگوهای علمی‌اش» مانند آلبرت اینشتین، نیکولا تسلا، الکساندر گراهام بل، و ماکس پلانک گرفته‌اند «بزرگترین تحسین» توصیف کرده است.

مدال «بنجامین فرانکلین» سال ۲۰۲۳ در مهندسی برق برای نوآوری‌های متحول‌کننده به نادر انقطاع در این زمینه تعلق گرفت.

فعالیت‌ها و نوآوری‌های او در مهندسی مواد جدید با امواج الکترومغناطیسی توانسته در پیچه‌های تازه‌ای را در مبحث محاسبات نوری در مقیاس نانو باز کند و جوایز متعددی، از جمله مدال «ایزاک نیوتن»، را در کارنامه حرفه‌ای او گنجانده است.

این مدال یکی از قدیمی‌ترین برنامه جوایز حوزه علم و فناوری در آمریکا محسوب می‌شود و مسیر اکتشاف و پیشرفت بشریت را در دو قرن گذشته مستند کرده است.

توماس ادیسون، پیر و ماری کوری، اورویل رایت (یکی از برادران رایت) نیز از جمله برنده‌های شناخته شده مدال بنجامین فرانکلین هستند.

نادر انقطاع تحصیلات کارشناسی خود را در دانشگاه تهران به پایان رساند و در سال ۱۳۵۷ به آمریکا مهاجرت کرد.

مدتی پس از آغاز اعتراضات سراسری کنونی در ایران و حمله به دانشگاه صنعتی شریف، نادر انقطاع به‌همراه دو استاد ایرانی دیگر - فیروزه کاشانی ثابت از دانشگاه پنسیلوانیا و ابراهیم کریمی از دانشگاه اتاوا، نامه‌ای سرگشاده خطاب به جامعه آکادمیک جهان تهیه و ارسال کرد.

### کشتار صدها راس الاغ توسط سپاه به بهانه «قاچاق سوخت»

کمپین فعالان بلوچ با انتشار ویدیویی از این کشتار اعلام کرد نیروهای سپاه پاسداران روز سه شنبه ۲۵ بهمن صدها راس الاغ را به بهانه «مبارزه با قاچاق سوخت» و با تیراندازی مستقیم کشته‌اند.

منطقه مرزی «کلهگان» در شهرستان سراوان استان سیستان و بلوچستان یکی از مناطق سوختبری با چهارپایان است که زندگی بیشتر ساکنان آن از راه همین امر تامین می‌شود. به گفته منابع محلی، شماری از کاسبکاران با سرمایه‌گذاری و خرید این چهارپایان آنان را در اختیار افراد بومی قرار می‌دهند و در قبال آن اجاره دریافت می‌کنند.

استان سیستان و بلوچستان ۱۱۰۰ کیلومتر مرز مشترک با افغانستان و پاکستان دارد و بیشتر مردم در مناطق مرزی به علت فقر و بیکاری شدید به قاچاق سوخت روی می‌آورند.

تلف شدن یک قلابه ببر در سال ۹۸، مرگ دو راس گورخر و یک زرافه در مرکز نگهداری حیات وحش صفادشت و مرگ یک قلابه شیر دریایی در سال ۱۴۰۰ در دلفیناریوم برج میلاد تنها نمونه‌هایی از بی‌توجهی مقامات جمهوری اسلامی به حیات وحش و حیوانات هستند، اتفاقاتی که نشان می‌دهند این روزها در ایران تحت لوای جمهوری اسلامی نه تنها انسان‌ها، بلکه حیوانات اهلی و وحشی هم امنیت و آرامش ندارند.

### شاهزاده رضا پهلوی:

«بین جمهوری و نظام سلطنتی، جمهوری را انتخاب می‌کنم»

ایران اینترنشنال:

شاهزاده رضا پهلوی در جمع خبرنگاران در حاشیه نشست امنیتی مونیخ با اشاره به شکاف‌های فزاینده در بدنه جمهوری اسلامی و لزوم آماده‌سازی برای گذار به سمت دموکراسی گفت بین جمهوری و نظام سلطنتی، جمهوری را انتخاب می‌کند. وی همچنین خاطر نشان کرد اگر بخشی از مردم خواهان گزینه‌ای هستند، نباید امکان صحبت کردن درباره آن گزینه را حذف کرد.



### خدا حافظ خودروهای بنزینی و دیزلی؟!!

پارلمان اروپا روز سه‌شنبه چهاردهم فوریه، پیش‌نویس قانونی را تصویب کرد که به فروش خودروهای جدید با موتورهای گازوئیلی و بنزینی تا سال ۲۰۳۵ در ۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا پایان می‌دهد!

### خودروهای بدون راننده

در سال ۲۰۱۲، کالیفرنیا اولین ایالتی بود که رسماً خودروهای بدون راننده را قانونی اعلام کرد. انگلستان هم قرار است امسال همین کار را بکند. سالانه حدود ۱,۲ میلیون نفر در تصادفات اتومبیل‌ها جان خود را از دست می‌دهند. آزمایش‌هایی که تاکنون روی این خودروها انجام شده، نشان می‌دهد که بسیار امن هستند و تصادفات را کاهش می‌دهند. در واقع، از لحاظ نظری اگر همه خودروهای یک بزرگراه بدون راننده و متصل به شبکه بودند، هیچ تصادفی نباید اتفاق بیفتد. علاوه بر این، الگوریتم‌ها تضمین می‌کنند که شما در حین حرکت روان‌ترین ترافیک را تجربه کنید، چون با عملیات ریاضی سرعت نسبی مناسب اتومبیل‌ها برای حرکت با بیشترین سرعت را محاسبه می‌کنند. البته این یعنی بیشتر مردم باید رانندگی را کنار بگذارند که خیلی برای علاقه‌مندان به آن خوشایند نیست. حتی می‌توانید بدون این که گواهینامه داشته باشید، تنهایی با ماشین به سر کار بروید. اسون بیکر (Sven Beiker)، مدیر اجرایی مرکز تحقیقات خودروی دانشگاه استنفورد می‌گوید: تقریباً همه شرکت‌های اتومبیل‌سازی در حال کار روی خودروهای بدون راننده هستند. حتی در تابستان امسال شاهد اولین آزمایش شهری ماشین بدون راننده گوگل بودیم. پس در آینده تکنولوژی از این خودروها زیاد خواهیم شنید.

### قیمت هر دلار در بازار آزاد ارز ایران به ۵۰ هزار تومان رسید.

بر اساس گزارش‌های لحظه‌ای وبسایت «بن‌بست»، قیمت هر دلار آمریکا در بازار آزاد ارز تهران حوالی ظهر روز دوشنبه یکم اسفند ماه سال جاری از مرز نمادین ۵۰ هزار تومان عبور کرد و به ۵۰ هزار و ۸۰ تومان رسید. چنین افزایشی شگرفی برای قیمت دلار در ایران، بی‌سابقه است!؟

## امیر قدمشاهی

### (گروهان نیروهای ویژه ایرانی)

#### از ریسی جمهوری آمریکا مدال شجاعت گرفت!

زمستان بیش از نیم قرن پیش، هواپیمای یک گروه آمریکایی در کوه‌های شمال تهران سقوط کرد و برای نجات آنها یک چتر باز آلمانی را به‌محل اعزام، اما او نیز چترش به‌صخرها گیر کرد و بین زمین و هوا آویزان باقی ماند!

در آن زمان یکی از کارآمدترین افراد نیروهای ویژه ایران (کلاه سبزا)، «گروهان یکم امیر قدمشاهی» که استاد چتر، کاپیت و کوهنوردی ایران بود، برای نجات جان این گروه انتخاب و به‌محل اعزام می‌شود! گروهان قدمشاهی قهرمانانه تمامی گروه را نجات می‌دهد و از طرف «جان اف کندی» (رییس جمهوری وقت آمریکا) مدال شجاعت به او اعطا می‌شود و همچنین توسط پادشاه ایران هم از او تقدیر به عمل می‌آید.

به‌پاس عملیات شجاعانه‌ی این گروهان ایرانی، تندیس او ساخته و در میدان دربند تهران نصب گردیده است.

امیر قدمشاهی پس از بازنشستگی، در اردیبهشت سال ۱۳۹۱ فوت کرد!

متأسفانه مردم تهران و ایران نمی‌دانند مجسمه‌ای که در میدان دربند (در منظریه، شمیران) وجود دارد داستانش چیست و قهرمان آن کیست!



### سقوط یک بالن چینی

#### آمریکا یک بالن چینی که ۶۰ متر ارتفاع و به‌بزرگی یک هواپیما

#### تجهیزات همراه داشت، ساقط کرد

بالن چینی که آمریکا می‌گوید تجسسی بود و بر فراز آب‌های اقیانوس اطلس در کرانه ایالت کارولینای جنوبی توسط جنگنده‌های آمریکایی ساقط شد، حدود ۶۰ متر ارتفاع داشته و تجهیزاتی را حمل می‌کرده است.

«ژنرال ون هرک» از سخنگویان پنتاگون به‌خبرنگاران گفت: «تصور کنید اشیایی به سنگینی هزار پوند (حدود نیم تن) از آسمان سقوط کند. هلی‌کوپترها و قایق‌های ارتش آمریکا همچنان مشغول جستجو و جمع‌آوری بقایای این بالن در آب‌های ساحلی کارولینای جنوبی‌اند.»

بخشی از بقایای این بالن که آمریکا می‌گوید تجسسی، اما چین می‌گوید یک بالن هواشناسی منحرف شده به‌علت شرایط بد جوی بوده، در مربعی به ضلع یک و نیم کیلومتر در آب‌های ساحلی کارولینای جنوبی شناسایی شده، اما مقام‌های پنتاگون می‌گویند احتمالاً بخشی از بقایا در محدوده وسیع‌تری پیدا خواهد شد.

روز شنبه، چهارم فوریه پس از آن که این بالن از غرب تا شرق آمریکا را طی کرد و به آب‌های کرانه جنوب شرقی ایالات متحده رسید، گروهی از جت‌ها جنگنده نیروی هوایی آمریکا آن را دوره کردند، اما برای ساقط کردن آن تنها یک اف-۲۲ آمریکایی حدود ساعت ۲ و ۴۰ دقیقه عصر به وقت کارولینای جنوبی، آن را هدف قرار داد.

جان کربی، سخنگوی کمیته امنیت ملی کاخ سفید ضمن شرح این جزئیات گفته با وجود جمع‌آوری بخشی از بقایای این بالن، به علت شرایط جوی و تلاطم در اقیانوس اطلس، هنوز عملیات شناسایی و جمع‌آوری بقایای که به بستر دریا فرورفته‌اند تکمیل نشده است.

آقای کربی گفته به زودی غواصان و تجهیزات زیردریایی جزئیات بیشتری از ماهیت این بالن و ابزاری که به همراه داشت ارائه خواهند کرد.

پنتاگون می‌گوید بزرگی تجهیزاتی که این بالن به همراه داشته تقریباً برابر یک هواپیمای متوسط که در پروازهای داخلی و منطقه‌ای استفاده می‌شود، بوده است.

## انقلاب سفید

### انقلاب ششم بهمن (سفید) یا انقلاب شاه و مردم چه بود؟

دلیل مخالفت خمینی با اصلاحات و انقلاب سفید یا انقلاب شاه و مردم چه بود؟

مورخین می‌نویسند:

«انقلاب سفید، انقلابی مسالمت‌آمیز و بدون خون‌ریزی و با برگزاری یک همه‌پرسی با حضور زنان و مردان این سرزمین بود.»

در آن زمان ۵۰ درصد زمینهای کشاورزی دست مالکان (اربابان و خوانین) بزرگ، ۲۰ درصد در اختیار اوقاف و ۲۰ درصد دست کشاورزان بود.

برای اصلاحات ارضی، خوانین و یا اربابان بزرگ و آخوندها مانعی بزرگ بودند؛ حتی مجلس هم بدلیل منافع شخصی نمایندگان مانع اصلاحات شده و امکان استفاده از زور نیز باعث خون‌ریزی و همچنین استفاده از نیروی قهری باعث آشوب و تنش در جامعه می‌شد.

برچیدن نظام فئودالی (نظام ارباب رعیتی) مشکلات موانع زیادی داشت، از جمله موضع‌گیری روحانیونی مثل خمینی. وقتی دکتر امینی (نخست وزیر) سخنان به اطلاع آعلیحضرت محمدرضاشاه پهلوی رسانید، پاسخ شاهنشاه چنین بود: «مرتجعین سیاه بدتر از انقلابیون سرخ هستند!» مدتها گذشت و تنها راه رسیدن به این پیروزی در این مورد، برگزاری یک رفراندوم بود.

پادشاه در کنگره کشاورزان می‌گوید:

«هیچ عملی بیش از کارهایی که امروز انجام می‌دهیم از جمله آزاد ساختن رعیت اسیر و بدبخت ایران از زنجیر اسارت و مالک کردن ۱۵ میلیون جمعیت این کشور در زمینی که در آن کار می‌کنند، مورد پسند خدا و ائمه اطهار نخواهد بود... هیچ چیز خدا پسندانه‌تر از عدالت اجتماعی و رفع ظلم نیست...»

در آن دوران، روحانیون بدلیل تملک زمین‌های خود و زمین‌های وقفی در زمره مالکین و اربابان بزرگ اجتماع قرار داشتند و در اجرای این برنامه مخالفت شدید و سنگ‌اندازی می‌کردند!

سرانجام همه‌پرسی با شرکت مردان و زنان ایرانی انجام گرفت و برای نخستین بار زنان کشورمان (قبل از دادن حق رای به زن در خیلی از کشورهای اروپایی) به‌پای صندوق‌های رای رفتند.

(در این زمینه تلگراف اعتراض‌آمیز معروف خمینی به شاهنشاه آریامهر برای ندادن حق رای به زنان در تاریخ موجود می‌باشد!)

شایان ذکر است که سر مالکان هم بی‌کلاه نماند و امتیازات ویژه‌ای به آنها داده شد که سهام کارخانجات به‌عنوان پشتوانه اصلاحات ارضی بود.

اصل اول: اصلاحات ارضی و الغای رژیم ارباب و رعیتی  
اصل دوم: ملی کردن جنگل‌ها و مراتع  
اصل سوم: فروش سهام کارخانجات دولتی به عنوان پشتوانه اصلاحات ارضی

اصل چهارم: سهیم کردن کارگران در سود کارخانه‌ها  
اصل پنجم: اصلاح قانون انتخابات ایران به منظور دادن حق رأی به زنان و حقوق برابر سیاسی با مردان

اصل ششم: ایجاد سپاه دانش

اصل هفتم: ایجاد سپاه بهداشت

اصل هشتم: ایجاد سپاه ترویج و آبادانی

اصل نهم: ایجاد خانه‌های انصاف و شوراهای داوری

اصل دهم: ملی کردن آب‌های کشور

اصل یازدهم: نوسازی شهرها و روستاها با کمک سپاه ترویج و آبادانی

اصل دوازدهم: انقلاب اداری و انقلاب آموزشی

اصل سیزدهم: فروش سهام به کارگران واحدهای بزرگ صنعتی یا قانون گسترش مالکیت واحدهای تولیدی

اصل چهاردهم: مبارزه با تورم و گران‌فروشی و دفاع از منافع مصرف‌کنندگان

اصل پانزدهم: تحصیلات رایگان و اجباری

اصل شانزدهم: تغذیه رایگان برای کودکان خردسال در مدرسه‌ها و تغذیه رایگان شیرخوارگان تا دو سالگی با مادران

اصل هفدهم: پوشش بیمه‌های اجتماعی برای همه ایرانیان

اصل هیجدهم: مبارزه با معاملات سوداگرانه زمین‌ها و اموال غیرمنقول

اصل نوزدهم: مبارزه با فساد، رشو مگرفتن و رشو مدادن





## ملت چرا نشستی؟ ناجی خود، تو هستی!



### بولتن سپاه: بسیجیان فقط برای سرقت مسلحانه، اخاذی، ارتشا

#### و تجاوز جنسی وارد بسیج می شوند!؟

گروه هکری «عدالت علی» از هک سازمان زندان‌ها سندی منتشر کرده است که در آن پرده از پرونده تجاوز جنسی دو مامور سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به دو دختر ۱۸ و ۲۳ ساله شرکت‌کننده در تجمعات اعتراضی انقلاب زن، زندگی، آزادی در تهران و در یک خودروی ون یکی از یگانهای امنیتی سپاه تهران (سپاه محمد رسول الله) برداشته است. در این سند افشا شده به‌وضوح باز بودن دست عوامل سرکوب برای تجاوز به بازداشت شدگان و همچنین تلاش برای مخومه شدن و سرپوش گذاشتن بر آن از سوی فرماندهان میانی و ارشد و نظام قضایی مشاهده می‌شود و بار دیگر ثابت می‌شود عوامل سرکوب از هرگونه پیگردی ولو در تخلفات آشکار مصون هستند.

این سند از طرف محمد شهریاری، معاون دادستان و سرپرست دادسرای عمومی و انقلاب (شعبه ۲۷) تهران خطاب به‌علی صالحی، دادستان عمومی و انقلاب تهران نوشته و تاریخ ۲۱ مهر ماه ۱۴۰۱ روی آن درج شده است.

#### مامورانی که کارشان تجاوز است!؟

معاون دادستان در نامه خود به دادستان اشاره کرده که دو دختر به کلانتری ۱۲۴ قلهک مراجعه و شکایتی را درباره بازداشت و تجاوز ماموران به آن‌ها در شامگاه ۱۱ مهر ماه طرح کرده‌اند.

شهریاری بلافاصله پس از اشاره به شکایت این دو دختر نوشته که با «هماهنگی صورت گرفته» با «حفا» (حفاظت اطلاعات فرماندهی انتظامی تهران بزرگ) شکایت این دو دختر ثبت «نشده» است.

در ادامه این نامه آمده که یک فرد به‌نام علیرضا صادقی به‌عنوان متهم و پدرش حسین صادقی، در منزلشان در خیابان پیروزی تهران بازداشت شده‌اند.

در طی این بازداشت همچنین مقادیر زیادی باتوم، فشنگ جنگی، جلیقه ضدگلوله، بی‌سیم، دست‌بند و تعداد زیادی اوراق شناسایی فراجا، سپاه، قوه قضاییه و مقادیر زیادی دلار و همچنین مواد مخدر از منزل متهم کشف شده است.

فردی به نام علیرضا حسینی، سروان پاسدار و مسئول اطلاعات یگان «امام حسن مجتبی» که موتورسیکلت او در منزل «متهم دستگیر شده» بوده نیز بازداشت و به بازداشتگاه ساحفا فراجا (سازمان حفاظت اطلاعات فراجا) منتقل شده است.

نامه سرپرست دادسرای عمومی و انقلاب خطاب به دادستان انقلاب، حاوی اعتراف‌های افراد بازداشت شده و اقرار آن‌ها به تجاوز جنسی به دو دختر معترض بازداشت شده است.

علیرضا صادقی، مامور سپاه، در اعتراف خود اشاره کرده که در تاریخ ۱۱ مهر برای انجام ماموریت به منطقه ستارخان اعزام شده‌اند و دو نفر خانم و یک آقا را در نزدیکی پمپ بنزین ستارخان بازداشت کرده‌اند.

در این اظهارات آمده که آن‌ها بازداشت‌شدگان را به سپاه تهران انتقال، ولی مسئول مربوطه گفته که امکان پذیرش «متهم خانم» ندارند و در نتیجه این دو دختر را به‌سمت تهرانپارس برده‌اند.

این مامور سپاه در ادامه به تجاوز جنسی خود به دختر بازداشت شده اعتراف کرده و مدعی شده است این دختر در خودرو به او پیشنهاد رابطه جنسی داده و او با «جاری کردن خطبه صیغه موقت»، با او عمل جنسی انجام داده است.

او با نام‌بردن از همراهان خود به اسامی علیرضا حسینی، حجت کیوان‌لو و علی شاهرودی، گفته است که آن‌ها ممکن است با دیگر دختر بازداشت شده رابطه جنسی برقرار کرده باشند.

علیرضا حسینی که از او به‌عنوان مسئول اطلاعات یگان «امام حسن مجتبی» نام برده شده، در اعتراف اولیه خود اشاره‌ای به تجاوز جنسی نکرده و صرفاً گفته است دو دختر بازداشت شده را همراه یک آقا در محدوده ستارخان بازداشت و گوشی‌های همراه آن‌ها را ضبط و تفتیش کرده‌اند و با ادعای داشتن «مصادیق مجرمانه مرتبط با تجمعات» آن‌ها را سوار خودرو کرده و با خود برده‌اند.

او در ادامه گفته است که قصد داشته‌اند بازداشت‌شدگان را به سپاه تهران انتقال دهند، اما فردی به‌نام یکتا، مسئول اطلاعات سپاه تهران، به آن‌ها گفته «پذیرش خانم» ندارند و از آنان خواسته که بازداشت‌شدگان را رها کنند.

او اما در اعتراف‌های تکمیلی به تجاوز اعتراف کرده و در شرح ماجرا گفته است: «مشاهده نمودم که صادقی در حال صحبت کردن با یکی از متهمین زن است».



بولتن سپاه فاش می‌سازد برای برچیده شدن این جنایات با پوشش بسیج و سپاه پاسداران دو راه وجود دارد و در ادامه می‌نویسد:

« اکنون دو راه پیش روی ماست:

یا همچنان به تکذیب و افترا نامیدن این جرم و جنایت سوذجویان از بستر بسیج و بسیجیان ادامه بدهیم و یا در جذب به سیاست جذب حداقلی اما باکیفیت بیاوریم.»

بلاغت سپاه خواستار حذف بسیاری از امتیازهایی که اکنون به بسیجیان داده می‌شود تا به اشتیاق آنها عضو بسیج بشوند شده است و می‌نویسد:

« پر واضح است اعطای امتیازات بی‌شمار به اعضای بسیج همچون بیمه مسئولیت و درمانی، اعطای بن کالا و خرید و یا امتیاز تسهیل در ورود به دانشگاه‌ها و... باید برچیده شود، این سیاست عملاً ثابت نموده است که نه‌تنها به سود بلکه کاملاً به ضرر بوده است.»

ظاهراً آنچه که در بولتن محرمانه بلاغت پیشنهاد شده است میسر واقع نشده و گواه اولیه آن اظهارات شهریری در سند فاش شده اخیر است که بطور واضح حمایت همه جانبه از متجاوزان سپاهی را با محمل: « با مرور زمان مختوم گردد» را می‌بینیم.



به ایشان تذکری مبنی بر فاصله گرفتن از متهمین دادم. پس از چند دقیقه دیدم صادقی دست پشت کمر [نام زن بازداشت شده] گذاشته و در حال صحبت کردن با اوست. به وی تذکر دادم ولی صادقی دختر دوم به‌نام... [نام دیگر زن بازداشت شده] را به سمت بنده هدایت نمود که با اشاره سر از صادقی پرسیدم داستان چیست که وی اشاره نمود از خودش پرس. « این مقام سپاه دیده که «صادقی ایستاده روبه‌روی و قسمت جلوی شلوارش پایین بوده و خانم ... در حال ...»

### مصونیت ماموران متجاوز

معاون دادستان در تلاشی آشکار برای سرپوش گذاشتن بر تجاوز دو مامور سپاه با طبقه‌بندی بکلی سری و قطع همه دسترسی‌ها به پرونده مذکور، پرونده تجاوز ماموران سپاه را مخدومه اعلام می‌کند:

«با توجه به مسئله‌دار بودن پرونده و امکان نشت اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها و سوءاستفاده گروه‌های معاند، توصیه می‌شود دستورات لازم در ارتقای طبقه‌بندی به «به‌کلی سری» اتخاذ گردد و با توجه به عدم ثبت شکایت، با برکناری متهمان بدون ذکر نام ارگان‌های انتظامی درگیر، با مرور زمان مختوم گردد.»

افشای تجاوز دو مامور بسیج و سپاه ما را بر آن داشت تا بخشهایی از یکی از این بولتن‌ها را که به دستمان رسیده است را مورد نظر قرار دهیم.

در این بولتن با نام «بلاغت» به نکاتی اشاره شده که می‌تواند کلید معمای این تجاوزها باشد.

« آیا ما در جذب نیروهای مردمی در بسیج موفق بوده ایم؟» این عنوان یادداشتی است که در این بولتن سپاه آمده که در آن به آمار واقعی از جذب نیروهای بسیج که احتمالاً سپاه پاسداران پس از اعتراض‌های گسترده و خیابانی حوادث سال ۱۳۸۸ و آبان ۹۸ با نام «طرح تحول فکرت» مد نظر قرار داده است اشاره می‌کند:

« از سال ۱۳۸۸ هم‌زمان با شروع طرح تحول فکرت تا پایان سال ۱۳۹۶ بیش از ۳ میلیون شناسه عضویت برای اعضای فعال سازمان بسیج صادر شده است، اما از این آمار تنها ۳۴۶ هزار نفر عضو فعال و پویای بسیج بوده‌اند» بولتن محرمانه سازمان اطلاعات سپاه در ادامه این شیوه عضوگیری را زیر سؤال برده و تصریح می‌کند:

«بسیاری از داوطلبان عضویت در بنده‌های مختلف سازمان بسیج بیش از آنکه به‌عضویت و فعالیت در سازمان بسیج مستضعفین بیاورند، به‌داشتن کارت عضویت و یا همراه داشتن ادوات لازمه در مأموریت‌های محوله به‌بسیج مقاومت می‌انداختند؛ در اختیار داشتن دستبند و یا اسپری گاز و در مواردی حمل سلاح.

