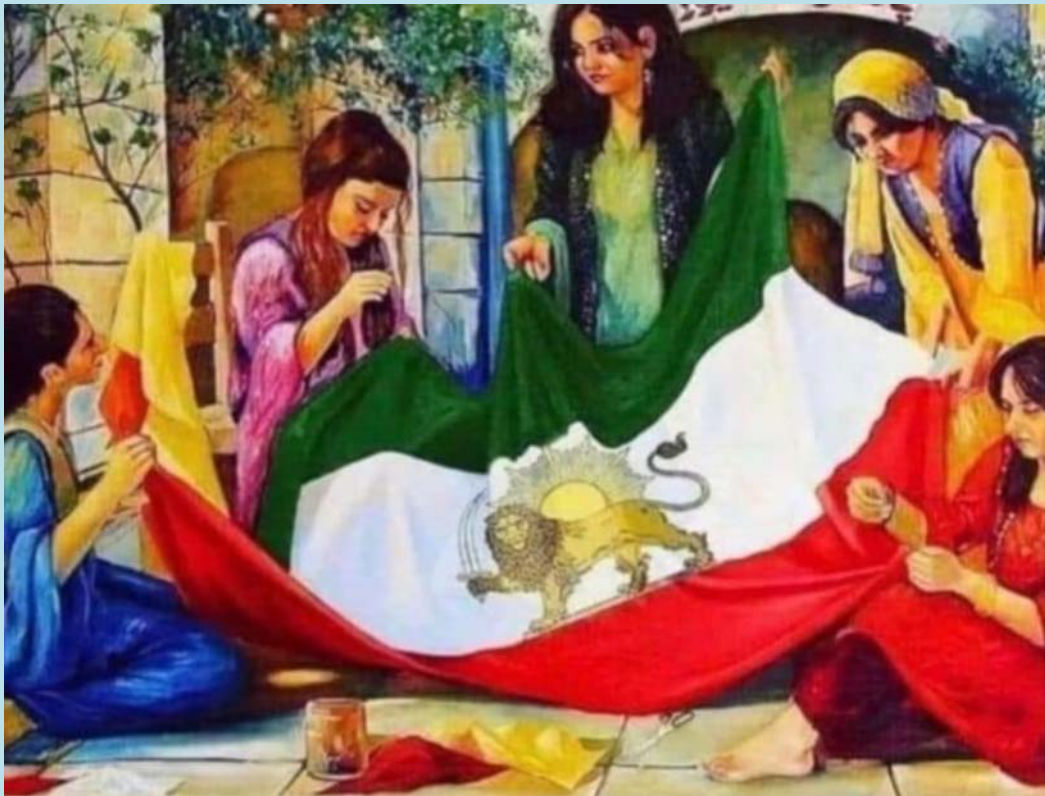


نوروز بر هموطنان فرخنده باد



شیرزنان آریایی، ناجیان کشور اهورایی ایران

زن * زندگی * آزادی

مرد * میهن * آبادی

قماربازان کار نابلد

قماربازی غیرمنطقی‌ترین کاری است که انسانهای طمع‌کار انجام می‌دهند، اما همین کار درون خود از منطقی قوی و استوار برخوردار است!

در بازی قمار، قماربازان یک تومان می‌گذارند که صد تومان برنده شوند، ولی محال است که صد تومان بگذارند تا یک تومان ببرند.

اما شوربختانه مردم ایران چنین کردند و در شورش سال ۵۷ احمقانه‌ترین قمار تاریخ بشریت را مرتکب شدند، زیرا آنان همه‌ی داشته‌های ارزشمند و تاریخ پرافتخار خود را بهمیان گذاشتند تا بی‌ارزش‌ترین متاع عالم را ببرند!؟

با قمار سال ۵۷، ما ایرانیان همه‌ی جاه و جلال و هستی خود را به میان گذاشتیم تا تعفن حوزه‌های کثیف و افکار پوسیده آخوندهای ایران‌ستیز را تصاحب کنیم!

ما ملت انقلاب سفید را دادیم تا انقلاب سیاه، خونریز و جبار اسلامی را ببریم!

پادشاه را با آخوندهای بی‌مقدار تاخت زدیم!

هویدا را دادیم و در بهترین حالت، موسوی را گرفتیم!

تیمسار نادر جهانبانی را بهمیان گذاشتیم تا برنده فیروز آبادی و شمخانی باشیم!

ما تمدن کوروش، بابل و پارس را وانهادیم و در پی بربرهای جزیره اعراب راه افتادیم تا خود را به کاروان منحوس انقلاب برسانیم و آن کنیم که نسلهای پس از ما هم باید تاوان حماقت ما را بدهند!

همه مفاخر موسیقی ایرانی را از جایشان بلند کردیم و یک عده بی‌هنر و مطرب را جایشان نشاندیم!

وه که چه بلاهتی!

ملتی چنین جاهل در جهان نمونه است!

راستی که نسل ما سرآمد نادان‌ترین قماربازان تاریخ است.



شماره ۲۲۵، سال سی و دوم، فروردین ۱۴۰۲

No. 225, liirA/hcraM 2023

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

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

هم‌آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب

صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)

مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب

روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب

دستیاران: 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

سال نوین فرخنده باد



دعای تحویل سال

ای اهورامزدا:

به ما پیاموز گفتار نیک، پندار نیک و کردار نیک را

ای اهورامزدا:

من و مهرزمانم را یاری ده تا نازیان را از سرزمین پدری امان برانیم و خرافه‌زدگان ترسو و مسخ شده را وادار به بازگشت براه نیک گردانیم.

ای اهورا مزدا:

من نیک میدانم ایرانیان از راه تو کجی پیشه کردند و این سبب بردگی ۱۴۰۱ ساله آنان است؛ آنان را بخشای.

ای اهورا مزدا:

همچو پرتو بامدادان که در پی شب تاریک روز را می‌بخشاید، بار دیگر بر ایران امان بدرخش و فر آریایی و افتخارات ما را باز پس ده.

ای اهورمزدا

سوگند به نامت، هرگز از راه تو گمراه نخواهیم شد.

نیایش

آفریدگارا:

آمدن و رفتن همگان و دوستی و دشمنی آنان بسته بچیزی است؛ این تویی که بهیچ چیز، بر این ناچیز رحمت می‌آوری و مهر می‌گستری. تو بمان که از همگان ماندگارتری.

آفریدگارا:

وقتی پشتم به‌تو گرم است، برایم مهم نیست چه کسی روبرویم ایستاده است.

آفریدگارا:

تنها تو هستی که وقتی همگان تنهایمان می‌گذارند، مونس و همدمان میشوی.

* ما همیشه خدا را در آسمانها می‌جوئیم، این را می‌توان از دستهایمان هنگام دعا کردن فهمید؛ غافل از اینکه خداوند همین‌جاست، در کنار ما و از رگ گردن بما نزدیک‌تر.

* بعضی اشک‌ها هستند بی‌دلیل، بی‌بهبانه، یک دفعه‌ای، نصف شبی عجیب آدم را آرام می‌کنند. می‌گویند این اشکهای بی‌بهبانه سندشان بنام خداست؛ یعنی می‌شنود خدا ترا. استجابت از این بالاتر؟

* چشم‌ها را بستم و زیر باران رفتم، ای جان، بوی "خدا" می‌آید!

* آدرس خدا را بد داده‌اند، خدا در مکه و مدینه نیست؛ خدا در قلب تپنده انانی است که مهر می‌ورزند.

* نگران فردایت نباش، خدای دیروز و امروز، خدای فردا هم هست

* ما اولین بار است بندگی می‌کنیم، ولی او دیر زمانی است که خدایی می‌کند. اعتماد کن به خدائیش.

* عاشق خدایی هستم که چه به‌خواهیم و چه نه‌خواهیم همه‌ی ما را دوست دارد.

* دیکته زندگیمان پر از غلط است، ولی نگران نباش خودش گفته قبل از نمره دادن، اگر پشیمان شوی غلط‌هایت را پاک میکنم.

* تنها چیزی که از فردا می‌دانم این است که خدا قبل از خورشید بیدار است. از او می‌خواهم قبل از همه در کنار تو باشد و راه را برایت هموار کند.

* راز زندگی آرام این است: امروز در کنار خدا گام بردار و فردا را به او بسپار.

* نمی‌دانی چه لذتی دارد خدایی داشته باشی به‌وسعت کهکشانشا که هیچگاه از سوی آسمان دست خالی باز نمی‌گردند.

تحویل سال ۱۴۰۲ در ایران

زمان تحویل سال ۱۴۰۲، ساعت ۵۴ دقیقه و ۲۸ ثانیه بامداد

روز سه شنبه یکم فروردین می باشد



جشن نوروزی

نوروز نخستین روز سال خورشیدی برابر با یکم فروردین ماه، جشن آغاز سال نوی ایرانی و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به‌جا مانده از دوران ایران باستان است. خاستگاه نوروز در ایران باستان می‌باشد و هنوز هم مردم مناطق گوناگون فلات ایران، نوروز را جشن می‌گیرند. زمان برگزاری نوروز، در آغاز فصل بهار است که امروزه به آن برابری بهاری یا «اکیونوس» می‌گویند. نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می‌شود و در برخی دیگر از کشورها یعنی تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، کردستان، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است و مردمان آن جشن عید را برپا می‌کنند.

زمان نوروز

جشن نوروز با تحویل سال یا لحظه‌ی برابری اعتدال بهاری آغاز می‌شود؛ لحظه‌ای که خورشید در سیر ظاهری خود در ابتدای برج حمل، از استوای زمین گذشته و به شمال آسمان میل می‌کند.

در گاه‌شماری هجری خورشیدی، لحظه تحویل سال تعیین کننده نخستین روز (هرمز روز یا اورمزد روز) از ماه فروردین است. چنانچه آغاز سال، قبل از ظهر و در نیمه اول شبانه روز تحویل شود، همانروز نوروز است و در صورتیکه تحویل سال بعد از ظهر باشد، فردای آن روز، نوروز است.

نوروز در تقویم میلادی در بیشتر سالها با ۲۱ و گاه ۲۰ و بندرت ۲۲ ماه مارس مطابقت دارد.

در کشورهایمانند ایران و افغانستان که گاه‌شماری هجری خورشیدی به‌کار برده می‌شود، نوروز، روز آغاز سال نو است؛ اما در کشورهای آسیای میانه و قفقاز، تقویم میلادی متداول است و نوروز به‌عنوان آغاز فصل بهار جشن گرفته می‌شود و روز آغاز سال محسوب نمی‌شود.

تاریخچه نوروز

منشأ و زمان پیدایش نوروز به‌درستی معلوم نیست؛ برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهند. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به سال ۵۳۸ (قبل از میلاد) یعنی زمان حمله کوروش بزرگ به بابل بازمی‌گردد. همچنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به‌عنوان بنیان‌گذار نوروز نام برده شده‌است.

در اسطوره‌ها، نوروز در برخی از متن‌های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متن‌ها، کیومرث به‌عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده‌است. پدیدآوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده‌است که: جم (یما) در حال گذشتن از آذربایجان، بر روی تخت جمشیدی ارگ جمشید در آنجا فرود آمد و با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو و جم را جمشید نامیدند.

کوروش بزرگ، نوروز را در سال ۵۳۸ (قبل از میلاد)، جشن ملی اعلام کرد. وی در این روز برنامه‌هایی برای ترفیع سربازان، پاکسازی مکان‌های همگانی و خانه‌های شخصی و بخشش محکومان اجرا می‌نمود.

در میان همه‌ی جشن‌هایی که پس از اسلام در ایران به‌فراموشی سپرده شدند، نوروز توانست جایگاه خود را به‌عنوان جشنی ملی در ایران حفظ کند. دلیل پایدار ماندن نوروز در فرهنگ ایرانی را می‌توان پیوند عمیق آن با آیین‌های ایرانی، تاریخ این کشور و حافظه فرهنگی ایرانیان دانست.

گفته می‌شود که عرب‌های فاتح ایران، پایتخت شاهنشاهی ساسانی را در روز نوروز تسخیر کردند و سپس مالیات‌های سنگینی بر برگزاری دو جشن نوروز و مهرگان وضع کردند. خلفای دو پادشاهی اموی و عباسی نیز این رویه را ادامه دادند، اگرچه بعدها خود آنها، در جشن نوروز شرکت کردند و آن را گرامی داشتند.

قبل از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی تنها کشور جهان که نوروز را به‌عنوان جشن ملی در تقویم خود داشته است کشور ایران بود و البته افغانستان نیز بصورت متناوب این جشن را داشته است. اما با استقلال کشورهای آسیای میانه، ابتدا جمهوری قرقیزستان و آذربایجان و سپس سایر کشورها نوروز را جشن ملی خود اعلام کردند.

سفره هفت سین





خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهترین مراسم عقد و عروسی
همآهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی**

Ms. Golnar Djahanbani
specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

جهانی شدن نوروز

بنا به پیشنهاد جمهوری آذربایجان، مجمع عمومی سازمان ملل متحد، روز نوروز با ریشه ایرانی را در تقویم خود جای داد.

در متن به تصویب رسیده ۴ اسفند ۱۳۸۸ (۲۳ فوریه ۲۰۱۰) توسط مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، ۲۱ ماه مارس جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می گیرند توصیف شده است.

پیش از آن در تاریخ ۸ مهر ۱۳۸۸ خورشیدی، نوروز به پیشنهاد ازبکستان توسط سازمان علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد، به عنوان میراث معنوی به ثبت جهانی رسیده بود. در ۷ فروردین ۱۳۸۹ نخستین دوره جشن جهانی نوروز در تهران برگزار شد و این شهر به عنوان «دبیرخانه ی نوروز» شناخته شد. برای نخستین بار، نوروز ۱۳۹۱ را در سالن عمومی سازمان ملل متحد و یونسکو به میزبانی ایران جشن گرفتند.