دادسراهای نظامی سراسر کشور و یا دادگاه‌های عمومی و انقلاب کشور مملو از پرونده‌هایی است که این افراد با استفاده از امتیاز حمل سلاح و یا اسلحه و لباس بسیج به سرقت مسلحانه، اخاذی و ارتشا و یا تجاوز به عنف در پوشش امر به‌معروف و نهی از منکر نموده‌اند.»

او به بهانه‌ی دفاع از برنامه اتمی ایران و ساخت نیروگاه اتمی بوشهر، میلیارد‌ها دلار از ایران رشوه گرفت و در نهایت سیستم اتمی ویران شده کشور خودش را بازسازی و احیا کرد. پوتین با نابودی صنعت نفت و گاز ایران و باز کردن بازار انرژی خود به اروپا، تمام دست‌آوردهای صنعتی ایران در پنجاه سال گذشته را نابود و بازار چین را به روی مردم ایران گشود. بدون هیچ شک و تردیدی نزدیک به نیمی از ارزش صادرات ارزی روسیه با همکاری و نوکری سردمداران حکومت ایران فراهم شده است.

پوتین جلو صادرات گاز ایران به اروپا را گرفت و روسیه را به تنها منبع صادرات گاز جهان تبدیل کرد؛ کاری که تنها با نوکری و حماقت سردمداران جمهوری اسلامی امکان‌پذیر شد. پوتین ایران را به سوی تحریم نفت هل داد تا تمامی سهم صادرات نفت ایران نصیب روسیه شود؛ یعنی ایران مهم‌ترین عضو اپک تمام جایگاه صادرات نفتش را از دست داد!

او از منابع مالی ایران، معادن طلای ایران، انرژی اتمی ایران، نظام دفاعی ایران و بنادر و فرودگاه‌های ایران نهایت بهره‌برداری را برد و در عوض همسو با جهان به تحریم‌های ایران رای داد و هرگز تمام قد در حمایت از ایران قدمی برنداشت، حتی در تهیه‌ی واکسن کرونا که جان میلیون‌ها ایرانی را تهدید می‌کرد و به کام مرگ فرستاد کار مهمی انجام نداد! .... تمام این قبیل اعمال، سیاست نام دارد، سیاستی کثیف که رفاه و پیشرفت کشور خویش را می‌خواهد و.....

افشاشدن چندین مطلب مهم از گزارش شگفت‌انگیزی که نیویورک تایمز از تعویق انتشار آن بخاطر مسائل ملی خبر داد، نشان می‌دهد که پوتین از کارت ایران به بهترین وجه برای خود در زمان ترامپ استفاده کرده است.



## ولادیمیر پوتین کیست و چه کرد؟

### ورزشکار، با سواد، روشنفکر و سیاستمداری با هوش

پوتین برای حفظ منافع کشورش و بازگرداندن به قدرت گذشته و پایان بخشیدن به هرج و مرج، تلاش‌های فراوان کرد و بی‌تردید نام او در ردیف یکی از رهبران بزرگ و خدمتگزار روسیه ثبت خواهد شد.

روسیه‌ی پیش از فروپاشی و پس از فروپاشی را دیده‌ایم و می‌دانیم که پوتین چه خدمات شگرفی برای مجد و عظمت روسیه انجام داد. او از تمامی فرصت‌هایی که می‌توانست ایران را در منطقه، قدرتمند و با ثبات و ثروتمند نماید، از بین برد. از ضعف مسئولان و توهمات و خودبزرگ بینی‌های آنها بهره‌های وافر برد. او با ایجاد انحراف در افکار سیاسی دولت‌مردان جمهوری اسلامی، آنان را به بی‌راهه هدایت کرد و اجازه نداد ملت ایران از فرصت‌های پیش آمده برای آبادی و رفاه و آسایش خود بهره ببرد.

پوتین از جمهوری اسلامی به‌عنوان ابزاری علیه آمریکا و غرب استفاده و در تمامی تعاملات سیاسی از برگ ایران برای منافع ملی کشور خود استفاده کرد. او هیچ‌گونه امتیازی و خدمتی به ایران نکرد و با اسرائیل که به زعم جمهوری اسلامی، دشمنی خیالی نامیده می‌شد، بهترین روابط سیاسی را برقرار کرد و با ایجاد توازن قوا در سوریه، به دریای مدیترانه راه یافت.

وی از یک طرف به اسرائیل اجازه داد که پایگاه‌های جمهوری اسلامی را ویران و نیروهای ایرانی را قتل عام کند و از طرف دیگر به رهبر ایران قرآن اهدا می‌نمود و ابراز دوستی می‌کرد و از ایدئولوژی اسلامی آنان در فتح جهان دفاع می‌کرد، در حالی که مسلمانان کشور خود را در «چچن» سرکوب، قتل عام و سرکوب و نابود می‌نمود.

پوتین با وعده‌های پوشالی سهم ۵۰ درصدی در ایران مازندران را از تصرف ایران خارج و به ایرانیان تبسم تحویل می‌داد.

پوتین راه هرگونه مذاکره ایران با قدرت‌های غربی و کشورهای منطقه را مسدود کرد تا یک ایران ضعیف و درمانده را به‌بلعد.



غارنگران

## همیشه بخاطر داشته باشیم و فراموش نه کنیم ...

یادمون نره هیچوقت به نوه و نتیجه‌هامون نگیم که در دوران ما جنگی بین ایران و عراق اتفاق افتاد و عراقی‌ها به‌کشور ما حمله کردند و....

- خیلی از هموطنان ما را کشته و شهرهای کشورمان را با خاک یکسان کردند!

- جسد دختران امان را بر نخلها آویزان کردند!

- پاهای خلبان اسیر ایرانی را به دو ماشین بستند و در دو جهت مخالف کشیدند تا دو تکه شدند!

- بسیاری از عزیزان امان را با دست و پاهای بسته زنده زنده در گورهای دسته جمعی خاک کردند! و بسیاری از ایرانیان را به اسارت بردند و عده بسیار زیادی هم جانباز و معلول شدند و بسیاری... و بسیاری....

- هرگز نگویید رزمندگان و شیرمردان ایران چگونه در مقابل لشکریان صدام حسین ایستادند و آرزوی فتح ایران را به دلشان نهادند!

- اصلاً نگویید خانواده‌هایی بودند که تمام جوانان‌شان را در این جنگ فدا کردند تا ایران و مردم بمانند!

ولی اگر هم میخواهید بگویید یک شرط بگذارید که دیگر نوادگان ما از ما نپرسند «خب آخرش چه شد؟!» چون آنوقت یا باید به آنها دروغ بگوییم و یا ما را سرزنش خواهند کرد که چه آدمهای بی‌خیال، بی‌وجدان، بی‌ایمان و بی‌عرضه‌ای بوده‌ایم!؟

اگر به آنها بگوییم ما در عراق مدرسه، خیابان، فرودگاه، هتل، مسجد، حرم، فاطمیه، ورزشگاه و بیمارستان ساختیم و آنها (عراقی‌ها) در همان ورزشگاه پرچم کشورمان را آتش زدند و گفتند:

«ایرانی برو گمشو»!؟

و شوربختانه و با کمال شرمندگی، همان نامردان عراقی اماکن مذهبی و زیارتی کشورمان (مشهد و قم) را روسپی‌خانه و عشتروتکده ساختند!؟

در مقابل این ننگ ابدی، ما ملت ایران خانواده کشته‌های عراق را شهید نامیدیم و کمیته امداد ایران مرتب به خانواده عراقیان پول می‌داد، درحالی‌که مردم کشورمان در فقر دست و پا میزدند!؟

از همه مهم تر ۱۰۰۰ میلیارد دلار غرامت جنگ ایران و عراق را به عراق بخشیدیم و نگرقتیم و علاوه بر آن، میلیاردها دلار و هزاران کیلو طلا و نقره برای ساختن زیارتگاههای موجود در شهرهای زیارتی عراق هزینه کردیم، در حالی که در بسیاری از مناطق محروم ایران مردم سقف بالای سر و بچه‌ها مدرسه برای درس خواندن نداشتند و بدون کفش و لباس در چادر درس می‌خواندند!؟

پس هرگز چیزی نگوییم بهتر است؛

بگذارید جوانان و آینده‌گان فکر کنند که ما شیران دوران بوده‌ایم؛ زشت است پیش بچه‌ها و نوه‌هایمان، خودمان را تحقیر و کوچک کنیم!؟

در این گزارش آمده که چگونه پوتین، ترامپ را برای بیرون رفتن از برجام ترغیب کرده و همزمان به او اطمینان داده بود که در این مدت ایران هیچگاه نمی‌تواند به هیچ سلاح اتمی دست پیدا کند.

این گزارش می‌گوید دلیل اطمینان پوتین نفوذ غیرقابل باور جاسوسان روسیه در بدنه سپاه پاسداران و وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی است که سازمانهای اطلاعاتی روسیه کاملاً بروی این دو نهاد انقلابی مهم ایران تسلط داشته و دارند. دزدیدن اطلاعات هسته‌ای ایران و ترور دانشمندان آن توسط اسرائیل نیز نتیجه کمکهای اطلاعاتی روسیه با اسرائیل بخاطر این توافقیهای پنهانی پوتین و آمریکا بوده است. روسیه در این مدت توانسته نه تنها پای خود را در سوریه محکم کند بلکه شریکی قابل اطمینان برای اسرائیل شود.

مفسران شبکه‌های اجتماعی می‌گویند اگر این گزارش به‌طور کامل منتشر شود زلزله‌ای سیاسی در چندین کشور بوجود می‌آورد.

مرگ بر آمریکا گفتیم، اما روسیه، ما را نابود کرد!؟

مسئولین کشور مسابقه کرملین رفتن گذاشتند!

آیا آنجا دیکته می‌شود که قرار است ایران قربانی شود؟

ما تحریم شدیم و بازار نفت را از دست دادیم، اما این روسیه بود که ۴ میلیون سهمیه صادرات نفت ما را تصاحب کرد.

ما تحریم شدیم، ولی روسیه بازار گاز و پتروشیمی اروپا را از ما قاپید و همه را از آن خود کرد!

ما تحریم شدیم، ولی روسیه برصندلی اوپک نشست و ما را از میدان به در کرد!

جوانان ما در سوریه شهید شدند و سرمایه ما به فنا رفت، ولی سوریه را روسیه بلعید و کنار اروپا پایگاه درست کرد و موشک قاره بیما نصب نمود!

با همکاری با اسرائیل و قفل کردن اس سیصد (S-300)، روسیه ما را سیبل (هدف) هواپیماهای اسرائیل کرد!

روسیه حاضر نشد از ما گوجه و تربچه بخرد، از ترکیه خرید تا بازار گاز ترکیه را هم به‌بلعد!

جهانگردان او بجای فرودگاه اصفهان در فرودگاه استانبول پیاده می‌شوند چون قرار نیست دلاری در ایران خرج شود!

ما هنوز مرگ بر آمریکا می‌گوییم، تا مسئولین ما به نوبه خود سوار هواپیما شده و به مسکو بروند تا عموپوتین آنان ارشاد فرماید، برنامه بعدی جهت ویرانی ایران چه خواهد بود؟





## عاملان سیه‌روزی ملت ایران

### اسناد ماموریت محرمانه «ژنرال هایزر» علیه شاه ایران

«زیگنیف برژینسکی»، مشاور امنیت ملی کارتر، رئیس‌جمهوری آمریکا در زمان آشوب‌های سال ۱۳۵۷ ایران، مدعی است که دولت آمریکا در دسامبر ۱۹۷۸ (دی ۱۳۵۷) به این جمع‌بندی رسیده بود که حفظ شاه در وضعیت آن روز ایران امکان‌پذیر نیست و با این جمع‌بندی، رابرت ارنست هایزر، ژنرال چهارستاره نیروی هوایی آمریکا، روز ۱۴ دی ۱۳۵۷ برای اجرای ماموریتی اعلام‌نشده، مخفیانه به ایران وارد شد.

نگاه و نظر برژینسکی درباره نآرامی‌های سال‌های ۵۷-۱۳۵۶ ایران با سیاست‌های وقت وزارت خارجه آمریکا متفاوت بود. درون وزارت خارجه آن کشور، نظر سالیوان، سفیر کله‌شوق واشنگتن در تهران، با خطمشی سایروس ونس، وزیر خارجه وقت، مغایر بود و در درون سفارتخانه عریض و طویل آمریکا در تهران نیز هنری پرشت، مشاور سیاسی چپ‌گرای سفیر، اغلب اوقات سیاست‌ها و رفتارهایی مخالف شاه و مغایر با سالیوان داشت!

ویلیام سالیوان (آخرین سفیر آمریکا در تهران)، با وجود حفظ ظاهر صمیمانه با شاه، صمیمی و صادق نبود و در سال ۱۳۵۷، مخفیانه با تعدادی از نزدیکان و نمایندگان خمینی در تهران ملاقات و گفت‌وگو کرده بود.

برژینسکی که از معدود عقاب‌های دولت کارتر محسوب می‌شد، مدعی است که به اطلاع شاه رسانده بود که با استفاده از نیروی نظامی نآرامی‌ها در ایران را فرو بنشانند و بعد از آن اصلاحات را ادامه دهد؛ اما شاه با سرکوب تظاهرات مخالفت کرد و به او گفت که «نمی‌خواهد خون ایرانیان را بریزد و تختی خونین برای پسرش به ارث بگذارد!»

ژنرال هایزر روز پنجشنبه ۴ ژانویه ۱۹۷۹ (۱۴ دی ۱۳۵۷) مصادف با آغاز کنفرانس سران چهار کشور بزرگ غرب شامل آمریکا، بریتانیا، فرانسه و آلمان در جزیره گوادلوپ (مستعمره فرانسه در اقیانوس اطلس)، به فرودگاه مهرآباد تهران وارد و مخفیانه راهی سفارت آمریکا در خیابان روزولت در تهران شد.

همزمانی آغاز سفر مخفیانه ژنرال هایزر به تهران با شروع کنفرانس چهارجانبه سران غرب در «گوادلوپ» نشان می‌دهد

که تصمیم آمریکا و دولت کارتر و موافقت سه قدرت اروپایی برای عبور از شاه، به شکست کشاندن دولت شاپور بختیار، به قدرت رساندن خمینی و تشکیل دولت بازرگان، مدتی قبل از گردهمایی در گوادلوپ اتخاذ شده بود. در نگاه بسیاری از ایرانیان هم این زمان آغاز توطئه غرب برای پایان دادن به سلسله پهلوی است. تدارکات غرب برای به قدرت رساندن خمینی و تشکیل دولت تحت حمایت او هم از مدتی قبل کلید خورده بود و کنفرانس گوادلوپ برای هماهنگ کردن اقدام‌های پیشگیرانه‌ای بود تا برای اجرای طرح آن‌ها مانعی ایجاد نشود.

پادشاه ایران در کتاب «پاسخ به تاریخ» از دشمنی‌های آمریکا با او در زمان دولت جان کندی در سال ۱۹۶۳ (۱۳۴۲) می‌گوید؛ اگرچه بعد از دیدار و گفت‌وگو با شاه در واشنگتن ظاهراً نگاه کندی به شاه و شخصیت او تغییر کرد. شاه در کتاب «پاسخ به تاریخ» از دشمنی کارتر، یک رئیس دولت لیبرال دیگر، با خود هم می‌نویسد؛ البته دیدار کارتر از تهران در سال پیش از انقلاب و گفت‌وگوی او با شاه ظاهراً نظر کارتر را هم درباره پادشاه ایران تغییر داد، اما باوجود این تغییرنظر روسای‌جمهوری دموکرات آمریکا درباره شاه بعد از دیدار و گفت‌وگو، سیاست‌های حزب دموکرات و دولت‌های این دو رئیس‌جمهوری درباره شاه تغییر محسوسی نکرد!

مطابق اسنادی که سال ۲۰۱۶ (۱۳۹۵) از وضعیت محرمانه خارج شد، سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) از سال ۱۳۴۲ با خمینی در ارتباط بود و شاه هم در کتاب پاسخ به تاریخ بر این موضوع و «مداخله ماموران خارجی در شورش سال ۱۳۴۲ طرفداران خمینی در تهران» صحنه می‌گذارد.

اسناد دیگری که در سال ۲۰۱۸ (۱۳۹۷) از حالت محرمانه خارج شد و مانند اسناد سال ۲۰۱۶ حاکی از ارتباط نزدیک خمینی با آمریکا از سال ۱۳۴۲ به بعد و نام‌نگاری‌های او با مقام‌های آمریکایی بود - مبنی بر اینکه منافع آن‌ها در ایران به‌خصوص منافع نفتی در صورت عبور از شاه، با خطر روبرو خواهد شد - با ذکر جزئیات بررسی شده و صحت آن‌ها به تایید بی‌بی‌سی جهانی و روزنامه گاردین رسیده است.



بنا بر این اسناد محرمانه آمریکا، روح‌الله خمینی به واشنگتن اطمینان می‌دهد: «نگران به خطر افتادن منافع خود در ایران، به‌خصوص نفت نباشید» و در مقابل، دولت جیمی کارتر به خمینی کمک می‌کند به قدرت برسد و مانع شود که ارتش شاهنشاهی ایران کودتا کند.

«گری سیک»، مشاور امنیت ملی در زمان کارتر که هنوز در قید حیات است و به‌حمایت از سیاست‌های اصلاح‌طلبانه در ایران مشهور است، صحت این مدارک را تایید کرده است؛ با وجود این، علی‌خامنه‌ای در این رابطه نوشت:

«بر اساس اسناد جعلی است» و سعید حجاریان، مشاور خاتمی، و ابراهیم یزدی، وزیر خارجه دولت موقت بازرگان، نیز صحت اسناد رسمی دولت آمریکا را رد کردند!

این بخش از اسناد محرمانه و بااهمیت آمریکا تا حدود زیادی سرفصل مأموریت مخفیانه ژنرال «رابرت هایزر» در تهران را روشن می‌کند:

پیشگیری از اقدام نظامی ارتش در غیبت شاه و فراهم کردن زمینه‌های شکست دولت بختیار و روی کار آوردن دولت بازرگان به جای نخست‌وزیر شاه.

روز پنجشنبه ۱۵ بهمن ۱۳۵۷ صدها هزار نفر از مردم تهران که از به قدرت رسیدن مذهبی‌ها در ایران وحشت داشتند، در میدان بهارستان (سیل جمعیت از ابتدای خیابان ژاله تا بهارستان، مخابرات و میدان سپه امتداد داشت) مقابل مجلس شورای ملی اجتماع کردند و در قطعنامه‌ای که نویسنده این خطوط، آن را نوشت و قرائت کرد، با اعلام حمایت از قانون اساسی، از دولت بختیار اعلام پشتیبانی کردند تا از این راه مانع از شکست آن شوند.

ژنرال هایزر، فرستاده نظامی کارتر، دقیقاً در همان روز (۱۵ بهمن سال ۱۳۵۷) و یک هفته قبل از سقوط دولت بختیار، بدون سروصدا از طریق فرودگاه مهرآباد ایران را ترک کرد و مأموریتش را در از بین بردن انسجام فکری و همبستگی فرماندهان ارتش شاهنشاهی به پایان برد. در این رابطه، یک فرمانده نظامی ایران که در جلسات روزانه هایزر با نظامیان حضور داشت، با تلخکامی گفت: «آخوندها در میان بودند و هایزر شیرازه ارتش را گسیخت».

روز ۲۰ بهمن، نیروهای نظامی از خیابان‌ها به پادگان‌ها برگشتند و ارتش بعد از یک درگیری در غرب تهران، عملاً خنثی شد و متعاقب صدور بیانیه فرماندهی ستاد مشترک مبنی بر اعلام «بی‌طرفی»، فروپاشید و در دومین روز به قدرت رسیدن طرفداران خمینی، چهار فرمانده ارتش نظامی در بام خانه‌ای که خمینی در آن ساکن بود، تیرباران شدند.

در اثبات توطئه‌های آمریکا در راه به قدرت رساندن خمینی می‌توان به مکاتبه محرمانه سالیوان در ۹ نوامبر ۱۹۷۸ (۱۸ آبان ۱۳۵۷) با وزارت خارجه دولت متبوع او اشاره کرد که در آن می‌گوید:

«شاه بختی برای ماندن ندارد و باید همراه ژنرال‌های ارتش از ایران خارج شود و بین فرماندهان رده بعدی ارتش و همراهان خمینی توافقی انجام شود.»

این توصیه سفیر با بیانیه‌های و اظهارات رسمی شخص کارتر و اعضای دولت او در اعلام پشتیبانی از شاه مغایر و نشانه دورویی دولت کارتر و همچنین مخالف این ادعا است که ژنرال هایزر به‌منظور «پیشگیری از فروپاشی ارتش به ایران اعزام شد»؛ در حالی که هدف هایزر از هم پاشیدن ارتش بود و این واقعیت تلخ در شروع جنگ هشت ساله با عراق به نحو دردناکی به نمایش گذاشته شد.

در اسناد دولت آمریکا تصریح شده است که هایزر مأموریت داشت فرماندهان ارتش را قانع کند با محمد بهشتی، دستیار بانفوذ خمینی، ملاقات کنند. هایزر اتهام اقدام به خنثی کردن ارتش ایران و هموار کردن راه به قدرت رسیدن خمینی را رد کرده ولی گزارش‌های محرمانه او به واشنگتن هنوز از حالت محرمانه خارج نشده است و در اختیار نیست.

سالیوان پیش از ترک تهران، به ظاهر شجاعت بختیار را ستایش می‌کرد ولی در پشت صحنه، از هیچ اقدامی برای تضعیف دولت بختیار و فروپاشی آن خودداری نکرد. او در یکی از پیام‌های محرمانه به واشنگتن، نوشت: «این مرد (بختیار) خیالاتی است و برای جایزه بزرگ بازی می‌کند و از ما راهنمایی نمی‌گیرد». از نظر وزارت خارجه وقت آمریکا شاپور بختیار فرد قابل‌اعتماد (برای آمریکا) نبود و هرچند واشنگتن به شکل قراردادی از او قویاً اعلام پشتیبانی می‌کرد، در باطن قصد داشت در صورت دوام بختیار حتی با توسل به کودتا او را سرنگون کند.

دیوید ارون، دستیار ارشد شورای امنیت ملی کاخ سفید، روز ۹ ژانویه ۱۹۷۹ (۱۹ دی ۱۳۵۷) به زیگنیف برژینسکی توصیه کرد آمریکا ابتدا بختیار را با کودتای نظامی برکنار و بعد مابین فرماندهان ارتش و نزدیکان خمینی معامله و توافقی را وساطت کند که به کنار گذاشتن شاه از قدرت بینجامد. در آن تاریخ مجلس هنوز به دولت بختیار رای اعتماد نداده بود، شاه فرمانده کل قوا در ایران بود و تاریخی هم برای خروج از کشور اعلام نکرده بود!



**ما که در سایه خورشید معذب بودیم  
چشممان کور سزاوار همین شب بودیم**



### کاش.....

کاش عاقد محترم سر سفره‌ی عقد و در کنار آینه و شمعدان و یک جلد کلام ... مجید، بجای گفتن «..... و ایشالا به پای هم پیر شید»، این گفته‌ها رو هم خدمت عروس خانم گوشزد کنه: دوشیزه‌ی محترمه‌ی مکرمه،

آیا می‌دانید بلافاصله پس از جاری شدن این خطبه:

- بدون اجازه‌ی همسر حق خروج از کشور را ندارید!

- بدون اجازه‌ی همسر نمی‌توانید گذرنامه‌ی جدید بگیرید!

- اگر همسران احساس کند شغل شما (چه استاد دانشگاه باشید، چه دکتر، مهندس و پرستار، چه مدیر لایق یک شرکت و...) مفسده‌انگیز است و ممکن است دل‌های بیمار مردان دیگر را بیمارتر کند، دیگر حق ندارید سر کار بروید!

- همسر شما حق دارد هرگونه لباسی بپوشد، اما شما همچنان ملزم هستید حجاب موردپسند او را رعایت کنید!

- اگر بهمهمانی دعوت شوید، همسران حق دارد نوع لباس شما را تعیین کند و حتی اگر در خانه هستید و مهمان مردی برای شما می‌آید، در خانه‌ی خودتان ملزم بهپوشش مورد دلخواه او هستید!

- از لحظه‌ی جاری شدن خطبه عقد دیگر حق طلاق از شما سلب می‌شود. بدیهی است که همسران هر موقع اراده کند می‌تواند شما را طلاق دهد!

- حق حضانت کودک شما که نه ماه، تمام سختی‌های بارداری را تحمل کردید و در بزرگتر شدن‌اش بیشتر نقش را داشته‌اید با همسران است!

- اگر مورد خشونت خانگی قرار بگیرید و حتی بدن شما سیاه و کبود شود! و از خانه بروید، باز همسران می‌تواند در دادگاه بگوید تمکین نکرده‌اید و قاضی دستور می‌دهد به‌خانه برگردید!

- و ...

آیا وکیلیم؟

به نظرتون این موارد را اگر قبل از عقد به عروس بگن، باز هم با لبخند سر سفره می‌شینند و اجازه می‌دهند قند رو سرش بسابن؟! پس به جای تاکید بر مهریه‌های بالا که قابل دریافت نیستند و اهمیت نوع مراسم و سنت‌های قدیمی که زودگذر هستند، برای آینده بر کلیه شروط ضمن عقد تأمل کنیم.

۱۴ ژانویه ۱۹۷۹ (۲۴ دی ۱۳۵۷) در حالی که دولت بختیار همچنان وجود داشت، سایروس ونس، وزیر خارجه آمریکا، طی پیامی که برای نمایندگی‌های سیاسی واشنگتن در پاریس و تهران فرستاد، اعلام کرد:

«ما تصمیم گرفته‌ایم که ایجاد کانال ارتباط مستقیم با نزدیکان خمینی در راستای منافع آمریکا است.»