جغرافیای نوروز

منطقه ای که در آن جشن نوروز برگزار می شود، امروزه شامل چند کشور می شود و همچنان در این کشورها جشن گرفته می شود. برخی آیین های نوروز در این کشورها با هم متفاوت اند. برای نمونه در افغانستان سفره هفت میوه می چینند؛ اما در ایران (سفره هفت سین می اندازند.

شباهت و نزدیکی آیین های نوروز در جمهوری آذربایجان به آیین های نوروز ایران بی بیش از دیگر کشورها است.

جغرافیای نوروز با نام نوروز یا مشابه آن، سراسر خاورمیانه، بالکان، قزاقستان، تاتارستان؛ در آسیای میانه چین غربی (ترکستان چین)، سودان، زنگبار؛ در آسیای کوچک سراسر قفقاز تا آستراخان و نیز آمریکای شمالی، هندوستان، پاکستان، بنگلادش، بوتان، نپال و تبت را شامل می شود.

در تاریخ ۲۴ فوریه ۲۰۱۰، سازمان ملل متحد با تصویب یک قطعنامه در مقر سازمان ملل متحد، عید نوروز را به عنوان روز بین المللی نوروز و فرهنگ صلح در جهان به رسمیت شناخت.

در سایه ی ایزد تبارک عید همگی بود مبارک



عمو فیروز

بدانیم و به یاد داشته باشیم که «عمو فیروز» (حاجی فیروز) در فرهنگ باستانی و آیین گذشتگان ما شخصی بود که در آتشکده نگهبان و پاسدار آتش بود و نمی‌گذاشت آتش خاموش شود؛ یعنی نگهبان روشنایی و گرما که رُخ سیاه او نیز نشانگر دود ناشی از آتش و لباس سرخش نشانگر سرخی و حرارت آتش می‌باشد.

«عمو فیروز» به هیج وجهی گدایی نمی‌کرد و گدا نبود، بلکه پیام‌آور شادی و نشاط و رسیدن بهار و بیدار شدن زمین از خواب زمستانی بود؛ برای همین زودتر از همه به پیشواز بهار می‌آمد و در کوچه و خیابان با شادی و آهنگ و رقص و پایکوبی نوید آمدن بهار و روزهای زایش و فراوانی و سبزی و بیداری مادر زمین را می‌داد و باعث شادی و نشستن خنده به روی لبان مردم می‌شد و روح مردم را گرم می‌کرد.

به همین جهت مردم برای سپاس‌گذاری از «عمو فیروز» به او مشتلق و مژده‌گانی می‌دادند.

در آیین باستانی «میترائیسم» نگهبان آتش لباسی سرخ بود و حتماً باید بدانیم که آیین گذشتگان ما آنقدر پربار و غنی و نشاط‌بخش و پیام‌آور خوبی‌ها و مهر بانی بودند که بابائول و آیین کریسمس در مسیحیت از آیین «میترائیسم» گذشتگان ما برگرفته شده است.



دعای تحویل سال نو

ای خدا در سال نو این وضع را پایان بده
هرچه تا حالا ندادی را بیا الان بده
یا به مسئولین بی‌وجدان ما وجدان بده
یا به محرومان بی‌سامان ما سامان بده
یا که نان کل آقازاده‌ها آجر نما
یا به ما هم مثل آنان، جای آجر نان بده
سیل، آتش، زلزله، ویروس، بنزین، اختلاس
قسط‌بندی کن، به‌ما هر سال یک بحران بده
مشکلات با ما مسلمانان دقیقاً چیست؟ هان؟
خُب دو تا بحران به‌بر به سایر ادیان بده
کشور ما را اگر شادی ندادی پیشکش
لااقل غم را نده با پارچ، با لیوان بده
یا بگیر اندوه لبنان را که ما را می‌گذشد
یه به لبنان هم کمی اندوه از ایران بده
روزی سارا کجا و روزی دارا کجا؟
یا نده روزی و یا هم لااقل یکسان بده
یا نفرما خلق موجودی و وقتی خلق شد
ابتدا تبعیض را بردار و بعدش جان بده
کفرآلود است اگر گفتار من، شرمندهم
یا بگیر این ذوق را یا هم کمی ایمان بده

از نه خَم گردون، بگذشتند حریفان
مسکین من و دل در خَم یک زاویه ماندیم
توفان بتکاند مگر «امید» که صد بار

عید آمد و ما خانه‌ی خود را نتکاندیم

در این روزهای آخر سال، به‌دنیال خانه تکانی‌ها، سری هم به خانه‌ی دلمان بزنیم و تا می‌توانیم گرد و غبارش را بزدانیم. تمام تلخیها و پریشانی‌های جا مانده در آن را به باد فراموشی سپاریم و از اعماق قلبان بی‌تاب شنیدن صدای پای بهار گردیم، بهاری که بخشی از خوش بینی تاریخی ماست، بهاری که به لحاظ طراوت و پاکی طبیعت به اندیشه‌ی ما نیز صفا می‌بخشد و با متحوّل کردن هستی، درون ما را نیز منقلب می‌کند و سردی و خمودی زمستان را از جانمان می‌زداید.

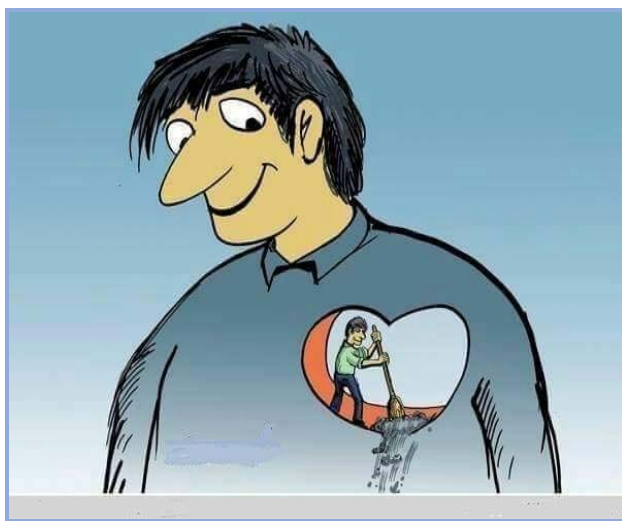
چه نیکوست به‌عمق فلسفه‌ی این پدیده‌ی بزرگ راه یابیم و تدبیر این مدبّر هستی‌آفرین را درک کنیم که کمال هرگز توقّفگاهی ندارد و تا جان در بدن باقی است، بایستی آنرا کامل ساخت.

پس ای مهربان، بیاییم با گوش دل بشنویم ترنم دلنشین بهار و با چشم دل به‌بینیم زیبایی‌های برخاسته از این ترانه‌ی بهشتی را. گوارا باد نسیم فرحبخش نوروزی آنگاه که آرام میوزد و روح را با نوازشی به‌عالم معنوی میرساند. با دل‌های پاک به پیشواز نوروز و بهار برویم.

نوروز

بر آمد باد صبح و بوی نوروز
به کام دوستان و بخت پیروز
مبارک بادت این سال و همه سال
همایون بادت این روز و همه روز
چو آتش در درخت افکند گلنار
دگر منقل منه آتش میفروز
چو نرگس چشم بخت از خواب برخاست
حسد گو دشمنان را دیده بردوز
بهاری خرم است ای گل کجایی
که بینی بلبلان را ناله و سوز
جهان بی ما بسی بوده‌ست و باشد
برادر جز نکونامی میندوز
نکویی کن که دولت بینی از بخت
میر فرمان بدگوی بدآموز
منه دل بر سرای عمر سعدی
که بر گنبد نخواهد ماند این گوز
دریغا عیش اگر مرگش نبودی
دریغ آهو اگر بگذاشتی یوز

سعدی



خانه تکانی

زنده یاد اخوان ثالث، پس از اینکه شعر زمستان، فصل سرما، یخ، یخبندان و سوز آن تمام می‌شود و همه‌ی مردم آماده‌ی عید نوروز و خانه تکانی می‌شوند، غوغای دیگری برپا نموده و اوج احساس را در قالب شعر بکار گرفته است.

این استاد با چنان مهارت، در شیوه‌ی شعر نو و شعر عروضی ظاهر می‌شود که تحسین همگان را برمی‌انگیزد. وی با تمام ریزه کاریها و مهارتها به‌خوبی آشنایی دارد و از خاطرات گذشته و عبرت روزگار که دوام و ثبات ندارد، می‌گوید. بی‌تردید اشعار اخوان ثالث، ناصر خسرو را در ذهن تداعی میکند. در شعر زیر، اخوان خانه تکانی عید را نیز شاهکاری بسیار زیبا خلق نموده، فرق نمیکند، شعر نو باشد یا شعر عروضی، وقتی بتواند با مخاطب خود ارتباط برقرار نماید و بیان احساس را به شیواترین و شیرین‌ترین کلمات ادا نماید، کاری تحسین انگیز و شایسته‌ی ستایش نمودن انجام داده است.

عید آمد و ما خانه‌ی خود را نتکاندیم

گردی نستردیم و غباری نستاندیم

دیدیم که در کسوت بخت آمده نوروز

از بیدلی، آن را ز در خانه براندیم

هر جا گزری، غلغله و شادی و شور است

ما آتش اندوه به آبی نشانندیم

آفاق پُر از پیک و پیام است، ولی ما

پیکی ندواندیم و پیامی نرساندیم

احباب کهن را نه‌یکی نامه بدادیم

واصحاب جوان را، نه‌یکی بوسه ستاندیم

من دانم و غمگین دلت، ای خسته کیوتر

سالی سپری گشت و ترا ما نپرانندیم

صد قافله رفتند و به مقصود رسیدند

ما این خرک لنگ، ز جویی نجهاندیم

مثل افسون زده‌گان، ره به حقیقت

بستیم و جز افسانه‌ی بیهوده نخواندیم



خبرهایی از ایران و جهان

آخرین خبر این است

در خبرها آمده است اگر هر بانوی بی‌حجاب یا بدحجاب دستگیر شود، بایستی ۷۰ هزار تومان جریمه پرداخت کند!

شکنجه‌گاه‌های مخفی جمهوری اسلامی

جمعی از سناتورهای آمریکا خواستار تحقیق سازمان ملل متحد درباره شکنجه‌گاه‌های مخفی جمهوری اسلامی شدند. در پی گزارش سی‌ان‌ان مبنی بر وجود این شکنجه‌گاه‌ها، این سناتورهای بخش روابط خارجی سنای آمریکا اعلام کردند باید کمیته حقیقت‌یاب سازمان ملل در این باره تحقیق کند. گزارش اختصاصی شبکه خبری آمریکایی «سی‌ان‌ان» نشان داد جمهوری اسلامی از مکان‌های مخفی شکنجه در نقاط مختلف ایران برای سرکوب معترضان استفاده می‌کند. این مکان‌ها شامل: اتاق‌های خالی در ساختمان‌ها، پایگاه‌های نظامی سپاه و حتی مساجد می‌شوند.

«سی‌ان‌ان» توانسته وجود این اماکن مخفی را در شهرهای تهران، آمل، مشهد، کرمانشاه، سنندج، ارومیه، تبریز، کرمانشاه، زاهدان... و سقر تایید کند. معترضان به «سی‌ان‌ان» گفته‌اند چشم‌های آن‌ها پوشانده شده و در شهر محل بازداشت گردانده شده‌اند تا نتوانند موقعیت مکانی خود را به‌درستی تشخیص دهند.

نزدیک به هزار ایرانی در لیست اخراج از آلمان

بر اساس یک پاسخ دولت آلمان به سؤال فراکسیون دو حزب «دموکرات» و «سوسیال مسیحی» در «بوندستاگ»، در سال گذشته ۱۲۹۴۵ مورد حکم اخراج از تمام ایالت‌ها آلمان اجرا شده است و در مورد ۲۳۳۳۷ نفر حکم اخراج نمی‌توانسته اجرا شود.

علت اخراج‌های ناموفق، از جمله لغو پروازها و یا غیبت افراد مورد نظر در روز خروج از کشور بوده است. بر اساس این پاسخ دولت آلمان، اکثر کسانی که باید به‌کشورشان مسترد شوند، تابعیت عراق را دارند که شمار آن‌ها در پایان سال گذشته ۲۶۴۰ نفر بوده است.

پس از به‌ترتیب افغانستان با ۱۶۲۴ نفر، ارمنستان با ۱۳۴۰ نفر، روسیه با ۱۰۲۹ نفر و ایران با ۹۷۹ نفر قرار دارند.

درآمد میلیاردی آخوندها از عوارض خروج از کشور مسافران

عوارض خروج از کشور در ایران اولین بار در سال ۱۳۶۴ با هدف جبران خسارت‌های جنگ از مسافران گرفته شد. در قانون دریافت عوارض خروج از کشور، مصوب ۳۰ تیر ۱۳۶۴ آمده است:

«دولت مکلف است از هر مسافری که با گذرنامه دولت جمهوری اسلامی ایران به‌خارج از کشور مسافرت می‌کند، برای بار اول در هر سال مبلغ ۵۰ هزار ریال و برای بار دوم و بیشتر در همان سال برای هر نوبت مبلغ ۱۰۰ هزار ریال، تحت عنوان عوارض خروج از کشور اخذ و به حساب درآمد عمومی کشور منظور کند.»