۱۵ ژانویه ۱۹۷۹ (۲۵ دی ۱۳۵۷) یکی از مقام‌های سیاسی دولت کارتر در فرانسه به نام «وارن زیمرمن» با ابراهیم یزدی در پاریس ملاقات کرد.

«وارن زیمرمن» پس از گفت‌وگوهای دور نخست، دو دیدار دیگر هم با ابراهیم یزدی داشت که نشان می‌دهد ادامه این دیدارهای فشرده شکل مذاکره با اطرافیان خمینی و چانه‌زنی‌های دو طرف سر جزئیات به قدرت رسیدن دولت خمینی را داشته است.

آخرین دیدار آن دو در پاریس روز ۱۸ ژانویه (۲۸ دی) برگزار شد. در این بین، شاه در تاریخ ۱۶ ژانویه (۲۶ دی) ایران را ترک کرد؛ نشانه مستند دیگری بر این واقعیت که آمریکا از ابتدا قصد به شکست کشاندن دولت بختیار و عبور از پادشاهی در ایران را داشت و تمام نمایش‌های حاکی از ایستادن کنار شاه و دولت او نیز ظاهرسازی و دروغ بود و ژنرال هایزر هم نه به‌منظور حفظ انسجام ارتش که با طرح از هم پاشیدن نیروهای مسلح و پیشگیری از اقدام نظامی احتمالی آن‌ها علیه خمینی به تهران رفته بود.

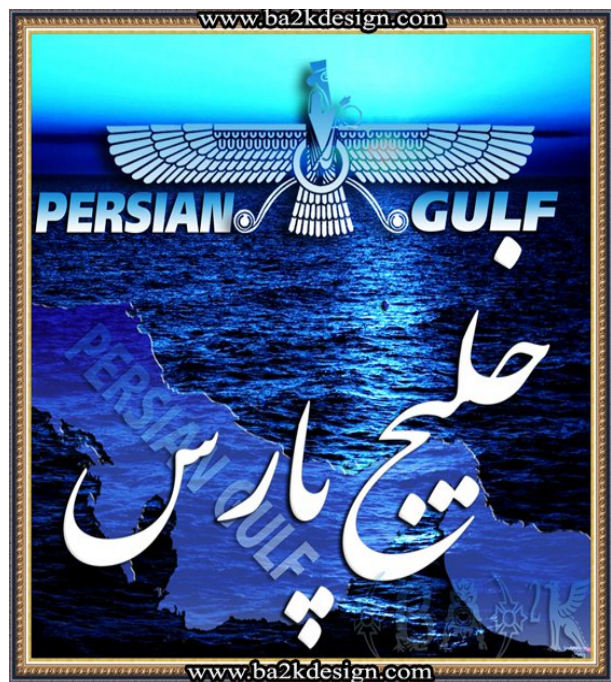
۲۷ ژانویه (۷ بهمن) در هفته‌های قبل از سقوط دولت بختیار و زمانی که ژنرال آمریکایی در تهران بود، خمینی به مقام‌های آمریکایی پیام داد:

«مصلحت است به فرماندهان ارتش توصیه کنید از بختیار پشتیبانی نکنند... شما خواهید دید که ما هیچ دشمنی با آمریکا نداریم. در مورد نفت شما نباید کمترین نگرانی را داشته باشید که مبادا به آمریکا نفت نفروشیم.»

یک سال قبل از به‌قدرت رساندن خمینی و روی کار آوردن دولت مذهبی در ایران، قرارداد کنسرسیوم نفت (شرکت‌های بزرگ نفتی طرف قرارداد خرید نفت از ایران) رو به پایان بود و شرکت‌های نفتی در نهایت شگفتی به تجدید قرارداد خرید نفت از ایران کمترین تمایلی نشان نمی‌دادند. رفتاری که شاه از آن به‌عنوان تهدید و باج‌خواهی شرکت‌های نفتی یاد کرده بود. شاه به این نتیجه رسیده بود که آمریکا و بریتانیا به‌تلافی اقدام‌های نفتی او در سال ۱۹۷۳ و افزایش قیمت نفت علیه او توطئه کرده‌اند.

مطابق اسناد محرمانه آمریکا که حالا از وضعیت طبقه‌بندی‌شده درآمده، دولت کارتر در نیمه ژانویه ۱۹۷۹ (دی ۱۳۵۷) پذیرفت با پایان دادن به نظام پادشاهی و خنثی کردن ارتش در ایران کمترین مشکلی ندارد.

در آن تاریخ، ژنرال آمریکایی در تهران در حال با فرماندهان ارتش ایران بود و هنگام ترک تهران اطمینان داشت که ماموریت خود را با موفقیت به پایان برده است.



### شرم بر ما که بی تفاوت نشسته‌ایم

#### چه کسانی از شورش سال ۵۷ ایران بهره‌مند شدند؟

مصاحبه‌ای با یکی از وزرای سابق عربستان سعودی در یکی از نشریات فنلاند به‌چاپ رسید که در بین عربهای خاورمیانه بازتاب گسترده‌ای داشت.

این مصاحبه با پیش‌شرط عدم افشای نام وزیر صورت گرفته بود که نشریه مزبور نیز از افشای نام وی خودداری کرد. در بخشی از مصاحبه وی که مربوط به ایران بود مطالب زیر مطرح گردید:

انقلاب ایران بزرگترین پیروزی دنیای عرب در صد سال اخیر بود. اعراب همواره در مقابل ایرانیها احساس ضعف میکردند و به‌همین دلیل در زمان تسلط اعراب بر ایران در زمان خلیفه دوم (عمر ابن‌الخطاب)، اعراب تا آنجا که امکان داشت ایرانیها را تحقیر کردند.

در زمان صدر اسلام تمام زیربنای کشور ایران کاملاً نابود و تمام کتابهای ایرانیان بدستور خلیفه دوم سوزانده شد و اگر یک ایرانی کتاب فارسی در منزل نگهداری می‌کرد، بلافاصله کشته می‌شد.

زنان و دختران ایرانی به‌عنوان کنیز برای فروش به بازارهای عربستان فرستاده شدند و به مدت دو قرن ایرانیها تحت تحقیر و فشار زندگی کردند.

در زمان شاه، ایران دوباره قدرت گرفت، ولی ایرانیها قدر موقعیت خود را ندانستند و فریب خوردند. انقلاب ایران موجب تعجب تمام دنیا شد؛ کشوری که با سرعت در حال پیشرفت بود خود را به منجلاب نابودی انداخت و این برای اعراب خوش یمن بود. اگر انقلاب صورت نمی‌گرفت، دنیا خاورمیانه را فقط با نام ایران می‌شناخت، ولی امروز عقب‌گرد ایران باعث درخشش کشورهای عربی شد.

وی در پاسخ به‌وضعیت فعلی ایرانیان گفت:

الان نیز ایرانیان به‌برتری اعراب معترف هستند. نامهای عربی که در ایران نامهای اسلامی نامیده میشود، مورد احترام هستند و ایرانیان حتی تاریخ خود را قبول ندارند و تاریخ اعراب یا تاریخ اسلام را به بچه‌های خود آموزش می‌دهند. بسیاری از مسئولین ایران در کشورهای عربی خصوصاً عراق و در شهرهای نجف و کربلا و یا کاظمین متولد شده‌اند و در اصل عرب هستند.

حکومت ایران به‌وضوح ایرانیها را تحقیر میکند. امروزه نیز زائران عراقی برای خوشگذرانی به‌ایران سفر میکنند و بسیاری از زنان ایرانی برای روسپیگری به‌کشورهای عربی فرستاده میشوند.

تاریخ دوباره تکرار شد؛ در زمان خلیفه دوم زنان ایرانی به‌عنوان برده و کنیز به‌کشورهای عربی برده شدند و امروزه به‌عنوان روسپی توسط باندهایی که حکومت ایران نیز آنها را کنترل میکند، اینکار صورت می‌گیرد.

اصولاً ایرانیها هیچ شناختی از اسلام ندارند. حکومت شیعه ایران، ایرانیها را شستشوی مغزی داده و به‌اسم اسلام کشورشان را نابود کرده است.

ایرانیها از خلفای صدر اسلام فقط «علی» را به‌عنوان امام اول شیعیان می‌شناسند و به بقیه خلفا دشنام میدهند. آنها نمی‌دانند که «علی» مشاور «عمر» در زمان حمله اعراب به ایران بود و پیروزی اعراب بر ایران بدون کمک «سلمان فارسی» که یک ایرانی بود، غیرممکن بود.

امروزه ایرانیان تحصیل کرده و اهل تجارت چنان از لحاظ هویت ملی تحقیر شده‌اند که با فخر و غرور از اجازه حضور در بازار کار کشور امارات یاد میکنند و داشتن دفتر در شهر دبی یا ابوظبی به‌اندازه داشتن دفتر کار در منهتن نیویورک برایشان اعتبار ایجاد میکند.

این روزها کسی دیگر با عکس سی و سه پل اصفهان پُر نمی‌دهد و در عوض ویتترین مغازه‌های لوکس کشورهای حوزه خلیج مایه مباحات ملت تحقیر شده و بی‌هویت ایران شده است. اینها همه نشان عظمت و شکوه و برتری نژاد عرب بر ملت گرسنه و در دام اعتیاد و فساد و فحشا افتاده‌ی ایران است.

گفته شده بنا بر دستور حکومت در فیلمهای ایرانی حق ندارند از نامهای عربی برای شخصیت‌های منفی فیلم استفاده کنند.

درحالی‌که بیکاری، فقر و فحشا سراسر ایران را فرا گرفته، حکومت آوندها دلارهای نفتی را خرج ساختن مقبره امامان شیعه در عراق و مراکز فرهنگی و تفریحی در کربلا، نجف و لبنان میکند.

اینها همه نشان از پیروزی اعراب بر ایرانیان دارد، چون پیروزی فقط در جنگ نیست. ایرانیان از لحاظ فکری کاملاً تحت سلطه اعراب هستند.

بسیاری از ایرانیان حاضر به‌انتخاب اسم ایرانی برای فرزندان خود نیستند و اسمهای اسلامی که همه عربی هستند را انتخاب میکنند و حکومت ایران نیز آنها را به اینکار تشویق میکند. این یک پیروزی برای اعراب است.



مثل فاصله محل سنجش با مرکز زلزله که هرچه دورتر باشد، شدت کمتر است.

### \* نوع ساختمانها

وضعیت زمین‌شناسی محل از قبیل نوع سنگ یا جنس زمین، وجود گسلها و چین خوردگیها و حتی توپوگرافی ظاهری منطقه در خرابی زلزله بسیار مهم است. در یک منطقه کوهستانی ممکن است زلزله موجب سقوط سنگ یا ریزش کوهها بر روی آبادیها شود و خرابی بیشتری را موجب شود.

### \* نوع زلزله

و بالاخره عوامل فرعی دیگری مثلا فصل و ساعت روز و شب که موجب تفاوت مقدار بارندگی و درجه دما هستند میتوانند میزان آسیب پذیری اسکلت ساختمانها و حتی مقاومت لایه‌های زمین را کم و یا زیاد کنند.

زلزله‌ها از نظر نوع لرزشها هم دسته‌بندی میشوند:

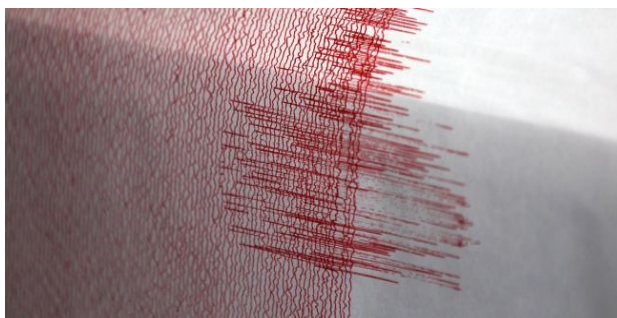
افقی، عمودی، دورانی و مختلط

در این میان زلزله‌های عمودی کم خطرتر از بقیه هستند، زیرا در زلزله عمودی احتمال دارد تمام دیوارها باهم بالا و پایین بروند که در اینصورت امکان گسستگی حداقل است.

زلزله مختلط ویرانگرتر از بقیه است چون ممکن است در یک لحظه هربخش یک بنا به سمتی کشیده شود.



**اون لجنی که قرار بود تا الان  
دومیلیون مسکن بسازه بگو  
دوهزارتا چادر بده به ملت،  
مسکن بخوره تو سر خودت  
ورهبروامانده ودرمانده ات**



## زلزله

شوربختانه این روزها که زلزله درمیهن ما و همسایگان فاجعه آفریده است، گاهی در اخبار اشتباهاتی دیده می‌شود که دانستن صحیح آنها مثل هر دانستی دیگر میتواند مفید باشد.

### قدرت یا بزرگی زلزله

قدرت یا بزرگی زلزله عبارت است از لگاریتم بزرگترین دامنه موج ثبت شده برحسب میکرون بوسیله زلزله‌سنج استاندارد است که در یکصد کیلومتری مرکز زلزله قرار داشته باشد.

بدیهی است این تعریف فیزیکی و تصویری است وگرنه چگونه میشود مرکز زلزله را پیشاپیش شناخت و در فاصله ۱۰۰ کیلومتری آن سیسموگراف کار گذاشت؟ بانی این مقیاس «چارلز فرانسیس ریشتر» زلزله شناس آمریکایی است.

از آنجا که اعداد ریشتر لگاریتمی هستند، نه اعداد حسابی، هر یک واحد تفاوت درجه، درحقیقت ۱۰ برابر تفاوت قدرت را نشان میدهد. به‌عنوان مثال زلزله ۳ ریشتری نسبت به زلزله ۲ ریشتری ده برابر انرژی بیشتری دارد.

قدرت یا بزرگی زلزله، بیانگر میزان انرژی آزاد شده در کانون زلزله است و ربطی به فاصله محل سنجش تا مرکز زلزله ندارد. مثلا زلزله خوی که ۹/۵ ریشتر اعلام شد، در خود شهر خوی یا تهران یا هر مرکز زلزله سنجی در هر کجای عالم که محاسبه شده باشد، همین مقدار بوده و به‌قدرت و حداکثر یک دهم کمتر و یا بیشتر است.

درجه ریشتر محدودیت ندارد، یعنی اگر تا امروز حداکثر زلزله‌های حدود ۹ ریشتری را شاهد بوده‌ایم، ممکن است در آینده زلزله‌های بزرگتری هم روی دهد.

### \* شدت زلزله:

شدت زلزله به‌میزان تاثیر یا به‌عبارت دیگر به مقدار تخریب یک زلزله در یک منطقه اشاره دارد و واحد اندازه‌گیری شدت زلزله «مرکالی» (Mercalli) نامیده میشود و امروزه مقیاس مرکالی کاربرد ندارد.

درجات مرکالی حداقل ۱ است که فقط دستگاه‌های زلزله‌سنج آن را حس میکنند و حداکثر ۱۲ درجه است که به معنای تخریب کامل همه می‌باشد. (در این اعداد اعشار ندارد و اعداد از یک، دو، سه، .... تا دوازده هستند.) شدت زلزله برخلاف قدرت آن در هر محل که محاسبه شود با جای دیگر تفاوت دارد، چون به‌عوامل متعددی وابسته است:

در صورت استفاده از این روش، اگر تعداد زیادی از تلفن‌های همراه یکباره با هم شروع به زنگ زدن کردند، یعنی زلزله در راه است.

### استفاده از رفتارشناسی حیوانات

پژوهشگران برای اینکه بتوانند زلزله را چند ساعت یا حتی چند روز قبل از وقوع پیش‌گویی کنند، در حال تحقیق بر روی رفتار حیوانات هستند.

این تحقیقات تا کنون به موفقیت‌های اولیه رسیده است؛ یکی از محققان زمین‌لرزه در ایتالیا در ۴ آوریل سال ۲۰۰۹ توانست با همین دانش، زلزله شدید منطقه «سولمونا» در «ابروتزو» را پیش‌گویی کند و به شهرت برسد.

این محقق با اندازه‌گیری تغییرات غلظت گاز رادون که انتشار آن پیش از زمین‌لرزه‌های بزرگ افزایش می‌یابد و پی بردن به رفتار عجیب وزغ‌ها متوجه این زمین‌لرزه شد.

وزغ‌ها با وجود اینکه فصل تخم‌ریزی‌اشان بود این منطقه را پنج روز قبل از وقوع زمین‌لرزه ترک کردند.

«گوئیدو برتولاسو»، رئیس مرکز مقابله با فجایع طبیعی ایتالیا عصر همان روز با تمسخر این پیش‌گویی، فرد محقق را «احمق» خواند، اما دو روز دیرتر از زمان پیش‌بینی‌شده، زمین ۵۰ کیلومتر آن‌طرف‌تر، در لاکویلا لرزید. شدت زمین‌لرزه ۶/۳ بود و بیش از ۳۰۰ نفر را کشت.

### رفتار عجیب بزهای کوهی

رفتار برخی پستانداران، مانند بزهای کوهی نیز پیش از فجایع طبیعی «عجیب و غریب» توصیف شده است.

«مارتین ویکلسکی» از دانشگاه «کنستانس» آلمان که توانست مدل پیش‌گویی خود را با استفاده از رفتارشناسی حیوانات به‌ثبت برساند، می‌گوید: مشاهده کرده که رفتار بزهای کوهی پنج ساعت پیش از وقوع آتشفشان تغییر کرده است.

به‌گفته‌ی او، تحرک بزهای کوهی پیش از وقوع آتشفشان اتنا در جزیره سیسیل ایتالیا بیش‌تر شده و به جنگل پناه برده بودند.

با این همه، پیش‌بینی زلزله با استفاده از رفتارشناسی حیوانات هنوز راه درازی در پیش دارد و باید داده‌های زیادی در این زمینه ثبت شود.

«مارتین ویکلسکی» می‌گوید: برای قابل اعتماد بودن این روش نیاز به تعداد زیادی موارد ثبت‌شده است. هرچه تعداد این موارد بیش‌تر شود، دقت پیش‌گویی افزایش یافته و مانند پیش‌بینی هوا اعتبار آن بالا می‌رود.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که در سطح کنونی تجربه و دانش بشری، پیش‌بینی زمین‌لرزه‌ها دقیق نیست.

با این همه، تورستن دام، امیدوار است و می‌گوید:

ترکیب داده‌های زمین‌شناسی و لرزش‌شناسی می‌تواند در آینده راه

را بر بهبود پیش‌بینی زلزله به‌گشاید.

به گمان او، با کمک این داده‌ها امکان رصد بهتر حرکات کند صفحات زمین در گسل‌ها فراهم می‌آید، تا جایی که بازی تغییر کرده و انسان در چیرگی بر این سانحه طبیعی گامی بلند برمی‌دارد.



### زلزله، چه نشانه‌هایی برای حدس وقوع زمین لرزه وجود دارد؟

در حال حاضر پیش‌بینی دقیق زمین‌لرزه امری محال است، اما نشانه‌هایی وجود دارد که به کمک آن‌ها می‌توان وقوع این حادثه طبیعی را حدس زد و به مردم مناطق زلزله‌خیز هشدار داد تا به مناطق امن بروند.

زلزله مهیب مناطق مرزی ترکیه و سوریه که طبق آخرین خبرها هزاران کشته بر جای گذاشته، نشان داد که اگرچه علم پیشرفت‌های شایان توجهی داشته، اما در پیش‌گویی زمین‌لرزه تا کنون قاصر بوده است.

«تورستن دام»، از مرکز زمین‌شناسی پتسدام آلمان می‌گوید: «علت آن است که معمولاً پیش از زلزله‌های شدید پدیده‌های قابل اتکا رخ نمی‌دهند که بتوان با کمک آن‌ها این وقایع را پیش‌گویی کرد.»

### سیستم‌های هشدار زلزله

زلزله دو نوع موج درونی دارد: امواج طولی یا اولیه (امواج پی) که سرعت انتشارشان سریع‌تر است و برای انسان‌ها قابل حس نیستند و امواج عرضی یا ثانویه (امواج اس) که اگر چه کندتر منتشر می‌شوند، اما مخربند و عامل ویرانی‌ها.

مشکل اینجاست که بین انتشار این دو موج، بسته به فاصله از مرکز زلزله، تنها چند ثانیه تا یک دقیقه فاصله است؛ البته عمق زمین‌لرزه هم در اینجا نقش بازی می‌کند.

وقتی حس‌گرها یا سنسورهای یک سیستم هشدار زلزله متوجه «امواج پی» در شدتی خاص می‌شوند شروع به هشدار دادن می‌کنند. در اغلب موارد فاصله زمانی انتشار این امواج با امواج ثانویه به‌اندازه‌ای است که می‌توان به‌موقع زنگ‌های خطر را به‌صدا درآورد، قطارها و آسانسورها را متوقف و خطوط گاز را مسدود کرد.

از این سیستم‌های هشدار زلزله در مکزیک، ژاپن و سواحل غربی ایالات متحده آمریکا استفاده می‌شود.

### نقش تلفن‌های همراه در هشدار

امروزه در هشداردهی زلزله نه‌تنها از سیستم‌های هشدار بلکه از تلفن‌های همراه هم می‌توان استفاده کرد. پژوهشگران دانشگاه «برکلی کالیفرنیا» تلاشی تازه آغاز کرده‌اند تا با استفاده از حس‌گرهای حرکتی تلفن‌های هوشمند، ارتعاشات زمین را در سطح وسیع ثبت کنند.



## هفدهم اسفند ماه، روز جهانی زنان

روز جهانی زنان یک روز بزرگداشت جهانی است که هر ساله در ۸ مارس برای بزرگداشت دستاوردهای فرهنگی، سیاسی و اجتماعی و اقتصادی زنان جشن گرفته می‌شود. این روز همچنین یک نقطه کانونی در جنبش حقوق زنان است تا توجهات را به موضوعاتی مانند برابری جنسیتی، حقوق باروری و خشونت و سوء استفاده علیه زنان جلب کند. جنبش جهانی حق رای زنان که در نیوزلند آغاز شده بود، از جنبش‌های کارگری در آمریکای شمالی و اروپا در اوایل قرن بیستم سرچشمه گرفته است.

ظاهراً نخستین بار «روز زن» توسط حزب سوسیالیست آمریکا در شهر نیویورک در روز ۲۸ فوریه ۱۹۰۹ سازماندهی شد. این کار الهامبخش نمایندگان آلمانی در کنفرانس بین‌المللی زنان سوسیالیست در سال ۱۹۱۰ بود تا پیشنهاد تخصیص «روز ویژه زنان» برای هر سال را بدهند، هرچند که آنها تاریخ مشخصی را برای این روز انتخاب نکردند.

سال بعد اولین راهپیمایی و بزرگداشت روز جهانی زنان در سراسر اروپا برگزار شد. پس از اینکه زنان در سال ۱۹۱۷ در روسیه (اتحاد جماهیر شوروی سابق) حق رأی به دست آوردند (آغاز انقلاب فوریه)، روز ۸ مارس به عنوان تعطیلات ملی شناخته شد.

متعاقباً آن تاریخ توسط جنبش سوسیالیستی و کشورهای کمونیستی جشن گرفته شد. این روز تا زمان تصویب توسط جنبش جهانی فمینیستی در اواخر دهه ۱۹۶۰ با جنبش‌ها و دولت‌های چپ افراطی در پیوند انگاشته می‌شد. روز جهانی زنان پس از تصویب آن توسط سازمان ملل در سال ۱۹۷۷ به یک جریان اصلی جهانی تبدیل شد.

این روز در ابتدا به‌عنوان یک رویداد سیاسی سوسیالیستی در میان احزاب سوسیالیست آمریکا، آلمان و اروپای شرقی آغاز، اما بعد در فرهنگ بسیاری از کشورها آمیخته شد.

روز بین‌المللی زنان در برخی از مناطق، رنگ و بوی سیاسی خود را از دست داده و تبدیل به مناسبتی برای مردان شده تا عشق خود را به زنان نشان دهند و آمیزه‌ای از روز مادر و روز ولنتاین شده است. با این حال در مناطقی دیگر، اصل سیاسی و زمینه حقوق بشری که توسط سازمان ملل متحد تعیین شده، اجرا می‌شود و آگاهی سیاسی و اجتماعی از مبارزات زنان در سراسر جهان به ارمغان می‌آورد.

سازمان ملل هم از سال ۱۹۷۷ این روز را به‌عنوان «روز حقوق زنان و صلح بین‌المللی» به رسمیت می‌شناسد.

نخستین بزرگداشت روز زنان، در سال ۱۹۰۹ به‌عنوان یک رویداد سیاسی سوسیالیستی برگزار شد. این مراسم حاصل آمیختگی فرهنگ چندین کشور و در درجه‌ی اول کشورهای اروپایی به ویژه بلوک شرق بود.

این روز در سال ۱۹۱۷ در اتحاد جماهیر شوروی یک مناسبت ملی اعلام شد و به‌دیگر کشورهای همسایه نیز سرایت یافت. در حال حاضر در بسیاری از کشورها این روز جشن گرفته می‌شود.

روز جهانی زنان به شکل‌های گوناگون در سراسر جهان گرامی داشته می‌شود. در چندین کشور این روز تعطیل رسمی است و در کشورهای دیگر به صورت بزرگداشت‌های اجتماعی برگزار می‌گردد.

دیده‌بان سازمان ملل این روز را در رابطه با موضوعات و کارزارها خاص در حقوق زنان می‌شناسد. گیاه حساس (یا حساسه یا درخت گل ابریشم)، نمادی از جشن روز زنان در کشورهای ایتالیا و روسیه است. همچنین گل میموزا یکی از نمادهای این روز است.





## برنده‌گان و رکوردداران جوایز سینمایی اوسکار

هشتاد و هشتمین دوره‌ی جوایز سینمایی اوسکار بامداد روز دوشنبه (دهم اسفند) در لس‌آنجلس برگزار می‌شود و برگزاریدگان در ۲۴ شاخه اصلی سینما، جوایز خود را دریافت می‌کنند.