درآمد ملایان از محل دریافت عوارض خروج از کشور از مسافران طی ۹ ماه اول سال ۱۴۰۱ با افزایش چشمگیر به بیش از ۱۵۰۰ میلیارد تومان رسید.

دولت ابراهیم رئیسی در بودجه سال گذشته پیش‌بینی کرده بود از محل عوارض خروج از کشور در سال جاری ۱۵۰۰ میلیارد تومان درآمد کسب کند، اما طبق آمار در ۹ ماه سال جاری دولت توانست ۶۳ میلیارد بیشتر از این پیش‌بینی درآمد به دست آورد.

دولت پیش‌بینی کرده است در سال آینده از محل عوارض خروج از مرزهای ایران ۳۴۰۰ میلیارد تومان درآمد کسب کند، رقمی که نسبت به سال جاری بیش از ۱۲۸ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

فساد مالی در فولاد مبارکه اصفهان - ۹۲ هزار میلیارد!؟

رئیس سازمان بازرسی کل در ایران «پرونده فساد مالی در فولاد مبارکه اصفهان را تایید کرد اما گفت که رقم ۹۲ هزار میلیارد صحت ندارد. او گفت:

«رقم ۹۲ هزار میلیارد صحت ندارد و درباره اینکه میزان سواستفاده چقدر بوده است، نیاز به انجام کارشناسی است.» ابراهیم رئیسی دستور داد «تمام کسانی که تخلف آنها در فولاد مبارکه محرز شده از کار برکنار شوند.»

پیشتر علی اکبرزاده نماینده مجلس و عضو هیات تحقیق و تفتیش از شرکت فولاد مبارکه اصفهان، حسن روحانی (رئیس جمهوری سابق ایران) را متهم کرده بود که با «سواستفاده از جایگاه» ریاست جمهوری مانع از رسیدگی به پرونده اشخاص متخلف شده بود.

خط تلفن و اینترنت زنان بدون حجاب مسدود می‌شود!؟

«بیژن نوباوه» نماینده مجلس مسدود شدن خط تلفن و اینترنت زنان بدون حجاب در صورت عدم توجه به تذکرات را از جمله مجازات‌های طرح مجلس در مورد حجاب اعلام کرد. وی به جزئیات طرح مجلس در مورد حجاب گفت: طبق طرح و قانون جدید مجلس که گزارش آن خوانده شد، قرار بر این است که تذکر حجاب به‌صورت هوشمند و غیرحضوری در دفعات صورت بگیرد به صورتی که آبروی شخص حفظ شود.

او مسدود شدن خط تلفن و اینترنت زنان بدون حجاب در صورت عدم توجه به تذکرات را از جمله مجازات‌های این طرح اعلام کرد!؟

حماسه ای بنام شب چهارشنبه سوری در ایران!

وقتی میدانی با فریاد مرگ بر دیکتاتور به زندان میروی.
وقتی میدانی با رقصیدن در معابر، بازداشت و شکنجه میشوی،
وقتی میدانی ترقه و آتش بازی غدغن است و انجام میدهی،
وقتی میدانی، در پس بازداشت، تجاوز هست، ضرب و شتم
هست، انفرادی هست، فحش و توهین هست.
وقتی میدانی، این حیوانات حتی به خانوادهات هم رحم نمیکنند،
ولی در صحنه چهارشنبهسوری حاضر میشوی و بی‌پروا فریاد
مرگ بر خامنه ای سر میدهی، شادمانه میرقصی، از روی
آتش میبری، سرمستانه شادی و فرامین جلادان و شکنجهگران
را به هیچ میگیری، تو یک مبارزی، تو یک قهرمانی که با
هزاران قهرمان دیگر، حماسه چهارشنبه سوری آفریدید و دنیا
به شما افتخار میکند و ایرانی میدانند. با وجود شما و مبارزات
قهرمانان اتان بزودی این وطن اشغال شده آزاد خواهد گردید.
آری، مبارزات شما ایران را آزاد خواهد کرد.

حملات شیمیایی به مدارس دخترانه: سازمان حقوق بشر ایران بر لزوم

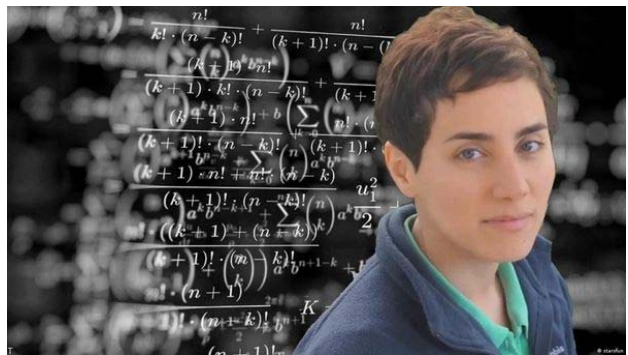
تحقیقات بین‌المللی تاکید کرد.

حملات تروریستی شیمیایی بهمدارس دخترانه طی روزهای
گذشته شدت بیشتری یافته است. مقام‌های جمهوری اسلامی از
۲۳۰ مدرسه سخن می‌گویند و این در حالی است که بر مبنای
آمار غیررسمی، تنها بین شنبه و دوشنبه (۱۳ تا ۱۵ اسفند) بیش
از ۲۲۰ مدرسه هدف این حملات قرار گرفته‌اند.

در پی سه ماه بی‌عملی و مجموعه‌ای از رفتارهای متناقض
مقام‌های رسمی شامل تکذیب، سکوت هدفمند و مقصر دانستن
معترضان، سرانجام روز دوشنبه ۱۵ اسفند علی‌خامنه‌ای، پس
از فراخوان معلمان برای اعتراض، در این باره اظهار نظر
کرد. او گفت کسانی «بلاشک» در این کار دست دارند و وعده
آشد مجازات مرتکبان را داد. یک روز بعد، مجید میراحمدی،
معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور، از دستگیری «برخی
افراد» در پنج استان خبر داد. پیشتر ابراهیم رئیسی، رئیس
دولت در حکومت اسلامی ایران، مسمومیت دانش‌آموزان را
«توطئه دشمنان» خوانده بود.

سازمان حقوق بشر ایران با تاکید بر این‌که نهادهای امنیتی
حکومت خود در رابطه با این حملات در مظان اتهام قرار
دارند، هرگونه نتیجه‌ای را که در پی بررسی‌های غیرشفاف این
نهادهای حاصل شود، فاقد اعتبار می‌داند و بار دیگر بر لزوم
تحقیقات مستقل بین‌المللی تاکید می‌کند. گام بعدی حکومت
می‌تواند شامل بازداشت و اعتراف‌گیری اجباری از معترضان
جهت انتساب حملات به آنان و سپس، صدور احکام اعدام برای
ایشان باشد.

محمود امیری‌مقدم مدیر سازمان حقوق بشر ایران در این
خصوص گفت: «شواهد تاکنون ظن نقش مستقیم یا غیرمستقیم
حکومت در حملات شیمیایی علیه مدارس دخترانه را تقویت
می‌کند. مسئولیت این حملات شیمیایی، قربانیان احتمالی و
عوارض درازمدت احتمالی آن، برعهده خامنه‌ای و نیروهای
تحت امر اوست، مگر آنکه عکس آن در تحقیقات مستقل
بین‌المللی ثابت شود.»



دو نابغه علمی جهان

اسمال دو چهره زن ایرانی، بعنوان برترین شخصیت‌های
نخست جهان نام گرفتند:

۱- خانم مریم میرزاخانی؛ استاد دانشگاه استنفورد
برنده جایزه نوبل ریاضیات و تنها برنده المپیاد ریاضی
تاکنون با نمره ۱۰۰ از ۱۰۰ در تاریخ المپیاد ریاضی جهان.

۲- خانم پردیس ثابت؛ استاد دانشگاه هاروارد:
سرپرست گروه مبارزه با بیماری بسیار کشنده ابولا
خانم ثابتی با معدل ۱۰۰ از ۱۰۰ فارغ التحصیل استثنایی و
شاگرد اول رشته پزشکی از دانشگاه هاروارد است.
به‌گفته شبکه سی.ان.ان. خانم ثابتی و خانم میرزاخانی جزو
۱۰ نابغه جهان هستند که دنیا را می‌توانند متحول کنند.
به افتخار ایرانی‌های پرافتخار و سربلند، بویژه بانوان ایرانی.

«عدد پی» (۳/۱۴)، روز جهانی ریاضیات نام‌گذاری شد

دوستداران ریاضی در کشورهایی که تاریخ را به‌صورت
(روز/ماه) می‌نویسند، احتمالاً با دیدن اعداد «۱۴» و «۳»
در کنار یکدیگر به وجد خواهند آمد، چرا که «۳/۱۴» یکی
از شناخته شده‌ترین اعدادی است که نمی‌توان از آن ساده
گذشت.

بله درست است، هر «۱۴ مارس» (سومین ماه سال)،
علاقه‌مندان به ریاضیات از سراسر جهان «روز عدد پی /
 π » و «روز جهانی ریاضیات» را گرامی می‌دارند.
درحالی‌که محاسبه «پی» به هزاران سال قبل برمی‌گردد، اما
در آغاز قرن هجدهم میلادی بود که از حرف یونانی « p »
(یا π) برای نشان دادن این عدد ثابت ریاضی استفاده شد.

اعتراف آخوند حکومتی:

آبروی جمهوری اسلامی در همه دنیا رفت !!

سرکرده‌ی سپاه تروریستی پاسداران گفته: «نظام در عرصه انباشتگی همزمان تهدیدات و مخاطرات در جهان بهسر می‌برد.» پاسدار سلامی با اشاره به شعار فراگیر «مرگ بر خامنه‌ای» در جریان اعتراضات، آن را هجوم به قاعده‌ی اصلی و قائمه نظام یعنی رهبر توصیف کرد و گفت: این تهاجم سنگین بهمرکز ثقل و نقطه مرکزی نظام کاری است که دشمن هرگز از آن دریغ نکرد. سرکرده سپاه پاسداران گفت: امروز همه آرایش ممکن سیاسی، نظامی، اقتصادی، فرهنگی، رسانه‌ای، اطلاعاتی و عملیاتی دشمن در حداکثر ظرفیت ممکن برای مواجهه با نظام بسیج شده است. پاسدار سلامی گفت:

تمامی بحران‌های نظام اکنون با هم در یک نقطه تمرکز شکل گرفته‌اند و در حال عمل (علیه نظام) هستند و این یک واقعیت واضح و آشکار است. همزمان آخوند نکونام امام جمعه خامنه‌ای در شهر کرد در نشست با اصناف گفت:

دشمن الان می‌خواهد چهره ولی‌فقیه را یک جور دیگه نشان بدهد دشمن می‌خواهد چهره ولی‌فقیه را خشن نشان بدهد دیکتاتور نشان بدهد دنیا محور نشان بدهد ظالم نشان بدهد... وی افزود:

همین چند ماه اخیر یکی اون فتنه اغتشاشات که یک مسأله واهی را برجسته کردند مردم را تحریک کردند انداختند به جان انقلاب یکسری مشکلاتی را ایجاد کردند کلی به مملکت آسیب زدند آبروی انقلاب را در دنیا مخدوش کردند.

دنیا با چهره واقعی جمهوری اسلامی آشنا شد

نخست‌وزیر اسرائیل در مصاحبه با تلویزیون ایران اینترنشنال اظهار کرد:

در نتیجه اعتراضات باورنکردنی و شجاعانه جوانان و حتی کودکان ایرانی همه جهان متوجه شده‌اند که جمهوری اسلامی دشمن مردم ایران و قطعا دشمن مردم اسرائیل و همچنین دشمن مردم آزادی‌خواه سراسر جهان است. او افزود:

طبیعت واقعی این رژیم برای دنیا برملا شده است. حالا تمام دنیا متوجه این موضوع شده و این تغییر عظیم به خاطر مردم شجاع ایران رخ داده است که چهره واقعی آن‌ها [رژیم] را برملا کرده‌اند.

دنیا متوجه شده یک رژیم تروریستی و مستبد بر ملت خلاق و توانایی حاکم شده که وارث یک تمدن بزرگ‌اند. مردمی که من ایمان دارم بار دیگر و پس از آزادی، تمدن بزرگ خود را خواهند ساخت اما حالا گرفتار این اراندل و اوباش شده‌اند. این اراندل و اوباش اسلام‌گرای افراطی که حالا چهره‌شان برای همه برملا شده است.

در ایران، سرانه مصرف گوشت در سال ۱۴۰۱ به ۳ کیلو رسیده است

دبیر انجمن صنعت گوشت و مواد پروتئینی در گفت‌وگویی مطبوعاتی با اشاره به گرانی گوشت و کمتر شدن قدرت خرید مردم اظهار داشت:

مردم ایران در سال ۹۷ ۹۷ سالانه ۱۲ کیلو گوشت مصرف می‌کردند که این آمار امسال به ۳ کیلوگرم رسیده است! مردم دیگر این را ندارند که مبلغی را به‌خريد گوشت اختصاص بدهند و به‌همین دلیل بسیاری از مردم گوشت کمتری می‌خرند و تعدادی هم گوشت را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کرده‌اند!؟

شوربختانه هیچ کس نمی‌تواند نان، برنج و حبوب را از سفره‌اش کنار بگذارد، به همین دلیل با افزایش قیمت‌ها در اولین قدم، قید تهیه و خرید گوشت را می‌زنند! به هر حال وقتی اجاره بها به‌طور سرسام‌آوری بالا رفته و هزینه‌ها سیر صعودی دارند، برای قشر ضعیف چاره‌ای جز این نمی‌ماند که گوشت را از سفره‌اش حذف کنند.