به «ترینها» سال ۲۰۲۳ در زیر توجه نمایید:

\* بیشترین تعداد نامزد شدن برای جایزه در یک دوره:

«همه چیز درباره ایو»، «لالا لند» و «تایتانیک» هر کدام ۱۴ بار در یک دوره اوسکار نامزد اوسکار شده‌اند.

\* کوتاهترین سخنرانی پس از دریافت جایزه:

پتی دوک سال ۱۹۶۳ هنگام دریافت جایزه بهترین بازیگر زن نقش مکمل برای بازی در فیلم «معجزه گر» به گفتن «سپاسگزارم» بسنده کرد.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن برای جایزه بدون دریافت حتی یک اوسکار:

فیلم های «نقطه عطف» در سال ۱۹۷۷ و «رنگ بنفش» در سال ۱۹۸۵ هر کدام برای دریافت ۱۱ جایزه نامزد شدند، اما در نهایت، مراسم را دست خالی ترک کردند.

\* بیشترین اوسکار بازیگر مرد:

تا به حال هیچ بازیگر مردی بیش از سه بار برنده جایزه اوسکار نشده است. تنها دنیل دی لوییس برای بازی در فیلم های «پای چپ من»، «خون به پا خواهد شد» و «لینکلن»، جک نیکلسون برای بازی در فیلم های «دیوانه از قفس پرید»، «شرایط مهرورزی» و «بهتر از این نمیشه» و والتر برنان برای بازی در فیلم های «بیا و بگیرش»، «کنتاک» و «غربی» سه بار اوسکار بازیگری گرفتند.

\* بیشترین جایزه به یک فیلم:

«بن هور»، «تایتانیک» و «اربات حلقه‌ها: بازگشت پادشاه» در این زمینه رکورددار هستند و هر کدام ۱۱ جایزه اوسکار گرفته اند.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن برای اوسکار کارگردانی:

ویلیام وایلر در این رشته ۱۲ بار نامزد دریافت جایزه شد.

\* بیشترین اوسکار کارگردانی:

جان فورد کارگردان اسطوره‌ی سینمای آمریکا چهار بار برنده اوسکار بهترین کارگردانی شد.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن در رشته های بازیگری:

مریل استریپ تاکنون ۲۰ بار در رشته‌ی بازیگری نامزد اوسکار شده و در این زمینه رکورددار است. او از این ۲۰ بار، سه بار برنده جایزه شده است.

\* بیشترین اوسکار بازیگری (خانمها):

کاترین هپبورن چهار بار برای بازی در فیلم‌های «شکوه صبح»، «حدس بزن چه کسی برای شام می‌آید؟»، «شیر در زمستان» و «کنار برکه طلایی» برنده جایزه‌ی اوسکار شد.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن برای یک بازیگر مرد:

جک نیکلسون تا کنون ۱۲ بار نامزد اوسکار شده است.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن پیش از دریافت نخستین اوسکار:

آل پاچینو و جرالدين پيچ هر یک پیش از اینکه نخستین اوسکارشان را بگیرند، هشت بار نامزد این جایزه شدند.

\* بیشترین تعداد نامزد شدن برای اوسکار فردی که هنوز زنده است:

جان ویلیامز آهنگساز افسانه‌ای «جنگ ستارگان» تا کنون ۵۰ بار نامزد جایزه اوسکار شده است.

\* جوانترین برنده جایزه اوسکار:

سال ۱۹۷۳ «تیتوم اونیل» برای بازی در فیلم «ماه کاغذی» اوسکار بهترین بازیگر زن نقش مکمل را هنگامی که تنها ۱۰ سال داشت، از آن خود کرد.

\* پیرترین برنده جایزه اوسکار:

کریستوفر پلامر سال ۲۰۱۱ و در سن ۸۲ سالگی برای بازی در فیلم «تازه کارها» اوسکار بهترین بازیگر مرد نقش مکمل را دریافت کرد.

\* رکورد بیشترین تعداد نامزد شدن یک بازیگر برای جایزه بدون حتی یک جایزه:

پیتر اوتول بازیگر سرشناس عالم سینما هشت بار نامزد اوسکار شد، اما در هیچکدام از این موارد دستش به جایزه نرسید. این بازیگر در سال ۲۰۰۲ اوسکار افتخاری گرفت.

\* طولانی‌ترین و کوتاهترین فیلم‌های برنده اوسکار:

فیلم «برباد رفته» با مدت زمان ۲۳۸ دقیقه بلندترین و فیلم «مارتی» با مدت زمان ۹۰ دقیقه کوتاهترین برندگان جایزه اوسکار بهترین فیلم بوده‌اند.

همچنین والت دیزنی با ۲۲ جایزه اوسکار بیش از هر فرد دیگری در تاریخ این مراسم دستش به جایزه رسید. او ۵۹ بار نامزد این جایزه شده بود.





## غوغای درون

در اندرون من خسته‌دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

همانطوریکه دم و بازدم موجب ادامهی زندگی هر موجود زنده‌ای است، بالا و پایین شدن احساسات انسان هم طبیعی بنظر میرسد و ریتم و آهنگی متعادل دارد. این موضوع بستگی دارد که آیا سیکل کامل و طبیعی را طی میکند یا نه. ضربان قلب هم نظم خود را باید داشته باشد.

اگر بالا و پایین شدن مود ما از نظر خودمان یا اطرافیان امان طبیعی بنظر می‌آید که هیچ، اما اگر میان نفس کشیدن مثلاً سرفه میکنیم یا ناگهان تنگی نفس میگیریم، دیگر این تشخیص دوستان وفادارمان نیست که ما را بحال خود رها و برایمان آرزوی موفقیت و سلامتی کنند.

اگر برایمان عجیب است چرا از قلّه‌های خوشحالی ناگهان به‌مره‌های اندوه می‌افتیم، مشاوره گرفتن از یک متخصص بهترین پیشنهاد یک دوست خوب میتواند باشد، زیرا برای داشتن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارشناس متخصص بسیار کمک میکند.

این موضوع را بایستی بدانیم که انسانهای امروزی همانگونه که به دوش گرفتن و ورزش کردن احتیاج دارند، صحبت کردن با روانشناس را نیز در برنامه‌ی کار خود میبایستی داشته باشند. عمر علم روانشناسی به صد سال هم نرسیده، ولی پیشرفت شگرفی داشته و زوایای پیچیده‌ی حالات انسان را مورد مطالعه و تحقیق قرار داده است.

این نیاز مثل پزشکی نیست که فقط بیماران به‌متخصص مراجعه کنند؛ امروزه آدمهایی که صحبتها و حالتهای خود را با کارشناس درمیان می‌گذارند، در سلامتی و آرامش بیشتری زندگی را ادامه می‌دهند.

## با کاهش مصرف چربی،

### زودتر وزن کم کنید

تحقیق جدیدی درباره مسئله تغذیه نشان داده که کاهش مصرف چربی‌ها بیشتر از کم کردن غذاهای دارای کربوهیدرات (مانند نان، ماکارونی و سیب زمینی) باعث لاغری خواهد شد. موسسه ملی سلامت آمریکا در این تحقیق از برنامه غذایی افراد تحت آزمایش استفاده کرده تا سرانجام به‌روشی علمی این مسئله ثابت شود.

با آزمایش روی نه زن و ده مرد که یازده روز در مرکزی بهداشتی زندگی کرده بودند مشخص شده که مصرف غذای کم چرب بیشتر از غذای کم کربوهیدرات سبب کاهش میزان چربیهای بدن شده بود.

متخصصان تغذیه عقیده دارند مصرف کمتر کربوهیدراتها سبب کاهش ترشح هورمون انسولین می‌شود که در نتیجه سبب کاهش ذخیره چربی‌ها خواهد شد.

این مسئله درست است و با کاهش مصرف کربوهیدرات بدن شما چربی از دست میدهد، اما این مسئله به اندازه زمانی که میزان خوراکیهای چرب کاهش پیدا کند، نخواهد بود.

## بهداشت و سلامتی

### هند توزیع واکسن قطره خوراکی کووید را آغاز کرد

این واکسن که توسط شرکت تحقیقات و تولید دارو «بهارات بایوتک» ساخته شده به نام آی‌ان‌کووکسی (iNCOVACC) نامگذاری شده و از طریق چکاندن چند قطره در بینی وارد بدن می‌شود.

هدف از واکسن‌های خوراکی و ریختن قطره در بینی، مصون کردن بافت‌های مجرای تنفسی است با این امید که فرد در مسیر اصلی ورود ویروس کرونا، در برابر آن مقاوم شود. پیش از این هم چین، در سپتامبر سال گذشته (۲۰۲۲) واکسن خوراکی کووید را تایید و با توزیع و مصرف نوع اسپری آن موافقت کرده بود.

دانشمندان می‌گویند واکسن‌هایی که از طریق بینی وارد بدن می‌شوند ممکن است بتوانند یک لایه ایمنی بیشتر برای فرد فراهم کنند و آن هم ایجاد قشری در بینی و بخش فوقانی دستگاه تنفسی است؛ مسیری که دروازه ورودی ویروس به بدن و تکثیر و رشد آن است.

محققان در آمریکا و بریتانیا هم مشغول تهیه نوع اسپری واکسن کووید هستند که از طریق بینی تزریق می‌شود.

### اسپانیا، نخستین کشور اروپایی که «مرخصی عادات ماهانه» برای

#### خانم‌ها را به قانون تبدیل کرد

نمایندگان اسپانیا روز پنجشنبه ۱۶ فوریه قانون «مرخصی قاعدگی» را برای زنانیکه از دوره‌های ماهیانه رنج می‌برند، به‌تصویب رسانید. اقدامی که به گفته دولت چپ‌گرای اسپانیا برای شکستن این تابو در اروپا بی‌سابقه بوده است. «ایرن مونته‌رو» وزیر برابری اسپانیا و عضو تشکیلات چپ افراطی این کشور تحت عنوان «پودموس» در توثیتی تصویب این قانون را به‌عنوان «یک روز تاریخی برای پیشرفت فمینیست» دانست.

اسپانیا کشوری است که به ویژه از زمان تصویب قانون منع خشونت جنسی در سال ۲۰۰۴ از نظر حقوق زنان در اروپا به عنوان یک مرجع شناخته می‌شود. دولت سانچز با ادعای فمینیست بودن، زنان بیشتری را نسبت به مردان در کابینه‌ی خود دارد.

سقط جنین در اسپانیا در سال ۱۹۸۵ جرم زدایی شد، سپس در سال ۲۰۱۰ قانونی شد، اما سقط جنین همچنان در این کشور کاتولیک حقی پر از مانع و دشواری است.

## آیا کفش نو پایتان را میزند؟ این مطلب را بخوانید

اینکه بسیاری از ما وقت بیشتری را در خانه می‌گذرانیم تا در خارج از خانه، به معنی آن نیست که با مشکل همیشگی کفش نو روبرو نیستیم.

درواقع این مشکل دوچندان شده است، زیرا با وجود قرنطینه کفش نویی که فرصت پوشیده شدن و شکل گرفتن به پایتان را پیدا نکرده و همچنان سفت و خشک باقی مانده است.

کفشی که به فرم پایتان شکل نگرفته می‌تواند موجب درد پا، تاول و لنگ‌لنگان به خانه رسیدن باشد و به دلیل آن که هنوز نرم نشده است، می‌تواند روزتان را خراب کند.

درواقع طول می‌کشد که کفش نو نرم شود، اما خوشبختانه رازی برای تسریع آن وجود دارد.

این کاری است که باید انجام دهید:

- ۱- یک جفت جوراب کلفت بپوشید،
  - ۲- حدود یک دقیقه کفش‌تان را با سشوار گرم کنید،
  - ۳- کفش را (در حالی که هنوز گرم است) به پا کنید،
  - ۴- همین کار را با لنگه دیگر کفش بکنید،
  - ۵- در اطراف خانه راه بروید تا کفش خنک شود،
  - ۶- اگر فرصت دارید، این کار را دو بار دیگر تکرار کنید.
- بعد از این می‌توانید لذت پوشیدن کفشی را ببرید که قالب پایتان شده و آنرا فشار نمی‌دهد و انگشت‌هایتان

## چربی اشباع نشده دشمن چربی دور شکم؟

بر اساس یک تحقیق جدید گنجاندن روغن کانولا در یک رژیم غذایی سالم ممکن است بکاهش چربی دور شکم کمک کند.

چربی دور شکم خطر بیماریهای قلبی عروقی را افزایش میدهد و با بیماریهای دیابت و سندرم متابولیک مرتبط است.

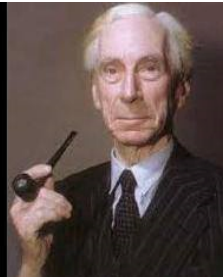
اما بگفته پنی کریس-اترتون، استاد دانشگاه پن‌استیت در حوزه تغذیه، چربی‌های اشباع نشده در روغن کانولا چربی دور شکم را که اثرات بد دارد، کاهش میدهد.

کریس-اترتون و همکارانش در جریان تحقیقات خود دریافتند که بعد از یک ماه رژیم غذایی سالم که شامل روغن کانولا باشد، چربی دور شکم در حدود ۱۱۰ گرم کاهش یافته است.

پژوهشگران همچنین دریافتند که چربی بخشی میانی بدن در دیگر نقاط بدن پخش نشده است. بطور کلی نمیتوان رژیم غذایی را طوری تعیین کرد که تنها بخش ویژه ای از بدن را هدف قرار دهد، اما بگفته کریس-اترتون، چربی‌های اشباع نشده بنظر میرسد که چربی دور شکم را هدف قرار میدهند.

من نیازی ندارم که  
با تهدید جهنم  
با اخلاق باشم

برتراند راسل



## نجات از سکته مغزی به اشتراک بگذارید

در یک پارتی خانوادگی خانمی تعادلش بهم خورد و با بشقاب خوراکی که در دستش بود به زمین افتاد؛ علت زمین خوردن وی کفش پاشنه بلند جدیدش بود که هنوز به آن عادت نداشت. دوستان کمک کرده و او را از زمین بلند و بر نیمکتی نشاندند و جویای حالش شدند. وی جواب داد حالش خوب است و ناراحتی ندارد.

مهماندار بشقاب جدیدی با غذا به وی داد... خانم بعد از ظهر خوبی را به اتفاق دوستانش گذراند و بسیار خوشحال به اتفاق همسرش به خانه برگشت.

چند ساعت بعد همسر او به دوستانی که در پارتی حضور داشتند تلفن کرد و اطلاع داد که «ژولی» (همسرش) را به بیمارستان برده‌اند.

خانم ژولی در بعد از ظهر همان روز در بیمارستان فوت کرد. متخصصان و پزشکان علت مرگ او را سکته مغزی «A.V.C» (Accident vasculaire c.ébral) تشخیص و اعلام کردند.

چند لحظه از وقت خود را به مطالبی که در ادامه می‌آیند معطوف کنید، شاید روزی شما نیز با چنین اتفاقی برخورد و بتوانید زندگی شخصی را نجات دهید.

یک پزشک متخصص می‌گوید اگر در آن مهمانی یک شاهد حادثه به علائم خون‌ریزی مغزی آشنا بود، می‌توانست با سه سوال ساده از مریض به سهولت او را نجات دهد. اگر در آن مهمانی یک نفر سئوالهای زیر را از آن خانم کرده بود، حتماً او اکنون زنده بود...

۱- از بیمار یا شخص ضربه مغزی خورده به‌خواهید بکنند.  
۲- از بیمار یا شخص ضربه خورده بخواهید دو دستش را بالا سرش نگه دارد...

۳- از بیمار یا شخص ضربه خورده به‌خواهید یک جمله ساده را تکرار کند؛ مثلاً بگوید:

«خورشید در آسمان بسیار خوب می‌درخشد.»

اگر بیمار یا شخص ضربه خورده قادر به انجام یکی از این کارها نباشد، بایستی فوراً بیمار را به بیمارستان منتقل کنند و به نرس و یا مسئول مربوطه عدم اجرای یک یا چند اعمال فوق را اطلاع دهند تا پزشک را در جریان گذارد.

#### ۴ راهکار موثر برای مقابله با اضطراب و نگرانی

متخصصان انگلیسی ۴ راهکار موثر را برای مدیریت و مقابله با اضطراب و نگرانی پیشنهاد کردند

با صنعتی شدن جوامع و افزایش اشتغال ذهنی مردم، اضطراب و نگرانی به بخش جدایی ناپذیر زندگی انسان‌ها تبدیل شده است. اضطراب می‌تواند ناشی از ترکیب عوامل مختلف شخصی، محیطی و فیزیکی باشد.

علائم اضطراب و نگرانی می‌تواند شامل تپش قلب، وسواس فکری و اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت‌های بخصوص شود. با این حال، انسان‌ها می‌توانند بر اضطراب و نگرانی خود فائق آیند.

متخصصان انگلیسی می‌گویند اضطراب چیزی فراتر از احساس نگرانی و استرس است.

تحقیقات نشان داده است اضطراب می‌تواند منجر به گر گرفتگی بدن، سرد شدن بدن، سفت شدن قفسه سینه، احساس تنش، پریشانی و تنش شدید شود.

متخصصان تاکید دارند با ۴ اقدام موثر ذیل می‌توان به میزان قابل توجهی اضطراب و نگرانی را کنترل و مدیریت کرد:

۱- هنگامی که دچار اضطراب شدید، نفس عمیق بکشید و عمل دم و بازدم را به‌طور مرتب تکرار کنید. در ابتدا سرعت نفس کشیدن‌هایتان بالا باشد، ولی به‌مرور سرعت دم و بازدم خود را کاهش دهید. می‌توانید در هر عمل دم تا شماره ۳ شمرده و سپس عمل بازدم را با شمارش تا عدد ۳ ادامه دهید.

۲- عضلات خود را شل کنید. بهترین راهکار برای بهبود تنش بدن، شل کردن عضلات است. برای این کار، محیطی آرام و ساکت را انتخاب کنید، دراز بکشید و چشمان خود را ببندید؛ بکشید همزمان با انجام نفس‌های عمیق، تک تک عضلات خود را از انگشتان پا تا سر شل کنید.

۳- زندگی سالمی داشته باشید. از جنبه فیزیکی فعال باشید، رژیم غذایی مناسبی را برگزینید، بیرون بروید و با دوستان مثبت‌اندیش خود معاشرت کنید. گذراندن اوقات با خانواده می‌تواند سطح اضطراب و نگرانی شما را کاهش دهد.

۴- جسور باشید. یکی از دلایل نگرانی و اضطراب افراد به‌نا توانی آن‌ها در حضور در یک مکان خاص یا فعالیتی بخصوص مربوط می‌شود.

برخی افراد همواره از قرار گرفتن در یک موقعیت به‌خصوص احساس نگرانی و اضطراب می‌کنند. این افراد همواره در ذهن خود از پیامدهای قرار گرفتن در این موقعیت واهمه دارند.

می‌توانید خود را در آن موقعیت قرار دهید. ممکن است با این کار کمی دچار اضطراب شوید، اما یاد خواهید گرفت موضوعی که از آن نگران هستید آن‌قدرها هم که فکر می‌کردید اضطراب‌آور نیست و باعث ناراحتی شما نمی‌شود.

در بسیاری از موارد تفکر شما درباره موضوعی بسیار ترسناکتر از اصل موضوع است و زمانی که در این موقعیت قرار می‌گیرید، کاملاً متوجه بی‌اساس بودن منبع اضطراب خود خواهید شد.



#### با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید

یک رژیم غذایی جدید در دنیا به‌نام "چراغ راهنما" بوجود آمده است که بر اساس سه رنگ سبز، زرد، قرمز غذاها را طبقه‌بندی می‌کند.

«الگ کریوچنکوف»، متخصص تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد «رژیم غذایی رنگی» در جهان محبوبیت بیشتری پیدا کرده است.

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

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

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

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

به‌عنوان مثال، این می‌تواند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشد. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست "زرد" استفاده کند.

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

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

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

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

رنگ قرمز، مانند گوجه فرنگی، گل رز، حاوی محتوای لیکوپن است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتئین و کلروفیل هستند.

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

۱۳- روزانه ۱۰ لیوان آب بنوشید تا از سرطان مثانه جلوگیری شود.

۱۴- در طول روز آب بیشتر بنوشید.

۱۵- نوشیدن بیش از ۲ فنجان قهوه در روز می‌تواند باعث بی‌خوابی در شب و مشکلات معده شود.

۱۶- چربی کمتر مصرف کنید. گوارش چربی بین ۵ تا ۷ ساعت طول می‌کشد که باعث احساس خستگی بیشتری می‌شود.

۱۷- بعد از ساعت ۵ عصر کمتر به‌خورید و بنوشید.

۱۸- موز، انگور، اسفناج، اسکواش... و هلو باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته باشید.

۱۹- خوابیدن کمتر از ۸ ساعت در شبانه روز بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. استراحت نیم ساعته بعد از ظهر باعث می‌شود جوان تر به‌نظر برسید.

۲۰- گوجه فرنگی آب پز خواص درمانی بهتری نسبت به گوجه فرنگی خام دارد.

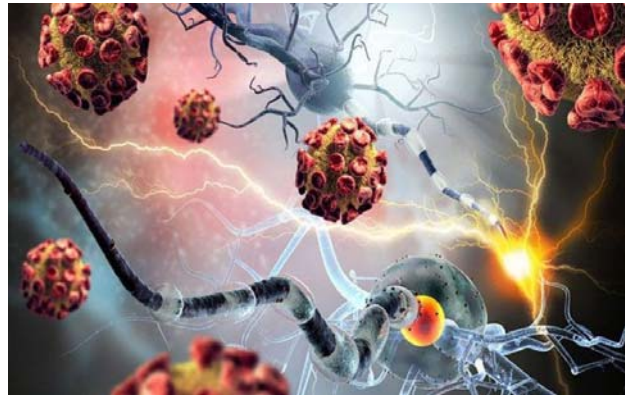
۲۱- آب لیموی داغ سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد. آب لیموی گرم کیفیت زندگی را بهبود و باعث طول عمر می‌شود.

لیمو مزه تلخی را در آب گرم به‌جا می‌گذارد که بهترین ماده برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است.

آب‌لیموی سرد فقط ویتامین C دارد و از فشارخون جلوگیری، ولی آب‌لیموی داغ از توسعه تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

درمان با این نوع لیمو نه‌تنها سلول‌های شیطانی را از بین می‌برد، بلکه سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

همچنین، آب لیمو لخته‌های خون را با تنظیم گردش خون کاهش می‌دهد.



### **نباید کسی از سرطان به‌میرد!**

**قدم اول-** اولین قدم این است که شکر خوردن را متوقف کنید؛ وقتی قند در بدن وجود نداشته باشد، سلول‌های سرطانی به‌طور طبیعی می‌میرند.

**قدم دوم-** یک لیوان آب لیمو مخلوط با یک لیوان آب گرم بسیار مفید است و بعد از حدود ۱ ماه سلول‌های سرطانی کاهش می‌یابند.

نوشیدن آب لیمو داغ می‌تواند از سرطان جلوگیری کند؛ هیچ نوع شکری در آن نریزد. بخاطر داشته باشید آب لیموی داغ بیشتر از آب لیموی سرد مفید است.

یک مطالعه در دانشگاه مریلند نشان داد داروهای طبیعی هزار برابر بهتر از مواد و داروهای شیمیایی هستند.

**قدم سوم-** گام سوم کاهش خطر ابتلا به سرطان با مصرف ۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل ارگانیک در صبح و شب امکان‌پذیر می‌باشد. برای پیشگیری از دیابت می‌توانید از هر دو درمان استفاده کنید.

شایان ذکر است که سبب‌زمینی زرد و بنفش از سرطان جلوگیری می‌کند.

۱- خوردن و آشامیدن ناسالم و مضر اغلب می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان معده را افزایش دهد.

۲- بیش از ۴ تخم مرغ در هفته نه‌خورید.

۳- خوردن پشت مرغ (ران و غیره) ممکن است باعث سرطان معده شود.

۴- هرگز بعد از وعده‌های غذایی میوه نه‌خورید. قبل از خوردن خوراک، بایستی میوه به‌خوریم.

۵- در دوران قاعدگی چای نه‌نوشید.

۶- شیر سویا کمتر مصرف کنید.

۷- با شکم خالی (شکم گرسنه) گوجه فرنگی نه‌خورید.

۸- هر روز صبح قبل از صرف صبحانه یک لیوان آب گرم بنوشید.

۹- هرگز ۳ ساعت قبل از خواب غذا نه‌خورید.

۱۰- پرهیز از نوشیدن آب می‌تواند باعث دیابت و فشار خون شود. اساس اصلی تغذیه باید مصرف زیاد آب باشد.

۱۱- نان نُسْت یا نان نُسْت تنوری پخته شده به‌خورید.

۱۲- در وقت خواب گوشی را از خود دور کنید.





## روباه دانا

چوپانی ماری را از میان بوته‌های آتش گرفته نجات داد و در خورجین گذاشته و به راه افتاد. چند قدمی که گذشت مار از خورجین بیرون آمد و گفت: به گردنت بزنم یا به لببت؟ چوپان گفت: ایاسزای خوبی این است؟

مار گفت: سزای خوبی بدی است! و قرار شد تا از کسی سؤال کنند؛ به روباهی رسیدند و از او پرسیدند چاره‌ی کار را. روباه گفت: من تا صورت واقعه را نه‌بینم نمی‌توانم حکم کنم. لذا برگشته و مار را درون بوته‌های آتش انداختند.

مار به استمداد بر آمد و روباه گفت: بمان تا رسم خوبی از جهان بر افکنده نشود.