عدم امکان تهیه گوشت برای تعداد بسیاری از خانواده‌ها درحالی است که هر انسان روزانه به حدود ۵۰ گرم پروتئین احتیاج دارد تا اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن تأمین شود؛ با این توضیح که بدن نمی‌تواند اسید آمینه به‌سازد و حتماً باید از طریق مصرف پروتئین تأمین شود.

مواد اسید آمینه‌ای جانوری هم فقط در گوشت وجود دارند و اینطور نیست که با مصرف حبوبات و یا سبزیجات وارد بدن شوند. این در حالی است که نبود اسید آمینه سیستم ایمنی بدن را به شدت آسیب‌پذیر می‌کند.

متأسفانه به قدری مردم در تنگنای مالی قرار دارند که در کنار اینکه گوشت نمی‌خرند، دست‌آشان از خیلی از موارد ضروری که حتی برای سلامتی اهمیت دارد، کوتاه است.

آمار مصرف سه کیلو گوشت، مصرف سرانه است؛ این یعنی برخی بیشتر از سه کیلو مصرف دارند و گروه بسیاری هم در جامعه هستند که شاید مصرف سالانه‌شان حتی به یک کیلو هم نمی‌رسد که این واقعیتی دردآور است!

در دنیا فقط مردم هندوستان از ایران گوشت کمتری مصرف دارند که آن‌هم به این دلیل است که تعداد گاوپرستان در آن کشور بسیار است.





هشتم مارچ، روز جهانی زن

تاریخ روز جهانی زن، هم زمان با تاریخ مبارزه سیاسی و اجتماعی علیه تبعیض است. این روز، روز همبستگی برای مبارزه در راه برابری حقوق و شرایط بهتر کاری و زندگی زنان در سراسر جهان است.

انتخاب تاریخ روز هشتم ماه مارچ به عنوان روز جهانی زن به خاطر هی مبارزه زنان کارگر نساجی در سال ۱۸۵۷ در شهر نیویورک امریکا بر می‌گردد.

شرایط کاری سخت و غیرانسانی و دستمزد کم کارگران زن که در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم همراه با مردان در کشورهای صنعتی وارد بازار کار شده بودند، آنان را وادار به اعتراض و مبارزه صنفی به شکل‌های سازمان یافته و یا غیرمتمرکز علیه این بی‌عدالتی می‌کرد.

در این روز کارگران نساجی زن در یک کارخانه بزرگ پوشاک برای اعتراض علیه شرایط بسیار سخت کاری و وضعیت اقتصادی‌شان دست به اعتصاب زدند. خاطره این اعتصاب برای کارگران نساجی باقی ماند و نارضایتی عمومی از این شرایط برای زنان کارگر ادامه داشت.

در هشتم مارچ سال ۱۹۰۸، بعد از گذشت بیش از پنجاه سال کارگران زن کارخانه نساجی کتان در شهر نیویورک با خاطره اعتصاب در این روز، به دلیل تبعیض و محرومیت و فشار زیاد کار در مقابل حقوق بسیار کم اعتصاب خود را شروع کردند. صاحب این کارخانه به همراه نگهبانان برای جلوگیری از همبستگی کارگران دیگر بخش‌ها با این اعتصاب و سرایت آن به بخش‌های دیگر، این زنان را در محل کار خود در کارخانه محبوس کرد.

به دلایل ناشناخته‌ی آتش سوزی در کارخانه، فقط تعداد کمی از کارگران زن محبوس توانستند خود را نجات دهند و متأسفانه ۱۲۹ کارگر زن در آتش سوختند.

روز هشتم ماه مارچ بر پایه سنتی مبارزه کارگران زن علیه شرایط سخت کاریشان در خاطره‌ها ماند.

در سال‌های بعد در کشورهای مختلف اروپایی و امریکا مبارزه زنان به شکل تظاهرات و اعتصاب کاری علیه فشار، تبعیض و استثمار کاری و همینطور برای داشتن برابری حقوق در اجتماع و علیه جنگ ادامه پیدا کرد.

خانم «کلارا زتکین» (۱۸۵۷-۱۹۳۳) یکی از مهمترین مدافعان حقوق زنان در کشور آلمان خواست‌های مبارزان زن در آلمان را مبنی بر هشت ساعت کار در روز برای زنان و همینطور حق داشتن تعطیلات و مرخصی زایمان و برابری حقوق در مقابل قانون مطرح کرد.

در اروپا دومین کنفرانس سوسیالیستی بین‌المللی زنان که در آن صد شرکت کننده از هفده کشور جهان حضور داشتند، به پیشنهاد «کلارا زتکین» در ۲۷ اگوست سال ۱۹۱۰ در کپنهاگ روز هشتم ماه مارچ به عنوان روز زن و برای دفاع از حقوق آنان در مقابل تبعیضات مختلف و چند جانبه برگزیده شد.

اولین روز جهانی زن در ماه مارچ ۱۹۱۱ در دانمارک، آلمان، اتریش، سوئیس و امریکا برگزار شد. میلیون‌ها زن در برگزاری این روز شرکت کردند. خواست‌های اساسی زنان عبارت بودند از قوانین حمایت کننده کار برای زنان، حق رای و شرکت در انتخابات، علیه جنگ‌های امپریالیستی، برابری مزد با مردان در مقابل کار مساوی، هشت ساعت کار در روز، حمایت از مادر و کودک، تعیین حداقل مزد.

به دلیل بحران عمومی اقتصادی جهان در سال‌های سی و در همین ارتباط خطر فاشیسم، مسائل مبارزاتی زنان در حاشیه قرار گرفت.

در فاصله دو جنگ جهانی علاوه بر موضوعات قبلی، حق قانونی سقط جنین و حمایت از مادران نیز از اهمیت خاصی برخوردار شد. این مبارزه به یک حرکت بزرگ تبدیل و به دلیل بحران اقتصادی که در آن زمان تمام اروپا را در بر گرفته بود، سالانه حدود یک میلیون زن وادار به سقط جنین می‌شدند. به دنبال آثار منفی این سقط جنین‌های غیرقانونی در سال ۱۹۳۱ تنها در آلمان حدود ۴۴۰۰۰ زن به مرگ رسیدند.

از طرف دیگر مسئله برابری مزد در مقابل کار برابر، کوتاه کردن ساعات کار، پایین آوردن قیمت اجناس و غیره نیز از خواست‌های زنان بودند. خواست‌هایی که برای امروز ما هم غریبه نیستند.

با روی کار آمدن حکومت دیکتاتوری فاشیستی در کشور آلمان و ممنوع کردن هرگونه تشکل مخالف، امکان برگزاری این روز غیرممکن گردید.

با وجود اینکه در این سال‌ها مبارزان حقوق زنان تاکید زیادی روی وضعیت اقتصادی زنان و فشارها و تبعیض در محیط کار بر آنان داشتند و کمتر به بافت مردانه و پیچیده جامعه پرداخت می‌شد، ولی زنان مبارز از کشورهای مختلف خواست‌های خود برای رفع تبعیض در خانواده و کار تربیتی زنان را نیز مطرح کرده بودند.

بعد از جنگ جهانی دوم در کشورهای اروپای شرقی جشن روز زنان در سال ۱۹۴۶ دوباره برگزار شد. در این کشورها روز زن به عنوان جشن رسمی و از طریق دولتی نیز به دلیل نشان دادن تمایلات حکومت به بهبود وضع زنان گرامی داشته می‌شد.

در کشورهای اروپای غربی در ابتدا بعد از جنگ هیچ برنامه‌ای در ارتباط با روز زنان برگزار نمی‌شد. ولی بعدها، این روز



روز مرد و روز مردانگی

روز مرد زاد روز کورش است، بزرگ مردی که آنقدر مردانگی داشت که با وسعت قلب خویش دروازه دشمنان را بگشاید و بدون یغمای ناموس مغلوبان بر همه قلب‌ها و مرزها سلطه کند، آری کورش کبیر.

روز مرد روز دلاور مردیست که با یاران دلیرش راه را بر یورش اسکندر مقدونی بست؛ آریویژن.

روز مرد زاد روز دلاور مردیست که لقبش فرزند شمشیر است؛ نادرشاه افشار.

روز مرد زاد روز لطفعلی‌خان زند است، کسی که مردانه و با همه جفا و نامردمی‌ها برای نجات ایران جنگید و سرانجام جان داد.

روز مرد، زاد روز امیرکبیر است که به مقابله با جهل و خرافات کمر همت گذاشت و جان داد تا مردم آگاه شوند.

روز مرد، زاد روز زمینی شدن اسطوره‌ای است چون رضاشاه کبیر، کسی که با مردانگی تمام ایران و ایران را آباد ساخت.

روز مرد زاد روز شاهنشاه آریامهر است که با قلبی رئوف، مردم ناسپاس و قدرناشناس ایران را بخشید و نهخواست که کشورش ویرانه شود و با اشک از جهل مردمش خاک وطن را بوسید و رفت.

روز مرد، زاد روز و شهادت رزمندگان است که جان دادند تا یک وجب خاک وطن به دست اعراب نیافتد.

در ایران من مردان زیادی بوده‌اند که هر روز سال را می‌توان به نام و یاد آنان نام گذاری نمود. آنانکه که در راه اعتلای نام ایران کوشیدند و جان دادند.

روز مرد من ایرانی، روزیست که مردانش شاد باشند و شرمنده خانواده و خاندان خود نباشند.

تقدیم به مردان بزرگوار ایرانی‌تبار

به‌عنوان روز مبارزه برای خواست‌های عمومی زنان و روز خانواده و جشن عمومی زنان تبدیل شد.

در سال‌های هشتاد بود که در این کشورها روز هشتم مارچ باز هم اهمیت خاصی پیدا کرد. دوباره موضوعاتی مانند برابری حقوق زنان در تمام عرصه‌های زندگی، حق سقط جنین، رفع تبعیض در زندگی خانوادگی و حمایت از مادران در دوران حاملگی و بعد از زایمان مورد توجه قرار گرفتند.

یکی از نقاط اوج این اعتراضات در سال ۱۹۹۴ روز اعتصاب زنان بود که بیش از یک میلیون زن در سراسر آلمان علیه تبعیض و نابرابری حقوق در آن شرکت کردند.

امروزه بزرگداشت این روز در تقریباً تمامی کشورها به‌عنوان روز اعتراض عمومی به‌اجحاف و فشار بر روی زنان و هم‌چنین تجلیل از کسانی که این مبارزه را شروع کردند و برای دگرگونی و بهبود وضع زنان تلاش ورزیدند، برگزار می‌شود.

در طی دو قرن گذشته پیشرفت‌ها برای به رسمیت شناختن و قبول حقوق اولیه و انسانی زنان اندک نبود و در اکثر کشورهای جهان حق رای زنان و شرکت آنان در فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی به رسمیت شناخته شده است.

با وجود این، راهی طولانی برای انجام واقعی این خواست‌ها در پیش است؛ زنان هنوز در موارد زیادی در خانواده، در اجتماع و یا در محیط کار مورد خشونت قرار می‌گیرند.

قوانین زن‌ستیزی هنوز در بسیاری از کشورها وجود داشته و برای نیروی کار زنان در مقابل کار مساوی با مردان، حتی در کشورهای صنعتی کمتر پرداخت می‌شود؛ درآمد نسبی زنان در همه کشورها بسیار پایین‌تر از مردان است.

زنان از امکانات آموزشی و بهداشتی به‌مراتب کمتری برخوردارند و سه چهارم بیسوادان در سطح جهان را زنان تشکیل می‌دهند.

اکثر آوارگان و پناهنگان جنگی زنانند. تازه در دو ماه پیش بود که در کشور ترکیه، کشتن زنان تحت نام قتل ناموسی به‌عنوان جرم قتل شناخته شد.

تعیین پوشش معین برای زنان، اجبار به‌حجاب و یا بی‌حجابی، قاچاق و خرید و فروش زنان، سوءاستفاده جنسی از آنان و غیره از نمونه‌های اجحافات آشکار علیه حقوق زنان هستند که امروزه بطور عادی و در همه جا اجرا می‌شود.



از سوی دیگر، به منظور منحرف کردن توجه مهاجمین، در کاروان حمله و نقل رئیس جمهوری ایالات متحده دو لیموزین هیولا وجود دارند. یکی از این لیموزین‌ها به آنتن بزرگی برای ایجاد اختلال و در نتیجه مسدود کردن سیگنال بمب‌های احتمالی کار گذاشته شده در مسیر مجهز است. اتوموبیل‌های دیگر موجود در کاروان حامل نیروهای یگان ویژه و نظامیان مسلح آماده به آتش در مواقع خطر هستند!

در انتهای کاروان یک آمبولانس ویژه، حامل پزشکان قرار دارد. یک خودروی اطلاعاتی به نام ICAR هم هست که وظیفه برقراری ارتباط با بقیه واحدها را بر عهده دارد. اما پیش از همه، سه خودروی ویژه قرار دارند که مسیر را باز و بررسی می‌کنند و خطرات احتمالی را از بین می‌برند. همچنین هفت اسکادران موتور سوار سوپربیر، کاروان را همراهی می‌کنند.

در نتیجه برای جابجایی رئیس جمهوری آمریکا نزدیک به ۵۰ وسیله نقلیه همزمان حرکت می‌کنند.

در سفرهای خارجی کل کاروان حمل و نقل رئیس جمهوری به وسیله‌ی یک هواپیمایی باربری جابجا می‌شود و البته، همه این‌ها هزینه‌بر است. هر جابجایی رئیس جمهوری آمریکا در هر ساعت صد و پنجاه هزار دلار هزینه دارد.

شایان ذکر است که این کاروان همیشه این چنین حفاظت شده نبوده است. این حد حفاظت پس از تیراندازی به جان اف کندی و در نتیجه کشته شدن وی در دالاس آمریکا تدارک دیده شد.

با نگاه به تاریخ درمی‌یابیم که رئیس جمهوری آمریکا همواره با خطرهایی مواجه است. تاکنون چهار نفر از روسای جمهوری آمریکا در حین خدمت ترور شده‌اند:

آبراهام لینکلن در سال ۱۸۶۵، جیمز آبرام کارفیلد در ۱۸۸۱، ویلیام مک‌کینلی در ۱۹۰۱ و جان فیتزجرالد کندی در ۱۹۶۳.

با توجه به این که آمریکا تا به حال ۴۶ رئیس جمهوری داشته که چهار نفر از آن‌ها ترور شده‌اند، احتمال ترور رئیس جمهوری آمریکا تقریباً یک به ده است.



کاروان اسکورت رئیس جمهوری آمریکا:

کاروان اسکورت خودروی رئیس جمهوری ایالات متحده آمریکا یکی از ایمن‌ترین کاروان‌های اسکورت خودرو در جهان، متشکل از صد نفر و پنجاه خودرو بسیار مجهز است. تجهیزات نصب شده در این خودروها حتی برای بزرگترین فیلم‌های جاسوسی هالیوودی هم کافی است و هدفشان تنها محافظت از رئیس جمهور است. در قلب این کاروان، گروه امن قرار دارد؛ این گروه از شش خودرو تشکیل شده است که مسئول محافظت از خودروی رئیس جمهوری هستند.

کادیلک یک (Cadillac One)، هیولا (The Beast)

این اتومبیل توسط جنرال موتورز تنها برای استفاده ریاست جمهوری آمریکا طراحی شده است. این خودرو یک هیولای نُه تنی به ارزش یک و نیم میلیون دلار است.

این لیموزین کاملاً زرهی حتی در برابر شلیک راکت هم مقاوم است. ضخامت دره‌هایش ۲۰ سانتی‌متر و ضخامت پنجره‌های آن ۱۳ سانتی‌متر است. این پنجره‌ها توانایی مقاومت در برابر تپانچه مگنوم ۳۵۷ و حتی نارنجک را هم دارند. تاپرهای این لیموزین هم بسیار مقاوم هستند.

«هیولا» در صورت پنجر شدن چهار چرخش هم می‌تواند با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به حرکت خود ادامه دهد!

داخل اتومبیل نیز یک زرادخانه جنگی واقعی قرار دارد: یک موشک انداز، گاز اشک‌آور، عینک دید در شب، تفنگ ساچمه‌ای و دو کیسه خون از گروه خونی رئیس جمهوری در این خودرو تعبیه شده است. هیچ چیز، حتی هوای بیرون هم نمی‌تواند به داخل این خودرو نفوذ کند!

«هیولا» سیستم تهویه هوای مخصوص به خود را دارد. این سیستم از ورود آلودگی‌های شیمیایی و زیست‌محیطی جلوگیری می‌کند.



لیموزین‌های رئیس جمهوری در یک هواپیمای ترابری نیروی هوایی ایالات متحده برای سفر خارجی بارگیری شده‌اند

بزرگمردی به نام پرزیدنت محمد انور السادات



بهترین رفیق قرن!

عالیجناب پرزیدنت انور السادات

آیا میدانستید قرار بر این بود صادق قطب زاده، پادشاه ایران را در استادیوم ورزشی امجدیه تهران درون قفس بگذارد و بعد از اینکه دور تهران او و خاندان سلطنتی را چرخاند و مردم به آنها سنگ زدند و آشغال پرتات کردند، وی را به استادیوم امجدیه برگردانند و با حکم صادق خلخالی، شاه را اعدام کنند؟

خوشبختانه در آخرین لحظه و با قدرشناسی و نمکشناسی عالیجناب انورسادات که جانش را هم بر سر آن نهاد، نقشه دستاربندان نقش بر آب شد.

اگر چه قطب‌زاده به سزای افکار و نیات پلید خود و همفکرانش رسید و به دست آخوندها اعدام شد، اما خدا به مردم ایران لطف نمود که در این وادی آزموده نشوند، که اگر این آزمون انجام میشد، ملت ایران سر افکنده‌ی همیشگی تاریخ میشد!

پرزیدنت سادات کسی بود که به جامعه بشریت ثابت کرد که دوست، یار و رفیق واقعی در این دنیا هنوز وجود دارد. وقتی پنج کشور قدرتمند جهان تصمیم گرفته بودند شاه را از میان بردارند تا دیگر کسی مدافع جدی منافع ملت ایران نباشد، در زمان معامله صادق قطب زاده با آمریکایی‌ها برای تحویل شاه به خلخالی، انور سادات رئیس جمهور وقت مصر که هم از دوستان شاه بود و هم فامیل قدیم او، بلافاصله دخالت کرد و اجازه نداد شاه بدست خلخالی بیافتد. اگر چه ممکن بود تصمیم‌اش برای او و مصر گران تمام شود، اما دوستی او با شاه فقید و انسانیت‌اش اجازه نداد در زمانی که مردانگی در دنیا به نقطه صفر خود رسیده و در زمانی که کشته و معلول شدن حدود یک میلیون ایرانی بعدها در جنگ تحمیلی با عراق کلید خورده بود، کثیف‌ترین دستان روزگار، طناب دار را بر گردن شاه ایران بیاندازد.

زمانی هم که شاه راهی مصر بود، هواپیمای او برای دو ساعت متوقف شد تا قطب زاده بتواند با آمریکایی‌ها بر سر شاه معامله کند، اما انور سادات به جیمی کارتر رئیس جمهوری آمریکا زنگ زد و گفت: «من شاه ایران را در کشورم میخوام و همین حالا هم میخوام» و سپس هواپیمای شاه به سمت مصر حرکت کرد و شاه در مصر آرام گرفت.

شایسته است سالروز تولد رئیس جمهوری مصر «انورالسادات» را در تقویم جهان روز دوستی، روز مردانگی،

روز شرافت، روز انسان واقعی...

و روز معرفت و مرام نامید.

روحش بزرگاشان شاد و یادشان گرامی که نگذاشت این ننگ به تاریخ ایران و ایرانی وصله شود و پشیمانی ملت، صد چندان‌ی که امروز هست، باشد.



پرزیدنت سادات، جوانمردترین رفیق قرن



پیام علیاحضرت فرح پهلوی، به مناسبت روز زن

روز جهانی زن در حالی فرارسیده است که زنان سرزمین‌امان در صف نخست مبارزه برای به‌دست آوردن آزادی و حقوق از دست رفته خود هستند.

همان‌گونه که درد و رنج‌های زنان ایران در سایه‌ی شوم و استیلا‌ی یک رژیم ضد زن توصیف‌ناپذیر است، نمایش شجاعت و آگاهی آنان در اعتراض به قتل حکومتی «مهسا امینی» چشمان همه‌گان را در جهان به‌خود خیره کرده و با حمایت مردان هم‌میهن‌امان، خواسته و حق بنیادین «زن، زندگی، آزادی» را به گوش جهان رساندند.

روز جهانی زن را همراه با یاد زنان جان‌باخته گرامی می‌دارم و هم درد زنان آسیب‌دیده، در بند، مادران سوگوار و همه زنان آزادی‌خواه کشورمان هستم.

تردیدی ندارم که زنان آزاده و خستگی‌ناپذیر ایران به‌اهداف و خواسته‌های خود خواهند رسید و جایگاه والای خود را در جامعه باز خواهند یافت.

نور بر تاریکی پیروز است. فرح پهلوی



سه ابرمرد ایران زمین:

زرتشت، کوروش و فردوسی "سروده توران شهبازی"

بر ستیغ افتخارات وطن

می‌درخشد نام فرمند سه تن

نام زرتشت اولین یکتاپرست

افسری بر تارک این قله است

راستی و مهر و نیکی دین اوست

صلح و انسان‌باوری آیین اوست

مردمان در چشم او یکسان بُدند

چون که آنان جملگی انسان بُدند

با سه اصل جاودان و سرمدی

شد نمادی از فروغ ایزدی

بعد از او هم کوروش روشن روان

آن ابرمرد جهان باستان

پرچم آزادی را بر فراشت

او حقوق هر کسی را پاس داشت

مهرورزی کرد با هرکس که بود

پارسی و ماد و لیدی و یهود

لوحه‌اش بنیان آزادی بود

بذر آزادی برش شادی بود

زان سپس فردوسی آزادمرد

خفته‌گان را در وطن بیدار کرد

شعرهایش جان ز نو در تن دمید

شور ملی در تن میهن دمید

برد پی بر ریشه‌ها و بیخ ما

روشنی بخشید بر تاریخ ما

داد با شهنامه ایران را توان

آن توان شد آرمانی جاودان

گرچه بس ایرانی فرزانه نیز

بهر ما هستند پر ارج و عزیز

لیک بی‌تایند در هر روزگار

آن سه انسان باور ایران تبار



«دکترین کارتر» چه بود؟

دکترین کارتر (Carter Doctrine) به مجموعه پیشنهادهای جیمی کارتر رئیس جمهوری وقت آمریکا درباره استراتژی ایالات متحده آمریکا در منطقه خلیج فارس گفته می‌شود.

در سال ۱۹۸۰ دیگر معلوم و محرز شده بود که ۶۳ سال حاکمیت کمونیست‌ها بر روسیه و سایر کشورهایی که در کنار روسیه، مجموعاً شوروی را تشکیل داده بودند، تاثیر وسیعی در دین‌زدایی و بویژه اسلام‌زدایی از مناطق مسلمان‌نشین شوروی بر جای گذاشته بود.

کارتر این خط مشی را در سال ۱۹۸۰ ارائه کرد، ولی در همان سال انتخابات ریاست جمهوری را به «رونالد ریگان» واگذار کرد و دکترین کارتر روی کاغذ باقی ماند و به‌عرصه عمل نرسید.

با این حال نکات استراتژیک این دکترین اهمیت تاریخی پیدا کرد و در مباحث و دروس مربوط به سیاست خارجی و روابط بین‌الملل، بویژه در مبحث جنگ سرد، همواره مطرح بوده است.

دکترین کارتر شامل شش بند زیر بود:

- ۱- هرگونه کوششی که به‌منظور تسلط بر منطقه خلیج فارس از سوی هر کشور خارجی انجام گیرد، به‌مثابه حمله به‌منافع حیاتی ایالات متحده به‌حساب می‌آید و با همه وسایل از جمله وسایل نظامی به‌مقابله با آن اقدام می‌شود.
- ۲- تقویت مقاومت‌های ضد شوروی در منطقه و کشورهای کلیدی چون پاکستان و ایران و همچنین همکاری با چین برای بهبود امنیت پاکستان.
- ۳- افزایش توانایی آمریکا برای پاسخ نظامی سریع در صورت حمله شوروی.
- ۴- زنده نگه‌داشتن مسئله افغانستان در راه حفظ مقاومت و در همان حال، کوشش برای جلب تمایل شوروی به اعاده بی‌طرفی افغانستان.
- ۵- شرکت دادن هند در فعالیت‌های دیپلماتیک برای حل مشکل افغانستان و ایجاد شرایطی که منتهی به‌کاهش تنش بین پاکستان و هند شود.
- ۶- کمک به‌افزایش آگاهی‌های سیاسی بین مسلمانان شوروی که یک عامل بازدارنده شوروی برای جلب ملت‌های مسلمان است.

بخشی از این رویکرد استراتژیک، مورد تایید جمهوری خواهان آمریکا هم بود و در واقع رویکردی صرفاً برآمده از جهت‌گیری حزب دموکرات آمریکا نبود. منتقدین، این دکترین را بویژه با توجه به بند اول آن درباره خلیج فارس، نشانه عمق زیاده‌طلبی دولت آمریکا می‌دانستند ولی مدافعان، آن را نشانه عزم ایالات متحده برای ممانعت از سلطه شوروی بر خلیج فارس و تامین امنیت این منطقه مهم جهان قلمداد می‌کردند.

همچنین در این دکترین، بند رویش طالبان و سایر گروه‌های جهادی اهل سنت دیده می‌شود؛ آنجا که در بندهای اول و چهارم به «تقویت مقاومت‌های ضد شوروی در منطقه» و «زنده نگه‌داشتن مسئله افغانستان» اشاره می‌کند.

نکته مهم دیگر در بند ششم دکترین کارتر به‌چشم می‌خورد: کمک به افزایش آگاهی‌های سیاسی بین مسلمانان شوروی.

در واقع دکترین کارتر به دینامیسم اسلام برای اخلال در سلطه‌جویی حزب کمونیست شوروی در جهان اسلام پی برده بود. اینکه دولت ریگان چقدر از بند ششم این دکترین استفاده کرد، جای تحقیق دارد ولی بندهای مربوط به افغانستان، تقریباً به تمامی مورد تایید و مبنای عمل دولت ریگان هم بود.

مطابق نگاه کیسینجر، قدرت ذاتاً قابل احترام است و به فرد یا کشوری که صاحب قدرتی چشمگیر است، نباید بی‌اعتنایی کرد. بنابراین بازی دادن چین در معادلات و مناسبات جهانی، لازمه حسن روابط ایالات متحده و چین قلمداد می‌شد.

آمریکا در ۱۹۷۳ با چین وارد رابطه دیپلماتیک شد و در ۱۹۷۹، پذیرفت که تایوان بخشی از چین است و از این ادعا که تایوان یک کشور مستقل است، دست کشید.