نه‌باید مثل چوپان خوب خوب بود. نه مثل مار بد. باید مثل روباه بود و دانست چه کسی ارزش خوبی کردن دارد! کلیه و دمنه

## عشق و محبت

پیرمردی با همسرش در فقر زیاد زندگی می‌کردند. هنگام خواب، همسر پیرمرد از او خواست تا شانه‌ای برای او بخرد تا موهایش را سرو سامانی بدهد. پیرمرد نگاهی حزن‌آمیز به همسرش کرد و گفت که نمی‌توانم بخرم، حتی بند ساعتم پاره شده و در توانم نیست تا بند جدیدی برایش بگیرم.

پیرزن لبخندی زد و سکوت کرد. پیرمرد فردای آن روز بعد از تمام شدن کارش به بازار رفت و ساعت خود را فروخت و شانه‌ای برای همسرش خرید. وقتی به خانه بازگشت، شانه در دست با تعجب دید که همسرش موهایش را کوتاه کرده است و بند ساعت نو برای او گرفته است؛ مات و مبهوت اشک‌ریزان همدیگر را نگاه می‌کردند.

اشک‌هایشان برای این نیست که کارشان هدر رفته است، برای این بود که همدیگر را به همان اندازه دوست داشتند و هرکدام به دنبال خشنودی دیگری بودند.

همواره به‌یاد داشته باشید، اگر کسی را دوست دارید یا شخصی شما را دوست داشته باشد باید برای خشنود کردن او سعی و تلاش زیادی انجام دهید.

عشق و محبت به حرف نیست باید به آن عمل کرد.

## چگونگی فتح بخارا

چنگیزخان نتوانست بخارا را تسخیر کند، لذا 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 بجنگید و هرچه غنیمت به‌دست آوردید، از آن شما باشد و حاکمیت شهر را نیز به‌شما می‌دهیم!

ایشان پذیرفتند و آتش جنگ بین این دو گروه مسلمان شعله‌ور شد... و در نهایت، گروه مزدوران چنگیز خان 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، به خاطر ما بیگانگان، به برادرانشان خیانت نمی‌کردند!



## کشکول، کشکول، کشکول

### سه سیلی محکمی که بشر را از خواب چندین هزار ساله بیدار کرد:

اولین سیلی را « کوپرنیک » نواخت. او ثابت کرد که زمین مرکز کائنات نیست، بلکه سیاره‌ای کوچک است که گرد خورشید می‌گردد.

دومین سیلی را « داروین » نواخت. او به انسان که « اشرف مخلوقات » نامیده می‌شد، نشان داد که چندان اختلافی با سایر جانداران ندارد.

سومین سیلی را « فروید » به‌گوش انسان زد. او اثبات کرد که عقل، پادشاه انسان نیست، رفتار و گفتار بشر سرچشمه مهم‌تری دارد و آن ناخودآگاه است.

و سیلی که امروز می‌بایست مردم خواب‌آلوده‌ی سرزمین‌های به‌خواب رفته را بیدار کند، این است که:

راه آزادی و مدنیت نه از خیابان با مشت‌های گره کرده، بلکه از آرامش کتابخانه‌ها می‌گذرد. برای همین است که کتابخانه‌ها در سرزمین‌های به‌خواب رفته، امن‌ترین جا برای عنکبوت‌هاست...

### بیداری شاه

کریم خان زند در دیوان مظالم نشسته بود که شخصی فریاد بر آورد و طلب انصاف کرد!

کریم خان از او پرسید: کیستی؟

گفت: مردی تاجر پیشه‌ام و آنچه داشتم از من دزدیدند!

کریم خان گفت: وقتی اموال تو را دزدیدند تو چه می‌کردی؟

تاجر گفت: خوابیده بودم.

کریم خان گفت: چرا خوابیده بودی؟

تاجر گفت: چنین پنداشتم که تو بیداری!

### خواستگی دیکتاتورها

دیکتاتورها می‌خواهند شما کتاب نه‌خوانید و همیشه در ترافیک بمانید، مواد و الکل مصرف کنید، سر موضوعات کوچک به‌جان هم بیافزید تا چیزی بزرگ درون شما به‌نام «امید» را نابود کنند!

## هفت درس مولانا

### درس اول:

عشق را بی معرفت معنا مکن  
زر نداری، مشت خود را وا مکن

### درس دوم:

گر نداری دانش ترکیب رنگ  
بین گلهای زشت یا زیبا مکن

### درس سوم:

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

### درس چهارم:

ای که از لرزیدن دل آگهی  
هیچکس را، هیچ‌جا رسوا مکن

### درس پنجم:

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

### درس ششم:

زر به دست طفل دادن ابله‌ی ست  
اشک را نذر غم دنیا مکن

### درس هفتم:

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

## حقیقت عریان

روزی «دروغ» به «حقیقت» گفت:

میل داری با هم به‌دریا بریم و شنا کنیم؟

حقیقت ساده لوح پذیرفت و گول خورد و آن دو با هم به‌کنار ساحل رفتند. وقتی به‌ساحل رسیدند، «حقیقت» لباس‌هایش را در آورد؛ دروغ حیل‌گر لباس‌های او را پوشید و رفت.

از آن روز همیشه حقیقت عریان و زشت است، اما دروغ در لباس حقیقت، با ظاهری آراسته نمایان می‌شود!؟



## «آرسام»، دلاور ایرانی

تاریخ ایران دلیر مردان زیادی دارد که گمنام مانده‌اند، از جمله «آرسام».

میگس تاس راوی و پزشک یونانی جنگ ترموپیل چنین روایت میکند:

«یکی از مناظر برجسته و قابل تحسین این نبرد، آرسام برادر خشایارشا بود!»

او می‌گوید با اینکه «آرسام» دشمن ما بود، اما اعتراف میکنم هنگامی که شمشیر می‌زد به یکی از خدایان شبیه بود...

چهره او به‌زیبایی می‌درخشید و من در موقع شمشیر زدن به صورت او می‌نگریستم که ذره‌ای ترس در چهره‌اش نیست و این نشان میدهد که دلیری آن جوان ذاتی است و ناشی از خشم موقت نیست. وقتی ده شمشیر به سمت او روانه میشد، مانند آن بود که شاخه‌های باریک درخت حواله او میشود و به راحتی آنان را دفع میکرد!

## داستان شیر، روباه و ... خر

روباه به شیر گرسنه گفت: تو خر را بکش، من هم سهمی بر میدارم!

شیر گفت: چطور؟

روباه گفت: به خر بگو «ما نیاز به انتخاب سلطان داریم»، قطعاً تو انتخاب میشوی و بعد دستور بده تا من خر را بکشم.

شیر قبول کرد و خر را صدا زد.

شیر شجره نامه‌اش را خواند و گفت جَد اندر جَد من سلطان بوده‌اند.

روباه گفت: من هم جَد اندر جَد خدمتکار سلطان بوده‌ایم.

خر گفت من سواد ندارم و شجره نامه‌ام زیر سُم پاهایم نوشته شده!؟

شیر گفت: من باسواد هستم و رفت نوشته‌ی زیر سم الاغ را بخواند. خر جفتکی زد و گردن شیر شکست و مُرد.

در اینحال روباه پا به‌فرار گذاشت؛ خر او را صدا زد و گفت: چرا فرار میکنی؟

روباه گفت: می‌خواهم بروم سر قبر پدرم و تشکر کنم که نگذاشت باسواد شوم، چون با سوادان بیشتر در معرض لگد

خرها هستند!؟

مولانا، مثنوی- معنوی

## چگونه شد که مردم ایران دروغ گفتن را آغاز کردند؟

زرتشت: در سرزمین من دروغ حرام است.

کوروش بزرگ: مرد پارسی دروغ نگوید حتی

بهنگام مرگ در میدان جنگ.

داریوش هخامنشی: ای اهورا مزدا دروغ را از

سرزمین و مردم من دور نگهدار

شاهپور ساسانی: انسان ضعیف دروغ می‌گوید.

[www.facebook.com/dahe50](http://www.facebook.com/dahe50)

آخوند: در سه جا دروغ نیکوست:

میدان جنگ، وعده به زنان و اصلاح بین مردم...

### **با همدیگر به خندیم نه به همدیگر**

در روزگاری که بهانه‌های بسیار برای گریستن داریم، شرم خندیدن، به مضحکه هم میهنان‌امان را بر خود نپسندیم. کار سختی نیست نه‌شنیدن، نه‌خواندن و نه‌گفتن لطیفه‌های توهین‌آمیز... با اراده جمعی این عادت زشت را به ضدارزش تبدیل کنیم!

### **یک روز به ترکه،**

اسمش ستارخان بود، شاید هم باقرخان... خیلی شجاع و نترس! یکه و تنها از پس ارتش حکومت مرکزی براومد، جونش رو گذاشت کف دستش و سرباز راه مشروطیت و آزادی شد، فداکاری کرد، برای ایران، برای من و تو، برای اینکه ما توی این مملکت آزاد زندگی کنیم!؟

### **به روز به رشتیه...**

اسمش میرزا کوچک خان بود، میرزا کوچک خان جنگلی؛ برای مهار کردن گاو وحشی قدرت مطلق شاه تلاش کرد، برای اینکه کسی تو این مملکت ادعای خدایی نکنه؛ اونقدر جنگید تا جونش رو فدای سرزمینش کرد!؟

### **به روز به لره...**

اسمش کریم خان زند بود، موسس سلسله زندیه؛ ساده زیست، نیک سیرت و عدالت پرور بود و تا ممکن می شد از شدت عمل احتراز می کرد.

### **به روز به قزوینی...**

به نام علامه دهخدا؛ از لحاظ اخلاقی بسیار منحصر بفرد بود و دیوان پارسی بسیار خوبی برای ما بر جا نهاد

### **به روز ما همه با هم بودیم...، ترک و رشتی و لر و اصفهانی**

تا اینکه به عده رمز دوستی ما رو کشف کردند و قفل دوستی ما رو شکستند...؛ حالا دیگه ما برای هم جوک می‌سازیم، به‌همدیگه می‌خندیم!!! و اینجوری شادیم!؟  
این از فرهنگ ایرانی به دور است. آخه این نسل جدید نسل قابل اطمینان و متفاوتی هستند!؟  
پس با همدیگه بخندیم نه به همدیگه

### **نامه یک سرباز به فرمانده‌اش**

سربازی نامه ای برای فرمانده‌اش نوشت:

جناب فرمانده! اسلحه‌ام را زیر خاک پنهان کردم، دیگر نه‌خواهم جنگید و این تصمیمم بخاطر ترس از مرگ نیست و حتی بخاطر عشق به همسر، پسر و دختر نازم هم نمی‌باشد.  
راستش را اگر بخواهی، بعد از آنکه یک سرباز دشمن را کُشتم و وقتی درون جیب‌هایش را گشتم، روی یک تکه کاغذ نوشته شده بود:

«پدر جان از روزی که تنه‌ایم گذاشتی هر روز صبح تا غروب آفتاب چشم به راه توام؛ بخدا اگر این بار برگردی، پدر جان تو را محکم در آغوش خواهم گرفت و نمی‌گذارم دوباره به‌جنگ برگردی.»

من این کودک را در انتظار بیهوده نگاه‌داشتم...

آیا او تا چند غروب دیگر چشم انتظار پدر خواهد ماند؟....



### **یک بام و دو هوا؟**

دست راستی (با لباس سفید) می‌گوید:  
مردم میتوانند شراب بنوشند، ولی نبایستی زن بگیرند!  
ولی دیگری (با لباس سیاه) می‌گوید:  
مردم نبایستی هرگز شراب بنوشند، اما مردها میتوانند چندین زن عقدی و صیغه‌ای داشته باشند!  
شایان ذکر است هر دو نفر می‌گویند که:  
گفته‌هایشان «فرمان خداست و از واجبات دینی است!»

### **وحشتناکترین دروغ انسانها**

یکی از وحشتناکترین و دلهره آورترین داستانهای دروغ و خرافی دینی، داستان مکانی نامعلوم و رویایی است به‌نام «بهشت»، که در آن مکان، کار اشرف مخلوقات فقط خوردن شراب و آمیزش جنسی است و این اولین و آخرین کار مادام‌العمر آنان است؛ همه مست و لایعقل در هم آمیخته‌اند و هیچ خبری از قوانین ادیان نیست!  
نه قلمی، نه دفتری، نه حسابی، نه کتابی، نه علمی، نه هنری و نه اندیشه‌ای!؟

همچنین تمام وعده‌هایی که در بهشت داده شده جسمانی است و این در صورتی است که در بهشت جسمی وجود ندارد، چون جسم به‌بهشت نمی‌رود و در زمین می‌پوسد و این روح است که طبق گفته ادیان به‌بهشت و جهنم می‌رود و روح بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن و آمیزش است!  
اندکی، فقط اندکی تفکر برای دانستن حقایق هستی!؟

### **دختر و کشیش**

دختر یکی از دهقانان برای اقرار به گناه و طلب آمرزش نزد کشیش رفت و با ترس و لرز گفت:  
گناه بزرگی کرده‌ام و از گفتن آن خجالت می‌کشم.  
کشیش گفت:

خداوند بخشنده است، خجالت نکش، بگو چه گناهی کرده‌ای؟

دختر گفت: یک سبد سیب دزدیده‌ام.

کشیش پاسخ داد: این‌که گناه بزرگی نیست! به اندازه تعداد سیب‌ها استغفار و توبه کن تا گناهت آمرزیده شود.

دختر گفت: اما یک سبد سیب را از باغ کشیش دزدیده‌ام.

کشیش تکانی خورد و گفت:

پس گناهت به این راحتی‌ها بخشوده نمی‌شود! باید علاوه به‌توبه و استغفار ده سکه هم به کلیسا بپردازی!؟

فراموش کردید که الله و اکبر گویان دشمن را آوردیم به ایران  
امروز باید با "زنده باد ایران" آزاد کرد خانه را از دستشان  
مبارک ششمی



### به انسانیت برگردیم

سالها پیش کشور آلمان به دو بخش «آلمان شرقی» و «آلمان غربی» تقسیم و دیواری شهر برلین را به دو قسمت «برلین شرقی» و «برلین غربی» تقسیم کرده بود.

یک روز، افرادی از برلین شرقی کامیونی پر از خوراکی‌های گندیده و متعفن را به سمت غربی دیوار یعنی برلین غربی ریختند.

مردم برلین غربی به سادگی می‌توانستند تلافی و انتقام‌جویی کنند، ولی این کار را انجام ندادند! به جای آن کامیونی پر از کنسرو، بسته‌های نان و شیر و دیگر مایحتاج خوراکی تازه را با نظم در سمت شرقی دیوار یعنی برلین شرقی گذاشتند و بر روی بسته‌ها تابلویی نهادند که بر آن نوشته شده بود:

«هرکس از آنچه دارد به دیگران می‌دهد.»

چه حقیقت زیبایی، ما تنها از آنچه پُر و اشباع هستیم به دیگران می‌دهیم! پس .... چه چیزی درون ما است؟ محبت یا نفرت؟ صلح یا جنگ؟ حیات یا مرگ؟ برکت یا لعنت؟ ظرفیت ساختن یا ظرفیت تخریب؟

آیا باز هم پیام «مُرده باد» سر خواهیم داد؟ یا از ظرف وجودمان پیام صلح و دوستی و عشق و محبت و برکت و نعمت و زنده باد به دیگران خواهیم بخشید؟

چه کسی در این جهان از داشتن جواهرات و البسه گران قیمت و جدید و اتومبیل و خانه‌های آنچنانی اشباع خواهد شد. ما میتوانیم به خودمان بیشتر توجه کنیم و از لحظه‌هایی که به سرعت نور می‌گذرند بدرستی استفاده کنیم.

ما کی خواهیم فهمید قطار زندگی هر لحظه سرعش بیشتر میشود و تا پلکی بز نیم به ایستگاه رسیده و باید پیاده شویم.

از نفس کشیدن لذت ببریم، از خندیدن بیشتر لذت ببریم، از رقصیدن خیلی بیشتر لذت ببریم چون پاهایمان سالم است.

از خوردن بیشتر و بیشتر لذت ببریم چون انرژی‌های مثبتی را از طریق میوه‌ها، سبزیجات و گوشتها وارد بدنمان میکنیم تا بتوانیم با انرژی به خواندن، رقصیدن و خندیدن ادامه دهیم.

لباس را برای دل خودمان و پوشش از سرما و گرما به پوشیم و از چشمان امان تا دید دارند بهتر استفاده کنیم.

به امید روزیکه به انسانیت برگردیم.

### روزی که اعراب شکست خفت بار از مردم طبرستان خوردند

در دوران لشکرکشی‌های اعراب به ایران، معاویه خلیفه اموی سرداری بنام «مصقله» را برای فتح «تپورستان» (طبرستان - مازندران) گسیل کرد.

«مصقله» با لشگر بیشمار ده هزار نفری خود وارد «تپورستان» شد و ایرانیان در منطقه رویان راه را بر او و لشگریانش بستند و او را با همه‌ی همراهانش نابود کردند.

این مبارزه باعث شد حتی یک تن نیز از یاران «مصقله» باقی نماند و در نتیجه هیچگونه خبر و اثری نه به کوفه رسید و نه به دمشق؟!....

به این ترتیب بار دیگر نتیجه‌ی این جنگ بدون اینکه اعراب از شکست خفت بار خود یاد کنند در مثالی باقی ماند که اعراب وقتی میخواهند کار ناشدنی را مثال بزنند، میگویند: «وقتی مصقله برگردد» یا وقتی میخواهند بگویند کسی رفت و بر نگشت، میگویند:

« به همانجا رفت که مصقله و یارانش رفتند! »

### امامزاده‌ها از کجا آمدند؟

حیرت‌انگیز است چرا در عربستان که مهد اسلام است، حتی يك امامزاده هم وجود ندارد؟! ولی در کشور ما که به زور شمشیر مسلمان شده‌ایم، این همه امام زاده دفن هستند؟! حتماً می‌دانید امامزاده به کسانی اطلاق می‌شود که از نسل امامان شیعه باشند؟!

در زمان یورش اعراب به ایران، آنها به مناطق زیادی از کشورمان حمله کردند و نواحی گسترده‌ای از ایران را ویران و به خاک و خون کشیدند... بخصوص در نواحی گیلان و مازندران، ایرانیان مقاومت جانانه‌ای کردند!

جنگ تا مدت زیادی ادامه داشت تا قسمت‌های ماورالنهر و خراسان و در این بین از هر دو طرف کشته می‌شدند...

شایان ذکر است هر گاه از لشگر اعراب فرمانده یا فرماندهانی کشته می‌شدند، اعراب برای آنها مقبره‌ای می‌ساختند و طبق رسوم اعراب جاهلیت، آن مکان را مقدس می‌شمردند.

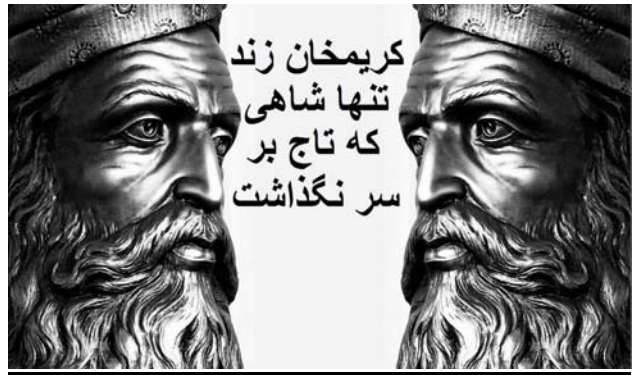
اعراب بیابانگرد چون به اسم اسلام وارد خاک ایران شده بودند، بعد از فتح هر منطقه به ایرانیان تحمیل می‌کردند این قبور محل دفن صحابه رسول‌الله و آنها را مجبور میکردند که این قبور را مورد عزت و احترام قرار دهند!

دقیقا از همان زمان بنیان امامزاده و امامزاده سازی در ایران شروع شد... برای مثال:

در کجور (حوالی مازندران) قبر «مسلم باحلی» است که این شخص یکی از فرماندهان لشگر اعراب بود و در سراسر مازندران کشتار بیرحمانه‌ای از ایرانیان را به اسم خودش در تاریخ ثبت کرده است.

او در طی حمله به گیلان کشته شد و در منطقه «کجور» مازندران دفن شد.

شوربختانه امروزه تعداد زیادی از هموطنان ناآگاه به زیارت قبر این شخص که دشمن ایران و ایرانیان بود، رفته و از او طلب حاجت و نیاز میکنند؟!



## کریمخان زند

کریم خان از روسای ایل زند، یکی از قبایل لرستان بود. دوران جوانی او در اردوهای جنگی نادری گذشت و بعد از قتل نادر، رهبری ایل زند را بر عهده گرفت. وی به دنبال نبردهای پیاپی با مدعیان سلطنت و شورشیان محلی بر بخش اعظم کشور مسلط و سرانجام در شیراز به سلطنت نشست.

وی مردی در عین شجاعت و قاطعیت، نیکسیرت و ساده دل و به خصوص دادگستر بود؛ به آبادانی کشور علاقه بسیاری داشت و در سراسر کشور، به ویژه در شیراز، ارگ، بازار، حمام و کاروانسراهای بسیار ساخت.

کریمخان به منظور تقویت صنایع، کارگاه‌های گوناگون به وجود آورد و صنعتگران و هنرمندانی را که نادرشاه از هندوستان آورده بود به شیراز فراخواند.

او خودکامگی سنتی حاکمان را نسبت به روستائیان با صدور و اجرای فرامین خاص محدود ساخت و به منظور جلوگیری از اخذ باج و خراج‌های غیرقانونی به وسیله حاکمان محلی، برای ماموران دولتی حقوق‌های معینی که مستقیماً از خزانه دولت پرداخت می‌شد، تعیین کرد و گرفتن باج، خراج و پیشکش‌های سنتی را از طبقه دهقانان ممنوع کرد.

به فرمان او، کارهای فرمانداران زیر نظارت برگزیدگان دولت مرکزی انجام می‌گرفت که می‌بایستی پیوسته در باره اوضاع مالی منطقه به او گزارش دهند.

کریمخان شبکه آبیاری وسیعی بخصوص در فارس ایجاد کرد، مالیات بر رعایا را کاهش داد و با اینکه تقریباً بی‌سواد بود، به توسعه آموزش علاقه بسیاری نشان داد و دانشمندان متعددی را به دور خویش گرد آورد و همچنین آرامگاه‌های حافظ و سعدی را بصورت با شکوهی تجدید بنا کرد.

یکی از ابتکارات خاص او در کشورداری این بود که هر روز دو تا سه ساعت شخصا به شکایات و درخواست‌های مردم رسیدگی میکرد و به منظور بالابردن سطح بازرگانی خارجی ایران، بندر بصره را که مهمترین بندر خلیج فارس بود، از عثمانی بازپس گرفت.

کریمخان بهای ثابتی برای خوراک و کالاهای اساسی دیگر تعیین و برای حفظ امنیت ساکنان شهرها، مقرر داشت گشتی‌های شبانه در شهرها به‌گردند.

او کاروانسراها، بازارها و حمام‌های تازه بنیان نهاد و باغهای تازه‌ای پدید آورد و فرمان داد تا کف خیابانهای شیراز و بازارهایش را سنگ فرش و در دو سوی خیابان‌ها نهرهای آب روان سازند.

همچنین اقدامات موثری به منظور بنیانگذاری کارگاه‌های بزرگ صنعتی انجام داد و در تلاش برای احیای کشاورزی و اقتصاد روستاییان و وظائف و حقوق دهقانان را به‌گونه‌ای مشخص تعیین و هرگونه وظایف یا مالیات‌های اضافی را که از پیش معمول بود، ملغی کرد.

کریمخان در ایران لذت‌بردن مردم را از زندگی بصورت یک دستورالعمل حکومتی در آورد. وی دوست داشت پیرامون خود مردمانی نیکبخت، شاد و خندان به‌بیند و به‌دستور او شبها از هر چهار سوی شیراز، صدای نی و دف بلند می‌شد. او هرگز مذهب را دستاویز اقتدار و مقام روحانی خود نکرد و در عهد او نه از تعصب نشانی بود و نه از قیافه‌های غمناک و سوگوار.

لطف او شامل همه حتی بیگانگان و مسیحیان نیز می‌شد.



## اموال باقیمانده از گاندی پس از درگذشت او

آغای خامنه‌ای:

قبل از شورش سال ۵۷، ثروت شما همان ارثیه گاندی پس از مرگش بود، ولی طبق بررسی و مدارک انتشار یافته توسط CNN، اکنون ثروت شما ۹۰ میلیارد دلار است! آیا این یک راهزنی و چپاول از اموال آن کارمند یا کارگر از جمله کارگران نیشکر هفت تپه که چهار ماه حقوق نگرفته‌اند، نیست؟

این است نام نیک برای گاندی و نفرین ۸۰ میلیون ایرانی (به‌هر دلیلی که بمیری)، بدرقه راه شما خواهد بود!؟

## از خودتان انسانیت به یادگار بگذارید نه انسان، تولید مثل را هر جانوری بلد است.

پرتراوند راسل  
روانشناسی برای زندگی



## گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

### حکومت فامیلی!؟

رفتم وزارت امور خارجه گفتم با آقای حسینی کار دارم، نبودش، پرسیدم کجاست؟ یکی سر جاش نشسته بود گفت: عموش رحمت خدا رفته! پرسیدم پس آقای بهمنی؟ گفت: دابیش فوت کرده! گفتم جناب محمدی کجاست؟ گفت: داداشش فوت کرده! گفتم خانم یآوری کجاست؟ گفت: باباش فوت کرده! گفتم: استاد رحمانی پس کجاست؟ گفت: دامادش فوت کرده! ..... آقا سرتونو درد نیاروم، احوال هرکی را پرسیدم، یکیشون فوت کرده بود!؟ آخرش فهمیدم همه با هم فامیلان و فقط یک نفرشون مُرده!؟

### حل مشکلات مردم!

درحالیکه خانمی با گوشی همراه خود در اتوبوس در حال سوال کردن در مورد نحوه استفاده در یکی از شرکت‌ها بود، مردی که کنارش نشسته بود موبایل را از دستش گرفت و به آنها گفت این زن را استخدام کنید چون وی محتاج کار است ... زن از این عکس‌العمل مرد شگفت‌زده و حاضرین در اتوبوس نیز همه از این رفتار متعجب شدند. این مرد *Rahm Emanuel* فرماندار شهر شیکاگو سومین شهر بزرگ آمریکاست... وقتی مردم از وی در مورد علت استفاده از اتوبوس عمومی سوال کردند؟ پاسخ داد: چگونه مشکلات مردم را شناسایی کنم درحالیکه در خودروی شخصی با شیشه‌های دودی و نشسته باشم!