دکترین کارتر که هنوز هم در سیاست خارجی آمریکا به‌چشم می‌خورد، ابفای نقش بالانسر بین هند و پاکستان است. در بند پنجم، اشاره به «ایجاد شرایطی که منتهی به‌کاهش تنش بین آنها شود»، به‌خوبی نشان می‌دهد که نمی‌خواست به گونه‌ای عمل کند که یکی از این دو کشور جذب شوروی شوند.

دکترین کارتر ضد اتحاد جماهیر شوروی بود و به‌همین دلیل چین را به مشارکت در مسئله امنیت پاکستان دعوت می‌کرد و آمریکا را متعهد به‌کاهش تنش پاکستان و هند می‌دانست.

بنابراین با توجه به تنش‌های مناطق مشخص شده در دکترین کارتر و امکان تشدید تنش بین آمریکا و شوروی در اثر این تنش‌ها، بند سوم دکترین که بر "افزایش توانایی آمریکا برای پاسخ نظامی سریع در صورت حمله شوروی" تاکید می‌کند، منطق روشنی دارد.

اگرچه جدا از اسکاک‌های موجود بین این دو ابرقدرت آن زمان، به‌طور کلی امکان درگیری آن‌ها در اثر منافع گسترده‌شان در سراسر دنیا همواره وجود داشت. بند سوم دکترین کارتر نیز در دولت ریگان با اهتمام بیشتری دنبال شد و پروژه "جنگ ستارگان" و تشدید رقابت تسلیحاتی با شوروی تا سال ۱۹۸۶، در همین راستا بود؛ رقابتی که منابع مالی اقتصاد به‌گِل نشسته شوروی را صرف ساخت تسلیحات اتمی و غیراتمی کرد و یکی از عوامل فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی بود.

انقلاب سفید

انقلاب ششم بهمن یا 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 بدلائل 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 و موانع بسیاری داشت، از آن جمله موضع‌گیری بسیاری از روحانیون، مثل خمینی.

وقتی دکتر علی امینی (نخست وزیر) سخنان به اطلاع آعلیحضرت محمدرضا شاه 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 سنگ اندازی 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: سهم کردن کارگران در سود کارخانه‌ها

اصل پنجم: اصلاح قانون انتخابات ایران به منظور دادن حق

رای 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، رشوه‌گرفتن و رشوه‌دادن





بهداشت و سلامتی

درمان بیماری ایدز؛

مورد تازه بهبودی پس از پیوند مغز استخوان به تایید رسید

نتایج مطالعه‌ای که در یک نشریه معتبر علمی منتشر شد بهبود کامل بیماری ایدز در یک فرد آلمانی پس از دریافت پیوند مغز استخوان به تایید رسیده است.

بر اساس نتایج این تحقیق، دیگر هیچ اثری از ویروس عامل بیماری ایدز پس از طی دوره درمان در بدن فرد آلمانی مبتلا به این بیماری دیده نمی‌شود.

مطالعه یاد شده در واقع به شکلی رسمی پرده از یک مورد تازه رهایی از ویروس «اچ‌آی‌وی» پس از پیوند مغز استخوان برمی‌دارد که جزئیات آن در نشریه معتبر «نچر مدیسین» چاپ بریتانیا منتشر شده است.

اسفناج و ماست را با هم ترکیب کنید و یک مخلوط عالی برای کاهش وزن درست کنید.

شیوع بیماری مقاربتی خطرناکتر از ایدز در ایران

رئیس انجمن مددکاری از شیوع بیماری خطرناکی به نام "زگیل تناسلی" خبر داد. بگفته وی، تاکنون حدود ۱ میلیون نفر به آن مبتلاء شده‌اند و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. وی ادامه داد: در این بیماری زگیل‌هایی روی آلت تناسلی ایجاد شده و در حین مقاربت جنسی به سرعت منتقل می‌شود. این زگیل‌ها سبب عفونت و سرطان می‌شود و افراد مبتلا همچنین نمی‌توانند دیگر بچه‌دار شوند.

"مصطفی اقلیما"، مددکار اجتماعی و رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی، در پاسخ به سوال خبرنگار ایلنا؛ در مورد این مسئله که چه بیماری‌های مقاربتی به جز ایدز اکنون در بین مردم رواج دارد، گفت: بیماری‌های عفونی وجود دارند، اما قابل درمان هستند و بیماری‌هایی مانند سفلیس هم که دیگر تقریباً ریشه کن شده‌اند. بیماری که امروز بسیار رواج پیدا کرده است و از ایدز هم خطرناکتر است بیماری «زگیل تناسلی» است.



بهترین خوراک برای کاهش وزن

اسفناج و ماست را با هم مخلوط و یک خوراک عالی برای کاهش وزن درست کنید.

اگر از آن دسته افراد هستید که نمی‌خواهید دارو و قرص برای چربی سوزی مصرف کنید، ترکیب ماست و اسفناج بدون شک به شما کمک خواهد کرد.

از خواص اسفناج و ماست برای لاغری می‌توان به خاصیت سیرکنندگی و بدون احساس گرسنگی اشاره کرد؛ یعنی شما در طول رژیم لاغری خود احساس گرسنگی نخواهید کرد.

با مصرف این بورانی، مواد زائد روده تخلیه شده و روده‌ها کاملاً پاکسازی می‌شوند. همچنین انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه خود را دریافت خواهید کرد.

رژیم غذایی عالی برای زخم معده و اثنی عشر

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

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

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

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

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

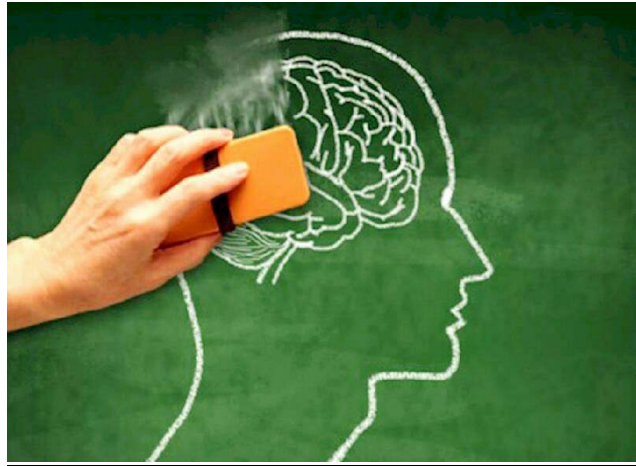
* آب کلم بدلیل داشتن گلوکز و آمینو اسید بالا مفید است و معده را تقویت می‌کند. سه فنجان کلم و یک فنجان آب را با هم در مخلوط کن بریزید و با سرعت پایین دو دقیقه مخلوط کنید، سپس ده ثانیه با سرعت بالا مخلوط کنید. آب کلم به‌دست آمده را در ظرف کاملاً دربسته، سه روز در دمای اتاق قرار دهید تا تخمیر در آن انجام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

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

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

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

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



آلزایمر

زنگ خطر بیماری خاموش در سنین جوانی

فراموشی و فراموش کردن اسامی افراد یا امور عادی زندگی حتی در سنین جوانی زنگ خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر است، اما می‌توان با راهکارهایی بسیار ساده این مشکل را برطرف کرد.

اگر خاطرات دوران کودکی، نوجوانی، دوران دانشگاه و حتی محل کار سابق خود را از یاد برده‌اید و برای به‌یاد آوردن افراد و چهره‌ها دچار مشکل می‌شوید احتمالاً در آستانه ابتلا به آلزایمر هستید و در سالهای آینده امکان دارد به این بیماری دچار شوید.

از این رو، بهتر است از سالهای جوانی برای تقویت حافظه خود تلاش کنید و آن را فعال و زنده نگه دارید.

برای این مقصود، می‌توانید مراحل زیر را انجام دهید:

در گام نخست، روی تغذیه خود تمرکز کنید. مواد غذایی حاوی چربی، قند و به طور کلی خوراکی‌های فست فود می‌تواند باعث مرگ و نابودی سلول‌های مغزی شود.

از طرفی، مصرف میوه و سبزی، لبنیات و پروتئین‌های کم چرب، نان حاوی سبوس، آجیل و غلات می‌تواند باعث تقویت و رشد سلول‌های مغزی شود.

در گام دوم، به منظور تقویت حافظه سعی کنید شماره‌های تلفن، آدرس خانه اقوام و دوستان، شماره حساب بانکی، اطلاعات شخصی، اشعار و داستان‌ها و حتی موضوعات درسی حفظ کردنی را به خاطر بسپارید.

از طرفی در عصر حاضر، افراد به دلیل وجود وسایل الکترونیکی چون تلفن همراه، تبلت و رایانه به شدت به این وسایل وابسته شده‌اند و تلاش اندکی برای استفاده از حافظه خود برای به‌خاطر سپردن اطلاعات می‌کنند و این امر به‌افت شدید حافظه در افراد منجر شده است.

آلبوم عکس و دفترچه خاطرات یکی دیگر از وسایل کمکی بسیار مفید برای تقویت حافظه و جلوگیری از آسیب آن است. نوشتن توضیحات پشت عکس‌ها یا اضافه کردن یادداشت به

عکس‌های دیجیتال می‌تواند باعث شود تا این خاطرات به لایه‌های درونی مغزی شما نرود و بهتر قابل بازیابی باشد.

یکی از تمرینات مهم برای به‌خاطر سپردن خاطرات، یادآوری دوره‌ای آنها یا تعریف خاطرات برای دیگران است که باعث می‌شود جزئیات آن فراموش نشود.

حل معما، جدول، بازی‌ها و تمرین‌های ذهنی، استحمام منظم و در فواصل کوتاه با آب گرم، استنشام بوی گل‌ها و ادویه‌ها همگی از روش‌های موثر تقویت حافظه محسوب می‌شوند.

زمانی از روز را برای فکر کردن درباره حوادث و اتفاقات گذشته و به‌خاطر آوردن آنها در نظر داشته باشید، حتی اگر این زمان کمتر از پنج دقیقه به طول بیانجامد، این کار باعث می‌شود تا جزئیات حوادث را فراموش نکنید.

دوستانتان را در تلفن همراه هوشمند خود ثبت کنید و هر از گاهی اسامی و عکس‌های آنها را مرور کنید تا اینکه از ذهنتان خارج نشوند.

گفتنی است؛ با انجام این کارها می‌توانید حتی در سنین سالمندی از یک حافظه قوی و سالم برخوردار شوید و کمتر دچار فراموشی و ابتلا به آلزایمر شوید.

خطرات مصرف نوشابه‌های غیرالکلی

با مضرات کشیدن سیگار برابر است؟!

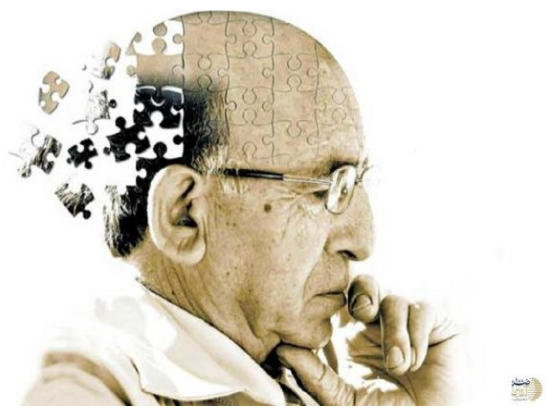
شرکت‌های کوکاکولا و پیپسی‌کولا میکوشند با هزینه‌ی میلیون‌ها دلار در سال پیامدهای منفی مصرف نوشابه‌های حاوی مواد شیرین‌کننده را بی‌خطر جلوه دهند. مصرف این نوشابه‌ها، یکی از عوامل اصلی بیماری‌های چاقی و اضافه‌وزن است.

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که نرخ چاقی بیش از اندازه در آمریکا با وجود مبارزه‌ی پیگیر نهادهای دولتی و غیرانتفاعی علیه این بیماری، همچنان رو به افزایش است. میثائیل زیگل، کارشناس امور تغذیه، در این رابطه می‌گوید با این که مرگ و میر ناشی از اضافه‌وزن بیمارگونه در این کشور تقریباً با تلفات ناشی از استعمال دخانیات برابر است، با این حال از نرخ پیامدهای منفی متأثر از تغذیه‌ی نادرست، به ویژه مصرف نوشابه‌های غیرالکلی، کاسته نشده است.

یک پژوهش ۲۰ ساله که بر روی ۱۲۰ هزار آمریکایی صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف سه دهم لیتر نوشابه‌ی شکردار در روز، بیشتر باعث اضافه‌وزن فرد می‌شود تا مواد و مایعات مشابه دیگر.

زیگل دلیل افزایش مصرف نوشابه‌های تولیدی کوکاکولا و پیپسی‌کولا را فعالیت‌های چشمگیر لابی‌گرهای این شرکت‌ها و اجرای موفقیت‌آمیز طرح‌های تبلیغاتی آن‌ها می‌داند.

بر اساس بررسی‌های نهاد آمریکایی "توسعه‌ی روش‌های پیشگیرانه در پزشکی" شرکت کوکا کولا در سال ۲۰۱۵ به بیش از ۹۶ بنیاد فعال در بخش سلامتی و بهداشت کمک مالی کرده است. پیپسی‌کولا در همین چارچوب، ۱۳ نهاد را مورد پشتیبانی قرار داده است.



علائمی که میتواند نشان دهنده ابتلای به آلزایمر در آینده باشد

بیماری آلزایمر چندین دهه قبل از شروع علائمی مانند از دست دادن حافظه شروع می‌شود و از اینرو تشخیص زودهنگام آن و احتمال کاهش سرعت بیماری با دارو را افزایش می‌دهد.