### برف در اسلام!؟

در قرآن حرفی از برف زده نشده است؛ چرا؟ چون در گرمای عربستان برف نمی‌باریده که مردم با آن آشنایی داشته باشند و چون نمی‌دانستند برف چیست، بنابراین به عقل‌اشان نمی‌رسیده برای آن هم سوره‌ای درست کنند! اگر در عربستان برف می‌بارید، امروز هم در مورد برف احکام زیادی داشتیم! مثلاً:

- ۱- درست کردن آدم‌برفی حرام می‌شد!
- ۲- برف بازی کردن برای زنان جایز نبود!
- ۳- خوردن برف، مخصوصاً با شیر شفا دهنده بود!
- ۴- اسکی بازی حرام بود و اسکی‌باز کافر محسوب و گردن زدن او جهاد در راه خدا به حساب می‌آمد!
- ۵- در صورت نبود آب باید با برف تیمم می‌شد!
- ۶- برای راه رفتن بر روی برف اول بایستی پای راست را می‌گذاشتیم!

- ۷- نماز خواندن روی برف ثواب بیشتری داشت!
  - ۸- برای پارو کردن برف بایستی سوره برف را می‌خواندیم!
  - ۹- در صورت نیامدن برف دعای برف ساخته می‌شد!
- آیا اسلام فقط برای عربستان آمده یا برای تمام مردم دنیا؟ آیا خدا نمی‌دانسته برف چیست؟

نباید دو کلمه هم درباره چیزهایی که عربها عقلشان نمی‌رسید، نوشته می‌شد تا بقیه مردم دنیا را هم شامل شود؟ شانس آوردیم که برف در عربستان نمی‌باریده، وگرنه زمستان هم مانند ماه رمضان پر دردرس و پر از قوانین می‌شد! به هر نحوی که می‌توانی نگذار مردم فهمشان زیاد بشود؛ به‌آنها بگو هرچی هست همینه که ما به شما می‌گوییم و خارج از گفته ما کفر است و باطل.

هیچوقت نگذار قمه و زنجیر، علم و کتل از دست مردم بیافته. اگر روزی مردم این‌ها رو زمین بگذارند و کتاب بدست بگیرن، اون روز باید بریم و این عیش مدام رو رها کنیم. اگر تونستی این جور مردم رو حفظ کنی، هزاران سال بر اون‌ها سواریم و از خیریت‌اشون ثروتمند زندگی می‌کنیم. اگر در هر هزار نفر یکی هم مثل این شاعر چرندباف پیدا شد، نترس و فوری اتهام کافر بودن بهش بزن. اون وقت می‌بینی همون مردمی که تو تربیت کردی چطور بر سرش می‌ریزن و تکه تکه‌اش می‌کنن!؟

از کتاب: حاجی آقا - نویسنده: صادق هدایت

### قاضی دغل

مردی پنج سکه به‌قاضی شهر داد تا در محکمه‌ی روز بعد به‌نفع او رأی صادر کند، ولی در روز مقرر، قاضی خلاف وعده کرد و به‌نفع دیگری رأی داد!

مرد، برای یادآوری در جلسه دادگاه به‌قاضی گفت: «مگر من دیروز شما را به پنج تن آل عبا قسم ندادم که حق با من است؟»

قاضی پاسخ داد: «چرا... ولیکن پس از تو، شخص شاکی از تو، مرا به چهارده معصوم سوگند داد!»

### بهشت و جهنم

دوش دیدم وسط کوچه روان پیری مست  
برایش جام شرابی و سیوی در دست  
گفتم نکنی شرم از این می خواری؟  
گفتا که مگر حکم به جلب داری؟  
گفتم تو ندانی که خدا مست ملامت کرده؟  
در روز جزا و عده به آتش کرده؟  
گفتا که برو بی خبر از دینداری  
خود را به از باده خوران پنداری؟  
من می خورم و هیچ نباشد شرمم  
زیرا به سخاوت خدا دل گرمم..  
من هرچه کنم گنه از این می خواری  
صد به ز توأم که دایماً هشیاری  
عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت  
او ندانست که در ترک تمناست بهشت  
این چه حرفیست که در عالم بالاست بهشت  
هر کجا وقت خوش افتاد همانجاست بهشت  
دوزخ از تیرگی بخت درون من و توست  
دل اگر تیره نباشد همه دنیاست بهشت!  
صائب تبریزی

### حاج جعفر....!

جعفر رفت حج؛ وقتی از حج برگشت رفت سراغ بقالی  
محل اشون و به مغازه دار گفت: لطفا دفتر قرض مرا بیار.  
صاحب مغازه خیلی خوشحال شد و با خودش گفت:  
خیلی خوبه، اومده قرض اشو ادا کنه و پولمو بده!  
وقتی دفتر رو آورد، جعفر به صاحب مغازه گفت:  
اسم من رو توی دفتر پیدا کن.  
صاحب مغازه گفت؛ بله! این هم اسم مبارک شماست.  
جعفر گفت: آفرین! حالا جلو اسمم یه «حاجی» اضافه کن!



عارف قزوینی در همدان تبعید بود ، سگی داشت که در کوچه با  
سنگ سرش را شکستند  
سگ را به بیمارستان آمریکاییها می برد ،پزشکان امریکایی سگ  
را پانسمان و سرش را باند پیچی می کنند  
خبر به گوش آخوندها می رسد که عارف به روحانیت توهین  
کرده و بر سر سگش عمامه گذاشته است .  
عارف را احضار می کنند و از او بازخواست می کنند که چرا اینکار  
را کردی ؟  
عارف در جواب می گوید خدا آن روز را نیارد که بنده چنین  
جسارتی به سگم کنم



روح شاد مرد بزرگ چقدر از زمان و  
مردم زمانت جلوتر بودی اما حیف ...

### نماز جماعت در زندان

از یک نفر پرسیدند که وضعیت مملکت را چگونه می بینی؟  
جواب داد:  
وضع مملکت درست مانند نماز جماعت داخل زندان است؛  
پیش نماز «قاتل» است،  
مؤذن «کلاه بردار» است،

و نمازگزاران «اختلاس گر و دزد» هستند و همگی «ریش»  
گذاشتند... هیچکس حرف هیچکسی را باور نمی کند.... و  
ظاهراً همه در کنار هم زندگی می کنند!؟

### لاف زدن

به آبادانیه میگن: تو ابو الهول رو میشناسی؟  
میگه: آره کا، بچه محله مونه!  
میگن: ابو الهول تو مصره...  
میگه: آره، جنگزده که شدیم اونا رفتن مصر، ما رفتیم اهواز!  
میگن: ابو الهول مجسمه ست!  
میگه ؛ خدایا..... بش گفتوم ایقد لاف نیا! خدا سنگت  
میکنه ها، گوش نکرد!؟

### استراحت و استقامت

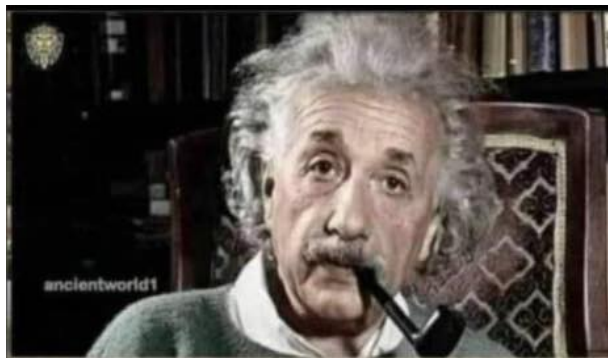
از جعفر می پرسن: وقتی زنت خونه نیست چیکار می کنی؟  
میگه : استراحت!  
می پرسن وقتی خونه هست چیکار می کنی؟  
میگه استقامت!؟

### پاسخ شیر به سگ

سگی شیری را گفت: با من کشتی بگیر! ولی شیر سر باز زد.  
سگ گفت: نزد تمام سگان خواهم گفت شیر که سلطان جنگل  
است از مقابله با من میترسد!  
شیر گفت: سرزنش سگان را خوشتر دارم تا که شیران مرا  
شماقت کنند با سگی جنگیده‌ام.

### این نوشتار بایستی پشت «سند ازدواج» درج شود!

ازدواج: جفت‌گیری نیست!  
ازدواج: تجارت مهریه در برابر خدمات اتاق خواب و آشپزخانه  
نیست!  
ازدواج: ادامه خیالات و توهمات مجردی نیست!  
ازدواج: درمان نواقص شخصیتی و بیماری‌های روانی نیست!  
ازدواج: روابط سطحی گذشته نیست!  
ازدواج: علاقه کم کم خودش پیدا میشه نیست!  
ازدواج: سه روز آشنایی و سی سال زندگی مشترک نیست!  
ازدواج: با چادر سفید رفتن و با کفن سفید برگشتن نیست!  
ازدواج: «وظیفه شه» نیست!  
ازدواج: چون من میگم نیست!  
ازدواج: آرایشگاه سه میلیونی، گل آرای پنج میلیونی و مراسم  
یکصد میلیونی نیست!  
ازدواج: تعهد برای آخر عمر نیست!  
ازدواج: من تو رو خوشبخت می کنم نیست!  
«ازدواج» یعنی: صداقت، شناخت، آزادی، آگاهی، اعتماد و  
انعطاف و دموکراسی صحیح!  
ازدواج یعنی! زندگی بدون خیانت، بدون تقلید از افکار بد!  
«ازدواج» یعنی:  
آزادانه «عاشق» بودن؟!  
ازدواج یعنی فقط و فقط عشق بی‌انتها... یعنی زندگی!؟



«مذهب باید از انسان موجودی صبورتر،  
آزادتر، مهربان‌تر و دلیرتر بسازد، اگر  
مذهبی نتوانست اینکار را انجام دهد چیزی  
جز شر، پلیدی و حقه‌بازی نیست...»  
آلبرت انیشتین

معمولا در جوامع که مردم  
زیاد قسم می‌خورند ...  
دروغ در میان آنها بیشتر از  
جای دیگر رواج دارد...!



ویکتور هوگو

### کار خراب است

فروغ فرخزاد

گر تن بدهی، دل ندهی، کار خراب است  
چون خوردن نوشابه که در جام شراب است!  
گر دل بدهی، تن ندهی، باز خراب است  
اینبار نه جام است و نه نوشابه، سراب است!  
اینجا به تو از عشق و وفا هیچ نگویند  
چون دغدغهی مردم این شهر حجاب است!  
تن را بدهی، دل ندهی فرق ندارد  
یک آیه بخوانند، گناه تو ثواب است  
ای کاش که دلچک شده بودم، نه شاعر  
در کشور من ارزش انسان به نقاب است

### سبدهای حامل صفات بد و صفات نیکو

انسان‌ها به شیوه هندیان بر سطح زمین راه می‌روند؛ با یک  
سبد در جلو و یک سبد در پشت.  
ما انسانها در سبد جلوی خود صفات نیک‌امان را می‌گذاریم  
و در سبد پشتی، عیب‌های خود را نگهداریم. به همین دلیل  
در طول زندگی چشمان‌امان فقط صفات نیک خودمان را  
می‌بینند و عیب‌های همسفری که جلوی ما حرکت میکند!  
بدینگونه است در باره خود بهتر از نفر جلویی خود داوری  
می‌کنیم؛ غافل از آنکه نفر پشت سری ما هم به همین شیوه در  
باره‌ی ما می‌اندیشد!

«پائولو کویلیو»



آه مرغ سحر! از میهنم ایران چه خبر؟  
 خوش‌خبر باشی از آن پیشه‌ی شیران چه خبر؟  
 پایتخت و ظنم حال و هوایش خوب است؟  
 از "ط" دسته برافتاده‌ی تهران چه خبر؟  
 خانی آباد و ری و سنگلج و چاله حصار  
 از جوادیه و دروازه شمیران چه خبر؟  
 راستی جاده‌ی چالوس هنوزم ابری‌ست؟  
 از شمال و مه و از جنگل گیلان چه خبر؟  
 قیصر از راه جنوب عاقبت آمد یا نه؟  
 از غم مادر و از غیرت فرمان چه خبر؟  
 سینما، پوری و فردین و فروزان دارد؟  
 از صدای قمر و ایرج و پوران چه خبر؟  
 عشق لوطی‌صفت و اندام مرام است هنوز؟  
 داش آکل چه شد؟ از طوطی و مرجان چه خبر؟  
 تار شهناز چه سوزی چه صدایی دارد؟  
 "یاد ایام" بخیر از شجریان چه خبر؟  
 آیدا مانده در آیین؟ کجا هست اخوان؟  
 بگو از سایه و سیمین غزل‌خوان چه خبر؟  
 دل من تنگ قدیم است و صفا سادگی‌اش  
 آه.. از کاهگل و نم نم باران چه خبر؟  
 قل قل قوری و قلبان و سماور برپاست؟  
 میهمان میرسد از راه؟ از ایوان چه خبر؟  
 لاله بر خاک دمیده ست بهار؟ آزادی ست؟  
 چه شد آخر؟ بگو از خون جوانان چه خبر؟  
 چقدر غرق سکوتی! به دلم شور افتاد  
 نگرانم بگو از میهنم ایران چه خبر؟  
 ناله زد مرغ سحر، آه شرربار کشید  
 اشکی انداخت، به من گفت که از نان چه خبر

### خدایا ما را به‌بخش

یک کمی که دقت کنید می‌بینید همانطوریکه می‌نویسیم  
 "عیسی" و می‌خوانیم "عیسا" و یا می‌نویسیم "موسی" و  
 می‌خوانیم "موسا"، پس وقتی هم که می‌نویسیم "تولید  
 ملی و ثروت ملی" یعنی در اصل می‌شود:  
 "تولید ملا و ثروت ملا"  
 ما اشتباه می‌خواندیم و اینها اختلاسی نه‌کردند، مال و  
 اموال خودشان بوده؟!  
 خداوندا ما را به‌بخش که به آنها تهمت زدیم و زود  
 قضاوت کردیم...!!

### مذهب چیست؟

**مذهب مردم را متقاعد کرده که مردی نامرئی در آسمانها  
 زندگی می‌کند و تمام رفتارهای تو را زیر نظر دارد، لحظه  
 به‌لحظه‌ی آنها. 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 به‌جایی 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، بسوزی و فریاد و ناله کنی، ولی او تو را  
 دوست دارد!؟ " جورج کارلین "**

### گفته‌های بزرگان و دانشمندان در مورد مذهب چیست؟

\* یک فیلسوف تابحال هرگز یک روحانی را نکشته است،  
 درحالیکه روحانیون فلاسفه زیادی را کشته‌اند!  
 "دنیس دیروت"  
 \* وقتی که مردم بیشتر آگاه می‌شوند، کمتر به‌روحانی و بیشتر  
 به‌معلم توجه می‌کنند.  
 "رابرت گرین اینگر سول"  
 \* دین بهترین وسیله برای ساکت نگه‌داشتن عوام است.  
 "نایلتون بنایارت"  
 \* 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 به‌رهنگی و رابطه طبیعی دو جنس حساسیت  
 دارد، اما از کنار فقر و فلاکت می‌گذرد.  
 "سوزان ارتس"  
 \* قسمت‌هایی از انجیل را که من نمی‌فهمم ناراحت نمی‌کنند،  
 قسمت‌هایی از آن را که می‌فهمم معذب‌ام می‌کنند.  
 "مارک تولین"  
 \* به من بگو قبل از تولد کجا بوده‌ای، تا بغتو بگویم پس از  
 مرگ به‌کجا 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 دی‌زانیلی"  
 دین، افساری است که به‌گردن اتان می‌اندازند، تا خوب سواری  
 دهید و هرگز پیاده نمی‌شوند، باشد که رستگار شوید...!  
 "کائوچیو"  
 اولین روحانی جهان اولین شیادی بود که به اولین ابله رسید.  
 "ولتر"

### چکهای بی محل؟!

بعضی آدمها از نظر شخصیتی مانند چک بی محل هستند؛ هرچقدر هم که به آنان محل بگذاری، باز هم برگشت می‌خورند، چون ذاتاً بی محل‌اند.

حال اینان نه خودشان اعتبار دارند و نه شخصیتشان! بهترین راه کار با آنان، نداشتن ارتباط و فاصله گرفتن از آنها است.

این فاصله گرفتن موجب می‌شود که دیگر مستمراً با برگشت چکهایشان مواجه نشویم و این برای خودمان هم بهتر است، زیرا آخراً امر با تعداد زیادی چکهای برگشتی (از نوع شخصیتی) مواجه میشویم که تدریجاً شخصیت خودمان هم زیر سؤال خواهد رفت.

### شبهت دل با آب

فروغ فرخزاد می‌گه:

درحیرتم از خلقت آب، اگر با درخت همنشین شود، آنرا شکوفا میکند،

اگر با آتش تماس بگیرد، آنرا خاموش میکند،

اگر با ناپاکیها برخورد کند، آنها را تمیز میکند،

اگر با آرد هم آغوش شود، آنرا آماده طبخ میکند،

اگر با خورشید متفق شود، رنگین کمان ایجاد میکند،

ولی اگر تنها بماند، رفته رفته گنداب میشود!؟

دل ما نیز بسان آب است؛ وقتی با دیگران است زنده و تاثیرپذیر است و در تنهایی مرده و گرفته است. با هم بودن را قدر بدانیم!؟



### آزادی

خوشا بحال مسافرکشان میدان آزادی که آزادانه فریاد میزنند: آزادی... آزادی... آزادی...

و عابران خسته می‌پرسیدند: آزادی چند؟

من عابری را دیدم که از راننده سؤال میکرد:

آزادی کجاست؟

راننده گفت:

رد کردی... آزادی قبل از انقلاب بود!؟

### کجاییم؟

دیر بازیست در این شهر شلوغ، هر کجا مینگریم

غنچه‌ها پژمرده‌اند، چهره‌ها افسرده‌اند

نفسی هست ولیکن، همه دلها مرده‌اند

هدفی هست اگر، نیست به جز لقمه نانی

شرفی هست اگر، در گرو جاه و مقامی

همه افسرده و غمگین، همه سرخورده از این دین

همه تسلیم به تقدیر، همه محکوم به تحقیر

نه امیدی است به ماندن و نه شوقی است به رفتن

همه مغرور از آن چیز، که بودیم و از آن کار که کردیم

همه از کوروش و جمشید چه مستقیم

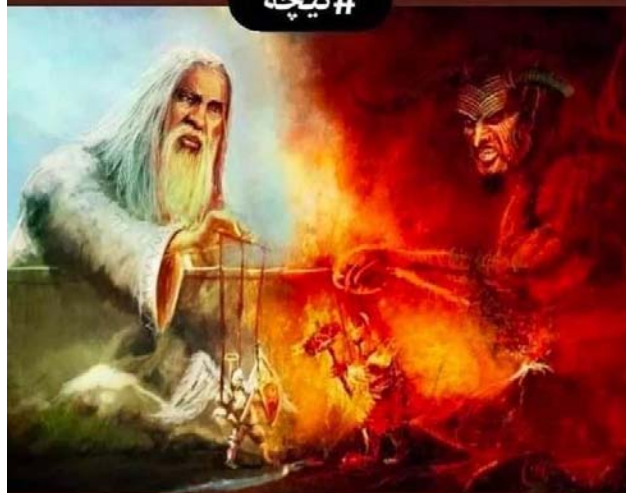
غافل از این سخن تلخ که "امروز"

در اندیشه تاریخ

کجاییم؟ چه هستیم؟ که هستیم؟

اگر خداوند شیطان را کنترل کند،  
شریک جرم است و اگر شیطان را  
کنترل نکند، قادر بر همه چیز نیست.

### #نیچه



### **کمیته بین‌المللی المپیک از ایران گزارش کتبی خواست**

توماس باخ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک خواستار گزارش کتبی ایران درباره نگرانی‌ها از وضعیت زنان ورزشکار، تبعیض در مسابقات بین‌المللی، رعایت کامل منشور المپیک و نقش کمیته ملی المپیک ایران در حفاظت از ورزشکاران در شرایط فعلی این کشور شد.

وبسایت کمیته بین‌المللی المپیک با انتشار گزارشی از دیدار آقای باخ و محمود خسروی وفا رئیس کمیته ملی المپیک ایران نوشت که رئیس کمیته بین‌المللی المپیک نگرانی شدید خود را با توجه به وضعیت تعدادی از ورزشکاران و ضمانت‌های مالی که ورزشکاران و تیم‌ها باید قبل از سفر به خارج از کشور برای شرکت در مسابقات بین‌المللی ورزشی به فدراسیون‌های ملی خود ارائه دهند، بیان کرد.

رئیس کمیته بین‌المللی المپیک همچنین بر اهمیت عدم تبعیض از هر نظر و بر رعایت کامل منشور المپیک توسط کمیته ملی المپیک تاکید کرد.

باخ در این نشست بر رعایت منشور المپیک و موضوع حضور ورزشکاران ایرانی در مسابقات بین‌المللی بدون هیچ‌گونه تبعیض اشاره کرد و از خسروی وفا خواست تا پیش از جلسه هیات اجرایی کمیته بین‌المللی المپیک در ماه مارس (اسفند ۱۴۰۱) درباره نگرانی این کمیته پاسخ کتبی دهد.

پیشتر و در زمان ریاست «رضا صالحی امیری» بر کمیته ملی المپیک ایران، جمهوری اسلامی درباره رویارویی تیم‌های ورزشی و ورزشکاران ایرانی مقابل حریفانی از اسرائیل تعهد کتبی داده بود اما این موضوع هیچ‌وقت اجرایی نشد.

### **تیم ملی فوتبال زنان ایران قهرمانی مسابقات (کافا) شد**

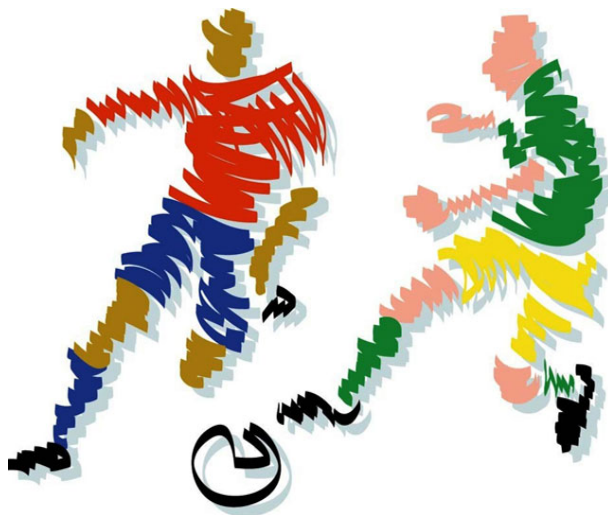
تیم ملی فوتبال زنان ایران در آخرین دیدار از رقابت‌های «کافا» به مصاف تیم ازبکستان (میزبان مسابقات) رفت و موفق شد با نتیجه ۵ بر ۴ برنده شود.

سارا شیربیگی و مهسا کمالی (هر کدام دو گل) و فرشته کریمی برای ایران در این مسابقه گلزنی کردند.

تیم ملی زنان ایران با هدایت فروزان سلیمانی پیش از این برابر قرقیزستان و تاجیکستان پیروز شده بود و بعد از برد برابر ازبکستان، با ۹ امتیاز عنوان قهرمانی این بازی‌ها را برای دومین دوره متوالی به‌دست آورد.



تیم فوتبال زنان ایران در فینال «تورنمنت کافا» حاضر به‌همخوانی سرود جمهوری اسلامی نهدند



## **ورزش در پژوهش**

### **محرومیت روسیه از میزبانی سوپر جام اروپا**

«یوفا» به‌دلیل جنگ روسیه و اوکراین، میزبانی سوپر جام اروپا در سال ۲۰۲۳ را از شهر «کازان» روسیه گرفت و آن را به آتن «پایتخت یونان» سپرد.

ورزشگاه جورجیوس کارایسکاکیس، استادیوم خانگی المپیاکوس میزبان بازی بین قهرمانان لیگ قهرمانان اروپا و لیگ اروپا خواهد بود.

اتحادیه فوتبال اروپا پس از تجاوز نظامی روسیه به اوکراین، تیم‌های فوتبال روسیه را از حضور در رقابت‌های قاره سبز محروم کرد. پیشتر یوفا میزبانی لیگ قهرمانان اروپا در سال ۲۰۲۲ را از سن‌پترزبورگ گرفته و به پاریس داده بود.

### **اعلام فهرست اولیه رشته‌های ورزشی پارالمپیک ۲۰۲۸**

کمیته بین‌المللی پارالمپیک فهرست اولیه رشته‌های ورزشی حاضر در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس را اعلام کرد.

از مجموع درخواست‌های ۳۳ فدراسیون جهانی و بین‌المللی برای مشارکت در پارالمپیک تابستانی ۲۰۲۸ لس‌آنجلس، ۲۲ رشته ورزشی در لیست اولیه بازی‌ها قرار گرفتند.

بر این اساس، «پارا موج‌سواری» و «پارا صخره‌نوردی» در لیست انتظار کمیته بین‌المللی پارالمپیک قرار دارند و تا پایان سال ۲۰۲۳، نتیجه بررسی درخواست این دو فدراسیون اعلام خواهد شد.

### **رشته‌های ورزشی مصوب به شرح زیر اعلام شده‌اند:**

بدمینتون، بوچیا، تیروکمان، تیراندازی، دوومیدانی، دوچرخه‌سواری، سوارکاری، فوتبال نابینایان، گلبال، جودو نابینایان، وزنه‌برداری، پاراکانو و روئینگ، والیبال نشسته، شنا، تنیس روی میز، تکواندو، سه‌گانه، بسکتبال با ویلچر، شمشیربازی با ویلچر، راگبی با ویلچر و تنیس با ویلچر.

## خطر فوتبال برای مغز

فوتبال یکی از ورزش‌هایی است که آسیب‌هایی به استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند. به‌تازگی دانشمندان دریافته‌اند این ورزش نه فقط بر اندام‌ها، بلکه بر مغز بازیکنان نیز تأثیرگذار است.

دانشمندان دریافته‌اند تأثیر برخی از ورزش‌ها، به‌خصوص فوتبال بر مغز بازیکنان موجب نوعی بیماری مغزی با نام «انسفالوپاتی» (CTE) می‌شود.

محققان این تحقیق را بر روی مغز ۲۰۲ بازیکن فوتبال متوفی انجام دادند و دریافته‌اند ۸۷ درصد این افراد به بیماری CTE مبتلا بودند.

بیماری CTE بر اثر ضربه وارده به‌سر ایجاد و با افزایش تعداد ضربات به سر، پروتئینی به‌نام «تاو» (tau) در مغز ساخته شده که با گسترش آن، سلول‌های مغزی از بین می‌روند.

در این تحقیق به بازی‌های فوتبال در مدارس و دیگر مکان‌ها اشاره‌ای نشده، اما با بررسی‌های انجام شده نشانه‌هایی از پروتئین تاو (tau) در مغز فوتبالیست‌های مدارس نیز مشاهده شده است.

البته دانشمندان نمی‌دانند چرا در مغز برخی از فوتبالیست‌ها این پروتئین وجود ندارد.

آنها امیدوارند با بررسی‌های بیشتر در این زمینه دریابند بازیکنان چگونه باید فوتبال بازی کنند.

در حال حاضر، تنها راه تشخیص CTE، بررسی و تجزیه مغز پس از مرگ است. بنابراین هدف بزرگ دانشمندان و پزشکان درک روش تشخیص CTE در بیماران زنده است.

با ابزارهای تشخیصی و بررسی بیماران مبتلا به CTE فرصتی برای درک چگونگی پیشرفت این بیماری ایجاد خواهد شد.

این تحقیق برخی از مباحث در مورد آسیب‌های طبیعی فوتبال و تأثیر آن بر پیشرفت CTE را مشخص خواهد کرد.

شایان ذکر است که از سال گذشته قانونی به قوانین فوتبال برای نوجوانان اضافه شده است که بازیکنان فوتبال زیر ۱۱ سال نبایستی از سر برای ضربه زدن به توپ استفاده کنند. اگر عمداً چنین کنند، داور خطا اعلام کرده و جریمه آن یک ضربه غیرمستقیم (eef tceridnI Kick) خواهد بود.



### «جودوی بی‌عنوان»

#### فیلم ایرانی-اسرائیلی در باره فرمان ویران‌گر خامنه‌ای در ورزش

«زر امیرابراهیمی»، بازیگر شناخته‌شده ایرانی، با «گای ناتیبو» (کارگردان اسرائیلی)، فیلم جدیدی را با موضوع ممنوعیت حکومتی رقابت ورزشکاران ایرانی با رقیبان اسرائیلی کارگردانی کردند.

نام این فیلم «جودوی بی‌عنوان» و داستان آن درباره لیلا، قهرمان جودوی ایرانی است که با وجود شانس بسیار برای دریافت مدال طلا در مسابقه با یک ورزشکار اسرائیلی از سوی حکومت تحت فشار قرار می‌گیرد تا به‌دروغ اعلام کند به‌دلیل مصدومیت توانایی مبارزه را ندارد.

این نخستین‌بار است که هنرمندان ایرانی و اسرائیلی در یک پروژه سینمایی به‌عنوان کارگردان همکاری می‌کنند.

بر اساس گزارش‌ها، خبر تولید فیلم «جودوی بی‌عنوان» به‌دلیل امنیتی تاکنون رسانه‌ای نشده بود و زمان اکران آن هنوز مشخص نیست.

جمهوری اسلامی، اسرائیل را به‌رسمیت نمی‌شناسد و براساس این سیاست، ورزشکاران ایرانی اجازه رویارویی با ورزشکاران اسرائیلی در هیچ رقابتی را ندارند.

با وجود انتقادهای گسترده داخلی و خارجی که موجب تحمیل هزینه‌های بسیاری به‌کاروان‌های ورزشی و ورزشکاران کشور عزیزمان ایران می‌شود، جمهوری ایران ستیز اسلامی همچنان بر تداوم این روند غیرورزشی تأکید دارد.



تیم ملی من

### درآمد کلان فیفا در سه سال گذشته مشخص شد

بر اساس نتایج شورای فیفا، درآمد فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) در بازه زمانی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ به رکورد ۷/۴ میلیارد دلار رسیده است.

انتظار می‌رود درآمد سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۶ به ۱۱ میلیارد دلار افزایش یابد. همچنین این شورا در جریان مقدمات هفتاد و سومین کنگره این فدراسیون که در تاریخ ۱۶ مارس ۲۰۲۳ در «کیگالی» (رواندا) برگزار می‌شود، قرار گرفت.

### چه میزان ورزش برای سلامتی ضرورت دارد؟

ورزش یکی از روش‌های معمول جلوگیری از بیماری‌های مزمن همچون بیماری قند و سرطان است؛ همچنین می‌تواند از مرگ زودرس جلوگیری کند. اما چه میزان ورزش می‌تواند این مزایا را برای ما فراهم کند؟

از آنجا که ورزش روزانه در برنامه کاری همه نمی‌گنجد، محققان تصمیم گرفتند تا با انجام مطالعات بیشتر تفاوت میان ورزش روزانه با دو روز ورزش در هفته را تعیین کنند.

بنا به تحقیقات اخیر که نتایج آن در مجله پزشکی «جاما»، چاپ مؤسسه پزشکی آمریکا، منتشر شده است، تعداد دفعاتی که ورزش می‌کنید لزوماً تأثیر چندانی بر طول عمر نخواهد داشت. یافته‌های این محققان نشان داده که کمی فعالیت فیزیکی، حتی اگر کمتر از حدی که اکنون رایج است باشد، می‌تواند از مرگ زودرس جلوگیری کند.

میزان فعالیت فیزیکی توصیه شده از سوی پزشک ها، ۱۵۰ دقیقه در هفته است. اما محققان متوجه شدند کسانی که این ۱۵۰ دقیقه فعالیت را در دو روز می‌گنجانند و کسانی که کمتر از این ورزش می‌کنند به یک اندازه از مزایای آن منفعت خواهند برد. همچنین مشخص شده است کسانی که بصورت روزانه ورزش می‌کنند و کسانی که تنها دو روز فعالیت فیزیکی دارند، هر دو خطر مشکلات قلبی را به اندازه ۴۰ درصد کاهش می‌دهند.

این خبر خوبی برای بسیاری است که نمی‌توانند بصورت روزانه فعالیت فیزیکی داشته باشند. همچنین کارشناسان تأکید کردند که فعالیتهای روزمره از قبیل کار در خانه و یا محیط کار می‌تواند جایگزین فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت باشد.



### جام جهانی ۲۰۲۶.....؟!!

اگر آنچه سی و شش سال انتظار می‌کشیدیم اتفاق افتاد و آرژانتین قهرمان شد، تلویزیون را آویزان و با دنیای فوتبال خداحافظی می‌کنیم!

این مسابقات بعد از این دگرگون می‌شود؛ جام جهانی با میزبانهای مشترک! اعلام شده است که از این به بعد دیگر یک کشور میزبان نخواهد بود. ۴۸ تیم، در ۱۶ گروه، تنها یک ماه مرحله مقدماتی این بازیها به طول خواهد انجامید.

### دختر فوتبال‌باز ایران لژیونر شد

پس از سمیرا محمدی، این دومین انتقالی است که باشگاه «آتاسهیر اسپور» ترکیه برای پست دروازه بان از بازیکنان ایرانی به ثبت رسانده است. «پریسا گراوندی» سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی و تیم‌های باشگاهی زارع باتری سنجندج، .... و سپاهان اصفهان را در کارنامه‌ی دارد.



## جام جهانی ۲۰۲۶ با ۴۸ تیم برگزار میشود

فیفا رسماً اعلام کرد که جام جهانی ۲۰۲۶ با حضور ۴۸ تیم، در ۱۶ گروه ۳ تیمی برگزار میشود.

نکته جالب در باره جام جهانی ۴۸ تیمی این است که تیم قهرمان باز هم همانند دوره‌های قبل باید هفت بازی برای رسیدن بعنوان قهرمانی انجام دهد.

۴۸ تیمی شدن جام جهانی بیش از همه برای تیم‌هایی مانند ایران مثبت خواهد بود؛ تیم‌هایی که در قاره خود رقابت تنگاتنگی برای صعود به جام جهانی دارند و معمولاً یکی در میان به جام جهانی میرسند.

شاید این سؤال برای همه پیش آمده باشد که هدف فیفا از انجام این کار چیست؟ در پاسخ باید گفت، فیفا بر این باور است که با افزایش تعداد تیم‌ها مبلغی در حدود یک میلیارد دلار به درآمدش اضافه خواهد شد.

با ۴۸ تیمی شدن جام جهانی، تعداد بازی‌ها از ۶۴ به ۸۰ افزایش خواهد یافت، اما برنده جام همانند گذشته هفت بازی انجام می‌دهد.

به این ترتیب از هر گروه یک تیم به مرحله یک‌هشتم نهایی صعود خواهد کرد. تمامی بازی‌های مرحله گروهی باید برنده داشته باشد و این بدین معناست که در صورت تساوی دو تیم در وقت‌های قانونی و اضافه، بازی به ضربات پنالتی کشیده خواهد شد.

جالب است بدانید که در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه بود که تعداد تیم‌های حاضر در جام جهانی از ۲۴ تیم به ۳۲ تیم افزایش یافت و حالا پس از گذشت چند سال از آن اتفاق، دوباره فیفا تصمیم گرفته تعداد تیم‌های حاضر در جام جهانی را افزایش دهد.

سه‌میه قاره‌ها در جام جهانی ۴۸ تیمی نیز به این صورت خواهد بود:

اروپا ۱۶ تیم

آفریقا ۹/۵ تیم

آسیا ۸/۵ تیم

آمریکای جنوبی ۶/۵ تیم

آمریکای شمالی و مرکزی ۶/۵ تیم

اقیانوسیه یک تیم



### عاطفه احمدی، عضو تیم ملی اسکی ایران، به آلمان پناهنده شد

عاطفه احمدی، قهرمان و پرچمدار ایران در بازیهای المپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن و نفر اول اسکی زنان ایران، به آلمان پناهنده شد.

سایت «خبر ورزشی» روز شنبه، هشتم بهمن، این خبر را به عنوان «شنیده‌ها» نقل کرد و نوشت:

«این ملی‌پوش ۲۲ ساله اسکی ایران چند روز پیش با هدف آمادگی جهت حضور در مسابقات جهانی فرانسه به این کشور سفر کرد، اما قصد شرکت در این مسابقات به همراه دیگر اعضای تیم ملی اسکی ایران را ندارد و به آلمان اعلام پناهندگی کرده است.» این خبر را تایید کرد.

خانم احمدی در سال ۱۳۹۹ اعلام کرده بود که فدراسیون اسکی برای تضمین بازگشت اعضای تیم ملی از مسابقات جهانی و عدم اعلام پناهندگی آن‌ها، ضمانت‌نامه دو میلیاردی از او و سایر اعضای تیم گرفته است.

در سال‌های گذشته درخواست پناهندگی ورزشکاران ایرانی از سایر کشورها افزایش یافته، اما همزمان با سرکوب خشونت‌آمیز اعتراضات در ایران در ماه‌های گذشته این درخواست در بین ورزشکاران زن و مردی که سابقه عضویت در تیم‌های ملی ایران را داشته‌اند، بیشتر شده است.

### مقاومت یک قهرمان

عبدالله موحد، قهرمان سابق کشتی ایران و صاحب پنج مدال طلای کشتی آزاد جهان و المپیک، بعنوان مهمان به برنامه‌ی "روح پهلوانی" که از "شبکه‌ی ورزش" در ایران پخش میشود، دعوت شده بود.

مسئولان تلویزیون، ناظر پخش و همچنین مسئولان نظارتی صدا و سیما به دلیل پوشش موحد و استفاده او از کراوات میخواستند که این قهرمان سابق کشتی کراواتش را باز کند و بعد جلو دوربین برود. اما عبدالله موحد این اجبار را نمی‌پذیرد و ترجیح میدهد بجای رفتن جلو دوربین صدا و سیما، به منزلش برگردد و همین کار را میکند!؟



پهلوان محمود خوارزمی متخلص به «قتالی»، مشهور به «پوریای ولی»، یکی از نامدارترین و محبوبترین پهلوانان تاریخ ایران است.

او اهل سرزمین خوارزم بود و گفته شده در ورزش‌های زورخانه‌ای و پهلوانی مهارت زیادی داشته است به‌طوری‌که کسی حریف او نبود و در سرزمین‌های اسلامی سفر می‌کرد و با رقیبان گوناگون کشتی می‌گرفت. او در ساده‌زیستی، دستگیری از مستمندان و ستمدیدگان و چشم‌پسندن بر زرق و برق دنیای فانی، به معرفتی ناب رسیده است.

او در بحبوحه لشکرکشی هلاکو خان به ایران و تاسیس حکومت ایلخانان و سقوط دولت اسماعیلیان و عباسیان، در خوارزم متولد شد. پدر و مادر او از اهالی «گرگانج» بودند که به خیره مهاجرت می‌کنند و پوریا در همان شهر به دنیا می‌آید. وی اوایل زندگی خود را به کشتی‌گیری و تعلیم کشتی به جوانان و نوجوانان می‌گذراند و از نامدارترین کشتی‌گیران دوران خود می‌شود. اما در اواخر عمر خود، به‌عرفان و فلسفه متمایل می‌شود و در زمره عارفان، اقطاب و درویشان درمی‌آید و احتمالاً از همین روی، لقب «ولی» را هم به دست می‌آورد. او در سال ۷۰۳، اثر بزرگ خود، «کنزالحقایق» را تألیف و پس از آن در سال ۷۲۲ درگذشت و در خیره دفن شد.

پوریای ولی تأثیر زیادی بر عرفان و آیین فتوت و به ویژه ورزش‌های زورخانه‌ای گذاشته بود. او قرن‌ها از تأثیرگذارترین پهلوانان و کشتی‌گیران به‌شمار می‌رود و رسم‌های زیادی در ورزش کشتی، به او منسوب است.

آرامگاهی در شهر خوی در آذربایجان غربی وجود دارد که به او منسوب است. مریدان وی پس از درگذشت او، راه او را ادامه دادند و اولین مرید وی که در کتاب «کنزالحقایق» باب دوم نیز به آن اشاره شده سلیمان زادعباس بوده است.

### نام و لقب

نام پوریای ولی از پهلوانان نامدار ایرانی آن چنان که دانسته شده، «محمود خوارزمی» متخلص به «قتالی» است.

### زادگاه

نویسندگان درباره‌ی زادگاه او اختلاف نظر داشته‌اند. برخی او را از مردم گرگانج (از شهرهای خوارزم) دانسته‌اند و برخی او را از مردم گنجه و برخی دیگر، براساس طوماری قدیمی به جا مانده از دوره‌ی صفوی، او را اهل خوی یا سلماس دانسته‌اند.

### زندگی

پوریای ولی در جوانی کشتی می‌گرفت و پیشه پوستین‌دوزی و کلاه‌دوزی داشت. در همان زمان جوانی، به شهرهای گوناگون (آسیای میانه، ایران و هندوستان) سفر کرد و در همه جا کشتی گرفت و به پهلوانی نام یافت.

درباره‌ی دگرگونی روحی پوریای ولی، روایت‌های فراوان آورده‌اند؛ به‌طور کلی پوریای ولی یک اسطوره نامی است. وی در میان ورزشکاران ایران نمونه‌ای از اخلاق، پامردی و جوانمردی است و نه تنها در مقام یک پهلوان، بلکه در مقام یک قدیس در میان مردم جایگاهی والا و افسانه‌ای دارد.



### اینجا مقبره‌ی پوریای ولی،

پهلوان بزرگ ایران در شهرستان خوی است.

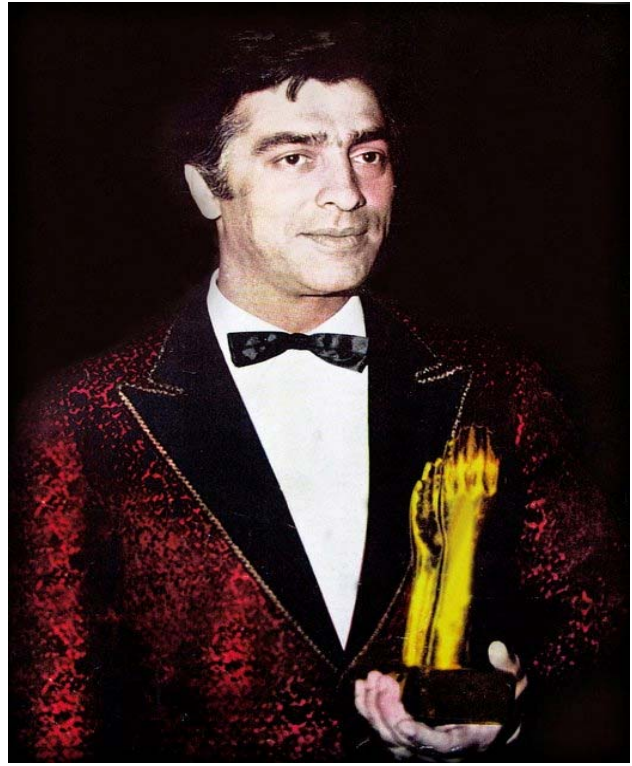
**تنها مشکل این پهلوان این بود که ایرانی بود! ولی اگر عرب یا عرب**

**زاده بود، آنقدر غریب نبود.**

**این شاه بیت‌ها از آن او است که بصورت ضرب‌المثل در آمده است**

افتادگی آموز اگر طالب فیضی  
هر گز نخورد آب زمینی که بلند است  
\*\*\*\*\*

گر به‌قدرت برسی مست نگردي مردی  
گر به ذلت برسی کفر نگویی مردی  
مردی نبود فتاده را پای زدن  
گر دست فتاده را بگیری مردی



## سلطان قلبها:

## محمدعلی فردین

### یک سرباز، یک قهرمان و یک سوپر استار سینما

محمدعلی فردین (۱۵ بهمن ۱۳۰۹ - ۱۸ فروردین ۱۳۷۹) یک نظامی (استوار نیروی هوایی شاهنشاهی)، یک قهرمان (کشتی) و یک بازیگر سینما و سوپر استار بود. زنده یاد فردین که در نیروی هوایی شاهنشاهی با درجه استوار یکمی خدمت میکرد، پس از موفقیت‌های اولیه در سینما، از نیروی هوایی تقاضای استعفا کرد که خواسته او مورد قبول فرماندهان وقت قرار گرفت و باز خرید شد. محمدعلی فردین در ورزش کشتی نیز فعالیت داشت و در مسابقات قهرمانی جهان سال ۱۹۵۴ به مدال نقره دست یافت. محمدعلی فردین از معدود قهرمانانی است که هم در کشتی آزاد و هم در کشتی فرنگی، عنوان قهرمانی ایران را نصیب خود کرد.

سرانجام وی به دلیل آسیب‌دیدگی و پاره‌ای از نامهربانی‌ها مسئولان مجبور شد با دنیای کشتی خداحافظی کند. او سپس با دعوت اسماعیل کوشان اولین حضور حرفه‌ای خود در سینما را با نقش آفرینی در فیلم «چشمه آب حیات» (۱۳۳۸) آغاز کرد.

از بازی‌های برجسته‌ی فردین می‌توان به سلطان قلبها، کوچه مردها، گنج قارون، راز درخت سنجد، ساحل انتظار، باباشمل، میعادگاه خشم، ناجورها، ایوب، برزخی‌ها..... ، و «جبار سرجوخه فراری» اشاره کرد.

فردین از بازیگرانی بود که به او لقب سوپر استار داده‌اند؛ او در جشنواره سینمایی سپاس برای بازی در فیلم «سلطان قلبها» بهترین بازیگر مرد ۱۳۴۸ شناخته و لوح سپاس را کسب کرد. فردین بعد از شورش سال ۱۳۵۷ به‌همراه سعید راد و ناصر ملک‌مطیعی در فیلم برزخی‌ها به‌کارگردانی ایرج قادری بازی کرد که در سال ۱۳۶۱ روی پرده رفت، ولی پس از مدت کمی توقیف شد. این فیلم آخرین حضور فردین در عرصه سینمای ایران بود و پس از آن اجازه‌ی کار به او داده نشد!؟

فردین بعد از شورش سال ۵۷ بر خلاف بسیاری از دوستان هنرمند خود از ایران خارج نشد و سال‌ها در مغازه‌اش در میدان ونک تهران به فروش فرش مشغول بود.

محمدعلی فردین در سال ۷۸-۷۷ مصاحبه‌ای با رضا کیانیان انجام داد که پس از مرگ وی در کتاب «ناصر و فردین» منتشر شد. همچنین در این کتاب با ناصر ملک‌مطیعی نیز مصاحبه شده است.

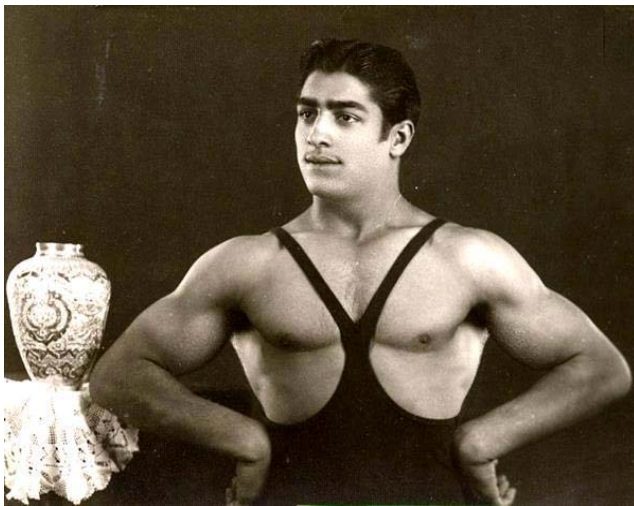
فردین روز پنج‌شنبه ۱۸ فروردین ۱۳۷۹ در سن ۶۹ سالگی بر اثر ایست قلبی در منزل شخصی‌اش در تهران از دنیا رفت و صبح روز شنبه از ورزشگاه امجدیه در میان سیل هنرمندان و مردم به سمت قطعه هنرمندان بهشت زهرا تهران بدرقه و به خاک سپرده شد.

وی در قطعه ۸۸، ردیف ۱۵۹، شماره ۱۰ قبرستان بهشت زهرا دفن شده است.

روحش شاد و یادش گرامی باد

### افتخارات ورزشی محمدعلی فردین در کشتی

- ۷۹ کیلوگرم: قهرمانی کشور ۱۳۳۲ اصفهان - مدال برنز
- ۷۳ کیلوگرم: نفر اول انتخابی تیم ملی در سال ۱۳۳۳
- ۷۳ کیلوگرم: مسابقات جهانی ۱۹۵۴ توکیو - مدال نقره
- ۷۳ کیلوگرم: بدون شکست در رقابت‌های تیم ملی در سوئد
- ۷۳ کیلوگرم: عضو تیم اعزامی به جشنواره جهانی ۱۹۵۵ ورشو
- ۷۳ کیلوگرم: قهرمانی کشور ۱۳۳۶ تهران - مدال طلا
- ۷۳ کیلوگرم: مسابقات جهانی ۱۹۵۷ استانبول - مقام چهارم
- ۷۹ کیلوگرم: کشتی فرنگی قهرمانی کشور ۱۳۳۷ تهران - طلا





## **Lt. General Nader Jahanbani**

(16 April 1928 – 13 March 1979)

Lt. General Nader Jahanbani was a distinguished Iranian general and the deputy chief of the Imperial Iranian Air Force under His Imperial Majesty Mohammad Reza Shah Pahlavi.

Despite being executed in 1979 by Islamic Revolutionaries, he is widely lauded as the "Father of the Iranian Air Force" along with General Mohammad Khatami, for modernizing the Air Force to become a potent and powerful force whose advanced equipment and training he acquired for Iran, such as the F-14 Tomcat, would save Iran's crucial infrastructure during the Iran-Iraq War.

### **Earyl life and education**

Nader Jahanbani was born into a family with a long military history. His father, Amanullah Jahanbani, was a lieutenant general, who served in the Persian Cossack Brigade with Reza Shah Pahlavi. He was a Qajar prince, great grandson of Fath Ali Shah. Nader's mother, Helen Kasminsky, was from the Russian aristocracy in Petrograd.

Nader Jahanbani had two children from two wives, a son, Anushiravan, from his first wife, Azar Etessam, and a daughter, Golnar, from his second wife, Farah Azam Zangeneh. Both children live in the Unites States.