مطالعه جدید محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد روی شکل ارثی این بیماری نشان می‌دهد پروتئینی به نام GFAP یک نشانگر زیستی احتمالی برای مراحل اولیه بیماری آلزایمر است. نتایج این مطالعه می‌تواند روزی منجر به تشخیص زودتر این بیماری جدی و شایع شود. به گزارش ساینس دیلی، «شارلوت جانسون»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید:

«نتایج ما نشان می‌دهد که GFAP، یک نشانگر زیستی فرضی برای سلول‌های ایمنی فعال در مغز، منعکس‌کننده تغییرات مغز ناشی از بیماری آلزایمر است که قبل از تجمع پروتئین تاو و آسیب‌های عصبی قابل اندازه‌گیری رخ می‌دهد.» وی در ادامه می‌افزاید:

«در آینده می‌توان از آن به‌عنوان نشانگر زیستی غیرتهاجمی برای فعال‌سازی اولیه سلول‌های ایمنی مانند آستروسیت‌ها در سیستم عصبی مرکزی استفاده کرد که می‌تواند برای توسعه داروهای جدید و برای تشخیص بیماری‌های شناختی ارزشمند باشد.»

بر اساس گزارش بنیاد مغز سوئد، بیماری آلزایمر عامل ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد زوال عقل است.

در بیماری آلزایمر، سلول‌های عصبی در مغز در نتیجه تجمع غیرطبیعی پروتئین‌های بتا آمیلوئید و تاو تحلیل می‌روند. همانطور که نورون‌های مغز بیشتر آسیب می‌بینند، اثر آن در اختلال عملکردهای شناختی مانند حافظه و گفتار ظاهر می‌شود.

این بیماری به‌صورت موزیانه پیشرفت می‌کند و تغییرات بیولوژیکی در مغز ۲۰ تا ۲۵ سال قبل از آشکار شدن از دست دادن حافظه و سایر علائم شناختی شروع می‌شود.

هر چه بیمار زودتر به درستی تشخیص داده شود، زودتر می‌توان درمان مناسب را به او پیشنهاد داد.

این مسئله یکی از دلایل زیادی است که چرا به تحقیقات بیشتری در مورد روش‌های دقیق و آسان برای تشخیص زودهنگام نیاز است.

علائم آلزایمر

علائم آلزایمر فقط فراموشی نیست، دیگر علائم عبارتند از: بی علافگی، ضعف بیان، تغییرات و ضعف بینایی، اضطراب و افسردگی، تغییرات بهداشت فردی یا ظاهری اختلال حافظه، فراموش و گم کردن زمان و مکان، ضعف در تصمیم‌گیری و جابجا گذاشتن اجسام. افرادی که آلزایمر دارند، قادر نیستند يك دایره به‌عنوان ساعت کشیده و ۳ عقربه و ۱۲ عدد را به درستی به آن اضافه کنند، به‌همین جهت پزشکان برای تست آلزایمر از بیماران می‌خواهند که تصویر يك ساعت را نقاشی کنند.

آب ولرم بنوشید تا لاغر و سالم بمانید

محققان با مطالعه حدود ده هزار فرد بزرگسال دریافته‌اند افرادی که روزانه آب کمتری مصرف می‌کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به چاقی قرار دارند.

نوشیدن آب، بگفته محققان آب، سلاح سری برای افراد تحت رژیم‌های غذایی است.

افرادی که به میزان کافی آب مصرف می‌کنند بطور میانگین دارای شاخص توده بدنی ۲۸ هستند، در حالی که در افراد کم آب، شاخص توده بدنی ۲۹ به بالاست.

بگفته محققان، یکی از دلایل این موضوع این است افرادی که به‌قدر کافی آب می‌نوشند، احساس سیری بیشتری خواهند داشت و در نتیجه کمتر خوراک می‌خورند و دچار اضافه وزن نمی‌شوند.

اگر می‌خواهید زودتر به تناسب اندام برسید، سعی کنید با نوشیدن آب ولرم در کنار غذا، هرگز آب سرد میل نکنید و تشنگی تان را با آب نیمه گرم رفع نمایید.

دانشمندان در اینباره می‌گویند:

مصرف آب گرم پس از صرف وعده های غذایی باعث هضم بهتر غذا و بهبود عملکرد دستگاه گوارشی میشود و کاهش وزن طبیعی را بدنال دارد. مصرف آب گرم موجب سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن میشود.

خیلی از افراد عادت دارند همراه سه وعده غذایی اصلی همراه غذایشان آب بنوشند، در صورتیکه متخصصان بر این باورند که نوشیدن آب سرد موجب سفت شدن چربیهای بدن میشود و روند هضم و دفع غذا کندتر صورت می‌گیرد؛ از این رو برای شست و شوی سیستم گوارشی و سم زدایی بهتر است ترجیحا همراه غذا، آب ولرم نوشیده شود.

هفت خاصیت مفید نوشیدن آب ولرم

یکم- به هضم غذا کمک میکند

دوم- بدن را تمیز میکند

سوم- باعث زیبایی میشود

چهارم- برای گلو خوب است

پنجم- روده ها را تحریک میکند

ششم- برای کسانی که مراقب وزن خود هستند مفید است.

هفتم- ذهن را آرام میکند.

افراد سالمند دچار پوکی استخوان ممکن است در اثر این بیماری به ترومبوز (لخته شدن خون در شریان‌ها) و آمبولی ریه مبتلا شوند. این بیماری همچنین احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

تشخیص زودهنگام از طریق سنجش پوکی استخوان

سنجش میزان تراکم به‌روش رادیوگرافی دیجیتال موجب تشخیص به‌موقع و در نتیجه سهولت درمان می‌شود.

در این روش اشعه ایکس از دو منبع به استخوان تابانده می‌شود. مقداری از اشعه توسط استخوان جذب شده و مقداری از آن از استخوان عبور کرده و از سمت دیگر خارج می‌شود. مقدار هر کدام از این دو اشعه بعد از خروج از بدن توسط یک گیرنده اندازه‌گیری می‌شود. هرچه تراکم استخوانی بیشتر باشد مقدار بیشتری از اشعه ایکس را جذب کرده و اجازه عبور اشعه کمتری را می‌دهد و مقدار اشعه کمتری به گیرنده می‌رسد. سپس مقیاس مقدار اشعه توسط کامپیوتر به مقیاس میزان تراکم استخوان تبدیل می‌شود.

به این طریق میزان کلسیم موجود در اندام به‌ویژه در ناحیه استخوان لگن اندازه‌گیری می‌شود، زیرا این ناحیه نسبت به دیگر نقاط بدن آسیب‌پذیری بیشتری در برابر شکستگی دارد. کمبود غیرعادی میزان کلسیم در بدن نشان‌دهنده پوکی استخوان است.

فیزیوتراپی یکی از بهترین روش‌ها برای درمان پوکی استخوان به‌شمار می‌آید. فیزیوتراپ بیمار را در بهبود تعادل دینامیکی به منظور جلوگیری از زمین خوردن و طرز نشستن و ایستادن صحیح در محیط کار و زندگی کمک می‌کند.

مصرف داروها و پوکی استخوان

این بیماری می‌تواند از عوارض جانبی دیگر بیماری‌ها باشد. بیماران مبتلا به رماتیسم که به‌ناچار تمام عمر تحت درمان «کورتیزون» قرار دارند اغلب دچار پوکی استخوان می‌شوند. بیماران سرطانی نیز که شیمی‌درمانی می‌شوند بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری قرار می‌گیرند.

یکی از روش‌های مقابله با این بیماری داشتن تحرک و تغذیه مناسب است.

در برنامه غذایی بیماران مبتلا به پوکی استخوان کلسیم نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. ویتامین D را نیز که مانع از پیشروی این بیماری می‌شود می‌توان از طریق نور خورشید تامین کرد، اما برخی بیماران باید از قرص‌های حاوی این ویتامین نیز استفاده کنند.

پزشکان در صورت پیشرفته بودن پوکی استخوان درمان با "بیس فسفونات‌ها" را تجویز می‌کنند. "بیس فسفونات" مانع از کاهش تراکم استخوان می‌شود در نتیجه خطر شکستگی استخوان کمتر می‌شود.

هورمون درمانی نیز مانع از پیشروی این بیماری می‌شود اما مصرف بیش از حد آن در زنان خطر بروز سرطان سینه را افزایش می‌دهد. تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند موجب توقف و حتی پس‌رفت پوکی استخوان شود.



پوکی استخوان، شایع‌ترین بیماری سالمندان

پوکی استخوان بیماری شایعی است که از کاهش تراکم و استحکام و سست شدن استخوان‌ها ناشی می‌شود. این پدیده به‌طور معمول در سنین سالمندی بروز می‌کند، اما با ترفندهای ساده‌ای می‌توان بروز آنرا بتأخیر انداخت و یا از شدت آن کاست...

پوکی استخوان زمانی بروز می‌کند که میزان تخریب تراکم استخوان از تشکیل آن بیشتر باشد. در چنین وضعیتی استخوان ضعیف شده و با کوچک‌ترین ضربه دچار شکستگی می‌شود. این بیماری به‌ویژه در میان سالمندان شیوع بیشتری دارد و اغلب در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن به تدریج بعد از پیشرفت بیماری و حتی گاه بعد از گذشت ۱۰ تا ۱۵ سال از شروع آن و با شکستگی استخوان لگن یا شانه بروز می‌کنند. در چنین مواقعی افراد سالمند تعادل خود را از دست می‌دهند و به زمین می‌افتند و دچار شکستگی استخوان می‌شوند. در نگاه اول به‌نظر می‌آید که یک شکستگی ساده رخ داده است اما در حقیقت این افراد دچار پوکی استخوان شده‌اند.

پوکی استخوان را دست‌کم نگیریم

به گزارش سازمان بهداشت جهانی WHO زنان دو برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. یانسگی و کاهش هورمون‌های جنسی در زنان موجب کاهش تدریجی تراکم استخوان می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی این بیماری را در رده یکی از ده بیماری مهم و شایع جوامع امروز قرار داده است. اما هنوز هم بسیاری از افراد از میزان جدی بودن خطر این بیماری آگاه نیستند. این بیماری خطرناک در وخیم‌ترین شرایط می‌تواند خطر مرگ را به‌همراه داشته باشد. پزشکان ثابت کرده‌اند که زنان و مردان سالمندی که دچار شکستگی استخوان لگن می‌شوند طی ۵ سال بعدی عمر خود بیشتر از افرادی که شکستگی استخوان نداشته‌اند در معرض خطر مرگ قرار دارند.

علل بروز پوکی استخوان

به عقیده دکتر «بورگن زبین هونن» کارشناس ورزش، تراکم و قدرت استخوان‌ها تحت تاثیر متغیرهای ژنتیکی و محیطی است و بیماری پوکی استخوان غالباً از مادر به فرزند منتقل می‌شود. اما دلیل دیگر ابتلا به این بیماری در زنان تغییرات هورمونی هنگام یائسگی و کاهش میزان استروژن است. کمبود این هورمون باعث می‌شود سالانه ۴ درصد از میزان تراکم استخوان‌ها کاسته شود. در واقع زنان بین سنین ۴۰ تا ۷۰ به طور متوسط ۴۰ درصد از توده استخوانی خود را از دست می‌دهند، میزان کاهش تراکم استخوانی در مردان در همین حد فاصل زمانی تنها ۱۲ درصد برآورد شده است. کم‌تحرکی، مصرف شیرینی‌جات، نوشیدنی‌های شیرین، مواد غذایی خمیری، آجوبو، سوسیس و کالباس بیشترین تاثیر را در کاهش تراکم استخوان دارند.

بیماران مبتلا به پوکی استخوان باید مواد غذایی حاوی کلسیم چون انواع پنیر، شیر و فرآورده‌های لبنی، سبزیجاتی چون بروکلی، گل‌کلم، نان‌های سبوس‌دار و میوه‌جات و آب معدنی غنی‌شده با کلسیم و فاقد سدیم مصرف کنند. مکمل‌های غذایی حاوی روی، منیزیم، ویتامین D و C نیز در افزایش تراکم استخوان نقش دارند.

داشتن برنامه ورزشی منظم می‌تواند در پیشگیری از پوکی استخوان موثر باشد، به‌ویژه ورزش‌هایی که همراه با تحمل وزن است. فعالیت‌هایی مانند دو و پرش و انجام ورزش‌های قدرتی که موجب تقویت عضلات اطراف زانو یا لگن و استفاده از وزنه‌ها، کشش‌ها و دستگاه‌های ورزشی برای تقویت عضلات می‌شود نیز می‌تواند در افزایش تراکم استخوان موثر باشد.

نمک باعث بروز و افزایش چین و چروک پوستی میشود!

یک نوک انگشت نمک همیشه مجاز است، اما استفاده از نمک زیاد، مضر است.

زمانیکه نمک زیادی مصرف می‌کنید، سدیم، آب موجود در سلولهای بدن شما را می‌مکد و این مسئله به دهیدراته شدن بدن یعنی کم‌آبی آن منجر می‌شود. بهمین دلیل است زمانیکه نمک زیاد و خوراک شوری مصرف می‌کنید، بیشتر از معمول احساس تشنگی کرده و آب مینوشید.

مشکل اینجاست زمانی که بدن دهیدراته می‌شود احساس خستگی بیش از اندازه‌ای میکند. بنابراین لازم است با نوشیدن آب زیاد جبران مافات کنید. توجه داشته باشید زمانیکه بدن دهیدراته می‌شود پوست بیشتر در معرض خشکی قرار می‌گیرد. فراموش نکنید پوست خشک نیز زودتر دچار چروک و پیری زودرس می‌شود.