Amanullah was imprisoned when Nader Jahanbani was 12, but after Reza Shah died, he was released and made a senator by Mohammad Reza Pahlavi. By then, his father sent him to the Russian Air Force Academy, from which he graduated, and entered the IIAF in 1952 with the rank of first lieutenant.

In 1952, Jahanbani was selected to be sent to Fürstenfeldbruck Air Base in Germany to attend the jet pilot training school to become a pilot for the first Iranian jet fighter aircraft, the F-84 Thunderjet, which was slated for delivery in 1955, along with 15 other pilots including Mohammad Khatami.

Upon completion of the training program, 10 pilots returned to Iran while Jahanbani, along with four others, continued their training to become instructors back in Iran.



*A true National Hero;*  
*Lt. General Nader Jahanbani*

### **Career**

After completing the Jet Instructor pilot course and returning to Iran, Jahanbani formed Iran's first Aerobatic team, called The Golden Crown (Taje Talaii) together with other officers, including Mohammad Amir Khatami and Amir Hossein Rabi'i, Abdol hossein Minoo Sepehr, and Siamak Jahanbibi.

### **Death**

When the Shah declared martial law in response to mounting protests in 1978, and put military officers in charge, Jahanbani was not one of the military commanders, since he had very little experience with internal security affairs.

As a result, when the Shah left the country, despite the urging of his family, his friends in the US Air Force, as well as the Shah himself and his daughter Shahnaz (who was his sister in-law), Jahanbani thought that he is needed in Iran despite from possible purges and retaliation against the security officials who suppressed the protests, as well as his belief that the powerful air force, which Iran had, would be a testament of his loyalty to the country, not the Shah himself.

Khomeini subsequently ordered the Revolutionary Guards to arrest Jahanbani, among others, at the Air Force headquarters at Doshan Tappeh. He was one of the first of the Shah's generals to be arrested, and was sent to a court run by the infamous Sadegh Khalkhali.

He was falsely charged and convicted with: Association with the Shah's idolatrous regime, Corruption on earth; Unspecified anti-revolutionary offense; War on God, God's Prophet, and the deputy of the Twelfth Imam.

He was taken to Qasr Prison and in the early hours of 13 March 1979 he was shot in the courtyard of the Qasr prison.

His last words were "Long Live Iran".

### **Empress Farah Pahlavi wrote:**

"..... A bit later, I managed to contact by phone a dear friend whose husband, Air Force Lieutenant General Nader Jahanbani, had just been executed. Insulted by one of the guardians of the revolution, he had the courage to slap him in the face before dying. She was sobbing and I, who should have been able to find words to comfort her, could do nothing but cry with her. That evening, in despair, I wrote these few lines in my notebook: "I don't feel I have the strength in me to go on fighting. I would prefer to die for my country with honor rather than be dragged toward death by the depression that is overtaking me. Dear God, if you are there, give me the strength to go on."

### **Legacy**

Despite being killed before the Iran-Iraq War, many of the things he did for the Iranian Air Force, such as acquiring the F-4, F-5, F-14, advanced radar systems, and the AIM-54 Phoenix air-to-air missiles, as well as the training for his students, are widely credited for saving the country from the Iraqi invasion, and were later on used to protect the areas of the country, which were crucial to the Regime's survival, such as Tehran and Khark Island. Even the reports of one F-14 in an area was enough to have the Iraqis pull out an entire squadron from going up against them. Even 43 years on, the F-14 Tomcat is still a premier fighter jet in the Iranian Air Force inventory.



## **History Of The Golden Crown**

**Lt. General Nader Jahanbani**

**The Father of the IIAF Golden Crown.**

The history of the IIAF Golden Crown finds its beginning in 1955 with the delivery of the F-84G Thunder Jet, the first jet fighter of the Imperial Iranian Air Force. Prior to delivery of the first jets, the IIAF sent 15 pilots (including Gen. Mahammad Khatami who later became the commander of the Air Force) to Fursten Feldbrook USAF Base in Germany to attend the Jet Pilot Training School. Upon completion of the training program, 10 pilots (including Gen. Khatami) returned to Iran while 5 of them (Capt.'s Nader Jahanbani, Siamak Jahanbini, and 1st Lt.'s Iraj Mokhaberi, Amirhossain Rabii, and Abdolhossain Minousepahr) continued their training by going to Jet Pilot Instructor Course. Luckily, Fursten Feldbrook AFB was the home of the "Sky Blazers" USAF Acro team at the time, and their day-to-day practices were carefully being watched by Capt. Nader Jahanbani. He wished that someday the IIAF would also have such a team of their own. This wish was the source of a close friendship between Capt. Jahanbani and the members of the "Sky Blazers", especially with team leader Maj. Smallen. This friendship enabled Capt. Nader Jahanbani to participate in some of the Sky Blazers team practices by flying in the backseat of Maj. Smallen. After completing the Jet Instructor Pilot Course and returning back to Iran, Nader Jahanbani (now Maj.) formed Iran's first AcroJet team by practicing with Gen. Khatami (now Air Force Commander), Capt. Jahanbini, Capt. Rabii, and 1st Lt. Minousepahr. Finally, after 72 practice sessions, in June 1958, the dream of Maj. Nader Jahanbani turned to reality and the beautiful blue Iranian sky witnessed a new flock of high-flying birds called the Imperial Iranian Air Force Golden Crown AcroJet Team (Teame Acro Jete Taje Talae Niroueh Havaee Shahanshahi Iran ). Because Maj. Nader Jahanbani was able to turn his vision and dream into reality, he became the Father of the IIAF Golden Crown.



توانا

## Women's Rights in Iran

Women's rights are severely restricted in Iran, to the point where women are even forbidden from watching men's sports in stadiums. That ban includes Iran's national obsession – volleyball.

Human Rights Watch is launching a new campaign to support Iranian women fighting this ugly discrimination. What we're asking is simple: that the International Volleyball Federation, known as the FIVB, uphold its own rules and agree not to allow Iran to host future tournaments – unless it allows Iranian women to attend.

The ban on women in sports stadiums is emblematic of the repression of women across the country. Women confront serious discrimination on issues such as marriage, divorce, and child custody. Women have been sent to jail for publicly speaking out in favor of equal rights for women. Because the government wants Iran's population to grow, it's even moving to ban voluntary medical procedures women can undergo to avoid becoming pregnant.

And that's just the beginning.

It's not just women who are repressed in Iran. Anyone who openly criticizes the government risks being thrown in jail.

The government also discriminates against ethnic communities like the Kurds and Balochs, as well

as people belonging to the Baha'i faith.

How else are women's rights restricted in Iran? Iran holds regular elections, and its president, Hassan Rouhani, says he wants reforms, as do many Iranians.

But much of the country's power lies with Ayatollah Ali Khamenei, Iran's supreme leader. Khamenei's office oversees Iran's military, judicial courts, and the media. A conservative newspaper that has often supported the Ayatollah described the notion of "gender equality" as "unacceptable to the Islamic Republic."

You see this played out across women's lives. Women in Iran are forced to wear the hijab, the headscarf worn by some Muslim women, in public. This even applies to young schoolgirls, who are required to wear the head covering to attend elementary school.

Moreover, married women can't even leave the country without their husband's permission. In fact, in September the captain of Iran's female football (soccer) team, Niloufar Ardalan, couldn't play in an international tournament in Malaysia because her husband forbade her from traveling.

Iran does allow women to play sports, like football and volleyball. But none of these women are allowed to do something as simple as watch men play volleyball, even if their brothers, sons, or husbands are playing. In fact, Ghoncheh Ghavami, 25, a dual Iranian-British national, was arrested when she tried to attend a volleyball game in Tehran. Police are often posted around stadiums, in part to keep women out. Convincing Iran to allow women to watch sports would be an important initial step toward ensuring that women – and others – enjoy the freedom they're entitled to.

Iran isn't the only country that discriminates against women when it comes to sports.

Saudi Arabia doesn't even let girls in state-funded schools take gym class, and the country stops Saudi women from watching men play football in stadiums. For those pushing for change in the Middle East region, there is much work to be done to improve the lives of women.

### What other human rights abuses happen in Iran?

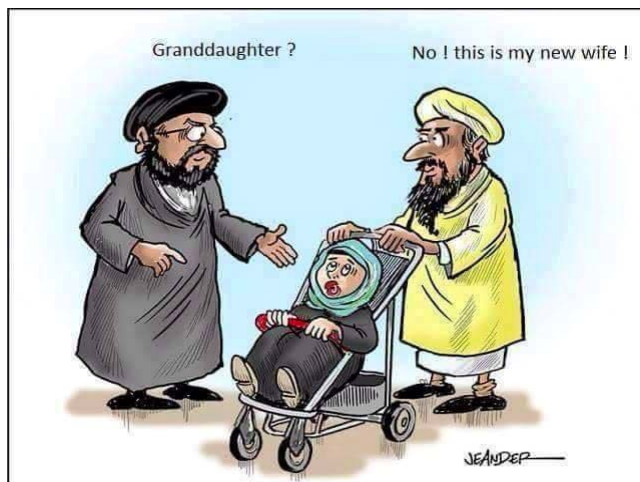
Across the board, Iran's human rights situation is dire. It's hard to say what tops the list of abuses, but there are severe restrictions on free speech in Iran. Iran is one of the world's biggest jailers of journalists, bloggers and social media activists, says Reporters Without Borders. It's the kind of place where even a Facebook post could land someone in jail. Iran has unfairly imprisoned the Washington Post correspondent, Jason Rezaian, who is still behind bars. In Iran, people go to jail for "insulting" the supreme leader, president, or other government officials – something that should never be a crime.

In May, 2014, police arrested four young men and three women who created a video of themselves dancing together to Pharrell Williams' hit song, "Happy," which went viral on YouTube. The charges against them included engaging in "illicit relations."

### How does the Iran nuclear deal play into human rights?

You may have heard in the news that over the summer, Iran signed a nuclear deal with other world powers. This means that Iran has agreed to limit its nuclear program in exchange for other countries lifting sanctions, which limit Iran's trade and hurt its economy.

Now that the nuclear deal is done, Human Rights Watch believes the rest of the world should pressure Iran to reform and treat all of its citizens with dignity.



## **MOTHER**

In a mother's womb were two babies. One asked the other:

"Do you believe in life after delivery?"

The other replied,

"Why, of course. There has to be something after delivery. Maybe we are here to prepare ourselves for what we will be later."

"Nonsense," said the first. "There is no life after delivery. What kind of life would that be?"

The second said, "I don't know, but there will be more light than here. Maybe we will walk with our legs and eat from our mouths. Maybe we will have other senses that we can't understand now." The first replied, "That is absurd. Walking is impossible. And eating with our mouths? Ridiculous! The umbilical cord supplies nutrition and everything we need. But the umbilical cord is so short."

Life after delivery is to be logically excluded."

The second insisted, "Well I think there is something and maybe it's different than it is here. Maybe we won't need this physical cord anymore." The first replied, "Nonsense. And moreover, if there is life, then why has no one ever come back from there? Delivery is the end of life, and in the after-delivery, there is nothing but darkness and silence and oblivion. It takes us nowhere." "Well, I don't know," said the second, "but certainly we will meet Mother and she will take care of us."

"The first replied "Mother? You actually believe in Mother? That's laughable. If Mother exists then where is She now?"

The second said, "She is all around us. We are surrounded by her. We are of Her. It is in Her that we live."

Without Her, this world would not and could not exist." Said the first: "Well I don't see her, so it is only logical that She doesn't exist." To which the second replied, "Sometimes, when you're in silence and you focus and listen, you can perceive Her presence, and you can hear Her loving voice, calling down from above." Maybe this was one of the best explanations of the concept of GOD.



## **INTERNATIONAL WOMEN'S DAY**

International Women's Day (IWD), originally called International Working Women's Day, is celebrated on March 8 every year. In different regions the focus of the celebrations ranges from general celebration of respect, appreciation and love towards women for their economic, political and social achievements. An effective Women's Day was the 1975 Icelandic women's strike which paved the way for the first female president in the world.

In some regions, the day lost its political flavor and became simply an occasion for people to express their love for women in a way somewhat similar to a mixture of Mother's Day and Valentine's Day.

In other regions however, the political and human rights theme designated by the United Nations runs strong political and social awareness of the struggles of women worldwide are brought out and examined in a hopeful manner. Some people celebrate the day by wearing purple ribbons.

The earliest celebration was held as a Socialist political event in 1909 in New York City. Declared a national holiday in the Soviet Union in 1917, it spread to other nearby countries. It is now celebrated in many Eastern countries.

## **History**

The earliest Women's Day observance was held on February 28, 1909, in New York. It was organized by the Socialist Party of America in remembrance of the 1908 strike of the International Ladies Garment Worker's Union. There was no specific strike happening on March 8, despite later claims.

In August 1910, an International Women's Conference was organized to precede the general meeting of the Socialist Second International in Copenhagen, Denmark.

Inspired in part by the American socialists, German Socialist Luise Zietz proposed the establishment of an annual International Woman's Day (singular) and was seconded by fellow socialist and later communist leader Clara Zetkin, although no date was specified at that conference. Delegates (100 women from 17 countries) agreed with the idea as a strategy to promote equal rights including suffrage for women. The following year on March 19, 1911 IWD was marked for the first time, by over a million people in Austria, Denmark, Germany and Switzerland. In the Austro-Hungarian Empire alone, there were 300 demonstrations. In Vienna, women paraded on the Ringstrasse and carried banners honouring the martyrs of the Paris Commune. Women demanded that they be given the right to vote and to hold public office. They also protested against employment sex discrimination. Americans continued to celebrate National Women's Day on the last Sunday in February.

Female members of the Australian Builders Labourers Federation march on International Women's Day 1975 in Sydney

In 1913 Russian women observed their first International Women's Day on the last Saturday in February (by Julian calendar then used in Russia).

Although there were some women-led strikes, marches, and other protests in the years leading up to 1914, none of them happened on March 8. In 1914 International Women's Day was held on March 8, possibly because that day was a Sunday, and now it is always held on March 8

in all countries. The 1914 observance of the Day in Germany was dedicated to women's right to vote, which German women did not win until 1918.

In London there was a march from Bow to Trafalgar Square in support of women's suffrage on March 8, 1914.

Sylvia Pankhurst was arrested in front of Charing Cross station on her way to speak in Trafalgar Square.

In 1917 demonstrations marking International Women's Day in Saint Petersburg on the last Thursday in February (which fell on March 8 on the Gregorian calendar) initiated the February Revolution. Women in Saint Petersburg went on strike that day for "Bread and Peace" – demanding the end of World War I, an end to Russian food shortages, and the end of czarism. Leon Trotsky wrote, "23 February (8th March) was International Woman's Day and meetings and actions were foreseen.

But we did not imagine that this 'Women's Day' would inaugurate the revolution. Revolutionary actions were foreseen but without date. But in morning, despite the orders to the contrary, textile workers left their work in several factories and sent delegates to ask for support of the strike... which led to mass strike... all went out into the streets."

Following the October Revolution, the Bolshevik Alexandra Kollontai and Vladimir Lenin made it an official holiday in the Soviet Union, and it was established, but was a working day until 1965.

On May 8, 1965 by the decree of the USSR Presidium of the Supreme Soviet International Women's Day was declared a non-working day in the USSR "in commemoration of the outstanding merits of Soviet women in communistic construction, in the defense of their Fatherland during the Great Patriotic War, in their heroism and selflessness at the front and in the rear, and also marking the great contribution of women to strengthening friendship between peoples, and the struggle for peace.

But still, women's day must be celebrated as are other holidays."

From its official adoption in Russia following the Soviet Revolution in 1917 the holiday was predominantly celebrated in communist and socialist countries. It was celebrated by the communists in China from 1922, and by Spanish communists from 1936. After the founding of the People's Republic of China on October 1, 1949 the state council proclaimed on December 23 that March 8 would be made an official holiday with women in China given a half-day off.

In the West, International Women's Day was first observed as a popular event after 1977 when the United Nations General Assembly invited member states to proclaim March 8 as the UN Day for women's rights and world peace. But women of Eastern European origins in North America were celebrating International Women's Day decades earlier than that. During World War II, some Western countries marked the date with an emphasis on women's contributions to the war effort and to the defeat of Fascism. Eleanor Roosevelt praised such celebrations of women's worldwide unity in her "My Day" column in 1944.



Happy  
International  
Women's Day!

MARY KAY



**Maryam Rajavi**

Maryam Rajavi is a leader of the People's Mojahedin of Iran (MEK), an organization advocating for the overthrow of the Islamic Republic government. Recently Rajavi had a Conference at the Italian senate; saying that she is supporting Iranian women and human rights; though she is not the Iranian people's voice.

We don't protest only for removing mandatory hijab (as you can see she is the leader of an organization with mandatory hijab rules) but also we need democracy and liberty. She can't be the leader of all the people in Iran, but a small group, at max; because it's not what people are asking for, nor our representative. She is only using Iran's situation to gain power.

In conclusion, Iranian people hate MEK and believe this group is just another Islamic Republic. The assassination of ordinary citizens, playing a key role in the 1979 Islamic Revolution, the embassy hostage crisis, and providing security services for Iraq's dictator Saddam Hussein and helping him to genocide Kurdish people all contributed to the group being Iran's most hated political organization.

We, Iranians and freedom-seekers demand from Italian political authorities and Western governments:

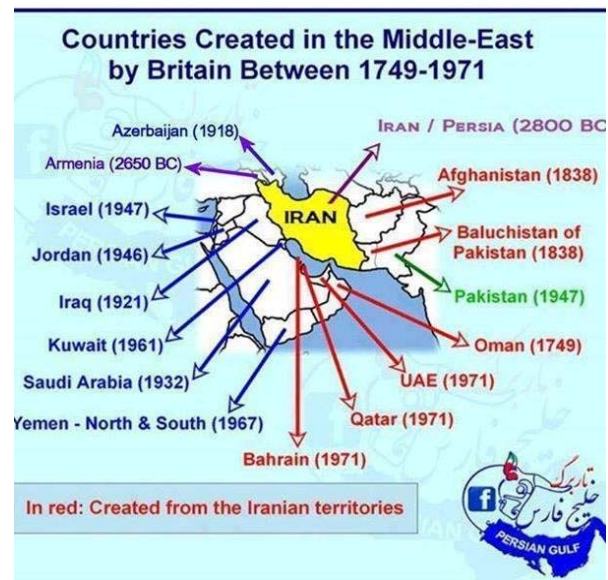
1. Do not accept the People's Mojahedin Khalq Organization (NCRI) or Maryam Rajavi as the representative and voice of the Iranian people and do not give them any space to speak on our behalf.
2. Do not have any formal or informal meetings with them and avoid any advice on Iran issues with them.
3. Do not give them any financial or spiritual support.

**Iranian Holocaust**

We remember the Iranian Genocide during World War I perpetrated by English. England alone is responsible for more than 10 million death in Iran. We demand restitution and incorporation of Iranian Genocide in the history books. During World War Two, the English occupied our country as well, bombed everything in their path and killed as many as they could. They didn't even let Iranians take part in WWII memorials in Europe. They still don't. We demand recognition of Iranian Genocide by the World Community if there is such a thing.



\*\*\*\*\*





## ***Let's help each other!***

Helping others, in addition to have variety of advantages in this field, is required to have a powerful and rational motive. Do you have any motive to help others?

If you don't have any appropriate and reasonable motive to start helping needy human beings. No concerning to motive as a motive forces is absolutely like an automobile without fuel. Have you asked from yourself yet whether you need to help others people? What is your main reason for helping needy persons? Why should you need to help others? There are many questions about this subject. But the most important question which you should ask from yourself is this one that why should I help people who I don't know and what is the point my help to these persons?! Have you thought about this subject yet? If not, ok relax and go on!

This question is much more important than what you think. As mentioned above the people help others because of many reasons and excuses. But what is important is the positive paradigm to life, and accept humanity as a most important reason to help others.



***To an extent, everyday life is the same no matter where you go. You (and the people who live there) need to eat, wash clothes, access money, get around, communicate... it just happens in different ways depending on where you are.***

***This is a little slice of our everyday life in different places we've stayed around the world. Our needs and preferences may be different than the locals' (and yours), but the way we do things is inevitably influenced by our surroundings, which makes for an interesting round-up!***





## **2023 Oscar Nominations**

With the help of Riz Ahmed and Allison Williams, the Academy of Motion Picture Arts and Sciences unveiled the nominees for the 2023 Oscars, capping off another eventful awards season. The two actors made the presentation live from the Academy's Samuel Goldwyn Theater on Tuesday morning starting at 8:30 a.m. ET/5:30 a.m. PT.

While there were plenty of snubs and surprises, this year's top contenders included Avatar: The Way of Water, The Banshees of Inisherin, Elvis, Everything Everywhere All at Once, The Fabelmans and Top Gun: Maverick, with Austin Butler, Brendan Fraser, Cate Blanchett and Michelle Yeoh among the acting nominees.

The 95th Academy Awards, hosted by Jimmy Kimmel, will be handed out live at the Dolby Theatre in Los Angeles, California, on March 12.

Here is the full list of nominees:

### **Best Picture**

All Quiet on the Western Front  
 Avatar: The Way of Water  
 The Banshees of Inisherin  
 Elvis  
 Everything Everywhere All at Once  
 The Fabelmans  
 Tár  
 Top Gun: Maverick  
 Triangle of Sadness  
 Women Talking

### **Actor in a Leading Role**

Austin Butler, Elvis  
 Colin Farrell, The Banshees of Inisherin  
 Brendan Fraser, The Whale  
 Paul Mescal, Aftersun  
 Bill Nighy, Living

### **Actress in a Leading Role**

Cate Blanchett, Tár  
 Ana de Armas, Blonde  
 Andrea Riseborough, To Leslie  
 Michelle Williams, The Fabelmans  
 Michelle Yeoh, Everything Everywhere All at Once

### **Actor in a Supporting Role**

Brendan Gleeson, The Banshees of Inisherin  
 Brian Tyree Henry, Causeway  
 Judd Hirsch, The Fabelmans  
 Barry Keoghan, The Banshees of Inisherin  
 Ke Huy Quan, Everything Everywhere All at Once

### **Actress in a Supporting Role**

Angela Bassett, Black Panther: Wakanda Forever  
 Hong Chau, The Whale  
 Kerry Condon, The Banshees of Inisherin  
 Jamie Lee Curtis, Everything Everywhere All at Once  
 Stephanie Hsu, Everything Everywhere All at Once

### **Directing**

Martin McDonagh, The Banshees of Inisherin  
 Daniel Kwan and Daniel Scheinert, Everything Everywhere All at Once  
 Steven Spielberg, The Fabelmans  
 Todd Field, Tár  
 Ruben Östlund, Triangle of Sadness

### **Writing (Adapted Screenplay)**

All Quiet on the Western Front  
 Glass Onion: A Knives Out Mystery  
 Living  
 Top Gun: Maverick  
 Women Talking

### **Writing (Original Screenplay)**

The Banshees of Inisherin  
 Everything Everywhere All at Once  
 The Fabelmans  
 Tár  
 Triangle of Sadness

### **International Feature Film**

All Quiet on the Western Front, Germany  
 Argentina, 1985, Argentina  
 Close, Belgium  
 EO, Poland  
 The Quiet Girl, Ireland



### **5 Satisfying Foods for Weight Loss**

You have been staying active for long. You have also been following a diet. However, you still have some extra weight.

If this is your situation right now, it means that it's high time you changed something to speed up your weight loss. There are a few tips that might help you. This article will tell you what foods you should include in your menu. Restricting calories is no option. What you need is the right foods rather than their absence. The foods below are satisfying, full of fiber, minerals, vitamins and nutrients that will keep you full without the risk of gaining pounds. Include the following foods in your diet and enjoy great results!

#### **1. Figs**

Figs are healthy and delicious! Eat figs to tame your sweet tooth – eat them as a snack whenever you feel hungry. They do not contain refined sugar, which means that they are far healthier than candy bars or crisps. Besides, they are rich in fiber – the substance found in plants that helps you stay full. One fig is enough to kill your hunger cravings, although one piece contains no more than 40 calories.

#### **2. Eggs**

Eggs can be eaten for breakfast. It is great if you like them for lunch or dinner. It takes mere minutes to prepare them. It is quite a versatile food that people cook up in many various forms and dishes. Eggs are very filling because they are full of protein that provides you with energy that lasts for a very long time.

If you want to eat fewer calories, start your day with breakfast containing eggs. Eggs suppress your appetite. Thanks to the 9 essential amino acids those who consume eggs for breakfast eat 300 fewer calories throughout their whole day.

#### **3. Apples**

Apples are wonderful. People love them for many reasons. You can add them to salads or eat them raw. There are a lot of interesting recipes of smoothies where the main ingredient is apples. They quench thirst, hydrate your body, refresh and give plenty of healthy carbs. Apples are full of fiber and this is the reason why they are so filling. Eating a processed apple has nothing in common with eating it raw. Opt for fresh apples that haven't been processed. Buy various kinds of apples, since each variety has its own special properties, fragrance and taste.

#### **4. Potatoes**

It has been long been believed that potatoes should not be consumed by people who are trying to lose weight. However, it all depends on how you prepare them. If you boil, grill or bake your potatoes, then potatoes will never ruin your diet. On the contrary, they will provide you with manganese, vitamin C, copper, potassium, vitamin B6, phosphorus and niacin. Finally, just like most vegetables and fruits, potatoes contain nutritious fiber that keeps you satisfied for hours.

#### **5. Beans**

Eat beans if you want to have a strong and healthy heart. Not only are beans good for the heart, they can also make your waistline slimmer! Beans absorb liquids in your stomach and preparation. Since beans are rich in starch and fiber, your brain quickly receives the signal that informs it that you are full and need no more food.