پیاده روی، دشمن پوکی استخوان

ورزش به تراکم استخوانها می‌افزاید، از پوکی آنها پیشگیری می‌کند و مقاومت اسکلت بدن در برابر شکستگی‌ها را بالا می‌برد. تمام انواع ورزش‌ها این خاصیت را دارند، اما بهترین حالت ورزش‌هایی هستند که تمام اندام در آن درگیر است.

نتایج یک بررسی جدید، بار دیگر نشان داد که پیاده‌روی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. ورزش، خواه راه رفتن یا بسکتبال و فوتبال، ساختار استخوان را متراکم می‌کند. بافت متراکم‌تر در برابر پوکی استخوان مقاوم است و به راحتی نمی‌شکند.

بر اساس نتایج یک تحقیق در مورد مردان بالغ، برای رسیدن به چنین ساختار استخوانی، پیاده‌روی مداوم بسیار مفید است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق از ۱۹ تا ۴۵ سال بودند و پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های قدرتی مداوم می‌کردند. تمام این ورزش‌ها تراکم استخوانی سقوط فقرات را بالا می‌برند، اما تحقیقات نشان داد که تراکم استخوان‌های ستون فقرات در کسانی که پیاده‌روی می‌کنند یا می‌دوند، به طور ویژه‌ای بالاست.

به گفته یکی از دانشمندان و محققان دانشگاه میسوری کلمبیا، در ورزش‌های قدرتی تنها تراکم استخوانی آن بخش‌هایی از اسکلت بدن افزایش می‌یابد که در معرض فشار حاصل از ورزش قرار دارند. به عنوان مثال، ورزش قدرتی برای تقویت بالاتنه نمی‌تواند تراکم استخوان‌های ران را بالا ببرد.

به گفته محققان، بهترین حالت، ورزش‌های چندوجهی و مداوم هستند که از آن جمله می‌توان به فوتبال، بسکتبال و والیبال اشاره کرد. منظور از ورزش چندوجهی، تمرین‌ها و تحرکاتی است که بخش‌های مختلف بدن در آن درگیر هستند.

پوکی استخوان چیست؟

تراکم توده استخوانی هر فرد معمولاً در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین میزان خود می‌رسد. پس از این سن، کاهش توده استخوان به صورت یک روند طبیعی و همسو با پیری آغاز می‌شود.

پوکی استخوان (Osteoporosis) یک بیماری شایع متابولیک استخوان است که در آن کاهش عمومی و شدید در توده استخوانی (پوک شدن استخوان) به وجود می‌آید. در این بیماری، عناصر تشکیل‌دهنده استخوان از نظر کیفیت تغییر نمی‌کند، ولی از نظر کمیت کاهش می‌یابد.

پوکی استخوان وقتی بروز می‌کند که کاهش توده استخوان بیش از حد سریع باشد. این بیماری در میان زنان شایع‌تر است. احتمال بروز پوکی استخوان با افزایش سن در افراد بیشتر می‌شود.

کاهش فعالیت، کمبود مواد پروتئینی، کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی، سابقه خانوادگی، مصرف دخانیات و کافئین زیاد، از عوامل تسریع‌کننده پوکی استخوان هستند. در زنان همچنین، کاهش هورمون استروژن که با یائسگی آغاز می‌شود، از تراکم توده استخوان می‌کاهد.

حاوی کلسترول، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس خطر ابتلا به کلسترول بالا را افزایش می‌دهد. سایر عوامل سبک زندگی نیز می‌توانند در افزایش کلسترول نقش مهمی داشته باشند. در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

رژیم غذایی با چربی زیاد غیر اشباع

* ورزش نکردن و بی‌تحركی: این دو عامل، کلسترول خون را افزایش می‌دهند.

* چاقی مفرط:

احتمال بالا بودن کلسترول LDL و «تری‌گلیسرید» و پایین بودن «لیپوپروتئین پرچگال» HDL در افراد دارای اضافه وزن، بیش‌تر است.

* مصرف دخانیات:

در سیگار ماده شیمیایی به نام «آکروئین» وجود دارد که از انتقال کلسترول از رسوبات چرب به کبد با کلسترول خوب HDL جلوگیری کرده و با افزایش LDL در عروق پلاک و در نهایت تصلب شرایین را به‌وجود می‌آورد.

* بیماری‌های زمینه‌ای: افراد مبتلا به فشار خون بالا و دیابت اغلب کلسترول بالایی دارند. برخی بیماری‌های دیگری که می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول شوند عبارتند از:

- بیماری‌های کلیوی

- بیماری‌های کبدی

- کم‌کاری غده تیروئید

افزون‌بر این‌ها، پیشینه خانوادگی و وراثت، افزایش، جنسیت و نژاد هم در بالا بودن کلسترول افراد تاثیر زیادی دارد.

رژیم غذایی

بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است. متخصصان توصیه می‌کنند که چربی اشباع شده را به کمتر از شش درصد کالری روزانه محدود کنید و میزان چربی ترانس مصرفی را به کمترین اندازه خود برسانید.

کاهش این چربی‌ها به معنای محدود کردن مصرف گوشت قرمز و محصولات لبنی تهیه شده با شیر کامل (پرچرب) است. به جای آن شیر کم چربی، محصولات لبنی بسیار کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. همچنین به معنای محدود کردن غذاهای سرخ شده و پخت و پز با روغن‌های سالم مانند روغن گیاهی است.

رژیم غذایی سالم برای بدن و به‌ویژه برای قلب بر استفاده از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، مرغ، ماهی، آجیل و روغن‌های گیاهی تاکید دارد. در حالی که مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده، غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با سدیم و شکر را محدود می‌کند.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای کم‌کردن سطح کلسترول باید انجام دهید این است که به خوراکی‌تان توجه و غذاهای سالم میل کنید و از غذای بیرون و فست‌فودها دوری نمایید.

خوردن و خوراک سالم می‌تواند انسان را از بسیاری از بیماری‌ها در امان نگاه‌دارد.



راه‌کارهایی ساده برای کم‌کردن کلسترول خون

شاید ندانید که کلسترول در بدن همه‌گان وجود دارد و از مواد طبیعی موجود در آن ساخته می‌شود. اگر مقدار این ماده در بدن بیش‌از اندازه شود، سبب آسیب‌رسیدن به بافت‌ها شده و برای انسان مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد.

همان‌گونه‌که اشاره شد، کلسترول در بدن همه ما وجود دارد و از دو راه مواد درون بدن و کبد و موادی که وارد بدن می‌شوند ساخته می‌شود.

شایان ذکر است این ماده هم مانند هر ماده دیگر برای بدن ضروریست و مقدار متعادل آن نقش مهمی در حفظ غشای سلولی و ساخت هورمون‌ها دارد؛ ضمن این‌که مقدار بیش‌از اندازه آن برای بدن زیان‌بار است.

بالا بودن کلسترول بد در خون انسان سبب انسداد شریان‌ها می‌شود؛ کلسترول در واقع ماده روغنی و موم مانند است که فقط در غذاهای حیوانی وجود دارد. قتنی است گیاهان تحت هیچ شرایطی نمی‌توانند کلسترول را بسازند.

مطالعات نشان می‌دهند بهترین راه برای کم‌کردن کلسترول بدن، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است؛ بنابراین می‌توان کلسترول بدن را کم کرد و این هم کار دشواری نیست. برای این‌که فهمید وضعیت کلسترول بدن چگونه است، بایستی آزمایش خون داده و در صورت بالا بودن این ماده در بدن اقدام شود.

نشانه‌ها و علائم کلسترول بالا

معمولاً بالا بودن کلسترول نشانه خاصی ندارد و بی‌صدا و از درون بدن، انسان را دچار مشکل می‌کند؛ در واقع بدون آزمایش خون، نمی‌توان متوجه بالا بودن آن شد.

شوربختانه هنگامی متوجه بالا بودن میزان کلسترول بدن می‌شویم که با حمله قلبی و تصلب شریان و یا سکنه مغزی روبه‌رو شویم. بایستی پیش از این‌که کار به این‌جا بیانجامد، با آزمایش ساده‌ی خون، از این رخدادها جلوگیری کرد.

دلایل افزایش کلسترول

یکی از مهم‌ترین و بیش‌ترین دلایل افزایش کلسترول در بدن افراد، رژیم غذایی است. مصرف بیش از حد مواد خوراکی



پزشکان آلمانی: پول خود را برای خرید مکمل‌ها دور نریزید

پزشکان آلمانی می‌گویند مصرف مکمل‌های ویتامین و املاح فایده‌چندانی ندارند و گاه حتی برای بدن مضر است. نتیجه مطالعه‌ای که با شرکت ۱۴ هزار پزشک صورت گرفته نشان می‌دهد، مکمل‌ها تأثیر مثبتی بر سلامت یا طول عمر ندارد.

مصرف مکمل‌هایی که به‌نسخه پزشک نیاز ندارند، در بسیاری از کشورهای جهان محبوب است؛ مثلاً در آمریکا. شهروندان آمریکا به‌طور متوسط هر سال ۲۸ میلیارد دلار برای خرید مکمل‌ها و ویتامین‌ها هزینه می‌کنند. محبوبیت این مکمل‌ها در آلمان هم رو به افزایش است و از ۱/۳۱ میلیارد یورو در سال ۲۰۱۷ میلادی به ۱/۴۴ میلیارد یورو در سال ۲۰۱۸ رسیده است.

تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی وعده می‌دهند محصولات آنها برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما مفیدند، از قلب و عروق تان محافظت می‌کنند و کمبود مواد ضروری برای بدن را برطرف می‌کنند، آن‌هم بدون خطر عوارض جانبی.

بسیاری از پزشکان به این گفته‌ها شک دارند و حال حتی در مورد خطر مصرف طولانی مدت آنها هشدار می‌دهند.

پزشکان آلمانی شرکت کننده در کنفرانس پزشکی سال ۲۰۱۹ میلادی در شهر ویسبادن آلمان، ضمن ارائه نتیجه تحقیقات جدیدی در زمینه مکمل‌های غذایی، هشدار دادند که مصرف بدون نسخه ویتامین و مواد معدنی خطرناک است.

آنها بر این باورند تغذیه متعادل و سالم تمام نیازهای بدن را تأمین می‌کند و تأکید می‌کنند که نیازهای بدن هر فرد متفاوت از فرد دیگر است و مصرف سرخود مکمل‌ها عاقلانه نیست.

آنها مصرف این مکمل‌ها را تنها برای گروه‌های مشخصی مفید می‌دانند و مثلاً به افرادی که گوشت قرمز و محصولات لبنی و تخم‌مرغ نمی‌خورند، توصیه می‌کنند ویتامین B12

مصرف کنند. مصرف این ویتامین که منابع حیوانی دارد برای حفظ عملکرد اعصاب و عضلات ضروری است.

یورگن شول‌مریش، پزشک آلمانی متخصص تغذیه گوید: «افراد مسن به ندرت از خانه بیرون می‌آیند و خطر شکستگی

استخوان آنها را تهدید می‌کند.»

بدن انسان ویتامین D مورد نیاز خود را بطور عمده از نور خورشید دریافت میکند. کمبود این ویتامین در سالمندان پوکی استخوان را تسریع می‌کند.

تحرک داشته باشید

یکی از کارهایی که سبب بالارفتن کلسترول خون می‌شود نداشتن تحرک کافیهست. تلاش کنید ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید و دست‌کم روزی نیم ساعت ورزش کنید. تحرک کافی سبب پایین آمدن سطح کلسترول و فشارخون می‌شود. ورزش‌های پیاده‌روی و شنا و دوچرخه‌سواری از ورزش‌هاییست که می‌توانید آن‌ها را انجام دهید و خود را تن‌درست نگه دارید.

سیگار را ترک کنید

سیگار کشیدن و استعمال دخانیات کلسترول خوب بدن یعنی HDL را کم می‌کند. سیگار همچنین خطر سایر عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد. هنگامی که فرد سیگار را ترک می‌کند، سطح کلسترول خوب بدن خود را بالا می‌برد و به همان نسبت هم کلسترول بد را کم می‌کند و این‌گونه از شر این‌های بدن محافظت می‌شود. افراد غیرسیگاری باید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنند.

کم کردن وزن

اضافه وزن یا چاقی کلسترول بد بدن را افزایش می‌دهد و ب سبب از بین رفتن کلسترول خوب می‌شود. کاهش وزن بین پنج تا ۱۰ درصد می‌تواند به بهبود عدد کلسترول کمک کند.

ارتباط کلسترول با جنسیت

آیا کلسترول با جنسیت ارتباطی دارد یا خیر. پاسخ این پرسش مثبت است. کلسترول خوب در میان زنان بیش از مردان بیشتر است. هورمون زنانه استروژن کلسترول خوب در بدن را افزایش می‌دهد به‌همین دلیل میزان کلسترول در زنان تا پیش از یائسگی کمتر از مردان است. پس از یائسگی میزان کلسترول در زنان افزایش پیدا می‌کند، بنابراین زنان باید در این دوره از زندگی خود نسبت به تغذیه‌اشان توجه بیشتری داشته باشند.

هرگز چند نفر که اعتصاب غذا

کرده‌اند نمی‌توانند بر چند

میلیون که اعتصاب فکر

کرده‌اند غلبه کنند



گروه ۹۹

پادشاهی دید که خدمتکاری بسیار شاد است؛ از او علت شاد بودنش را پرسید. خدمتکار گفت:

قربان همسر و فرزندی دارم، غذایی برای خوردن و لباسی برای پوشیدن و بدین سبب است که من راضی و خوشحالم. پادشاه موضوع را به وزیر گفت! وزیر پاسخ داد: «قربان چون او عضو گروه ۹۹ نیست بدانجهت شاد است!» پادشاه پرسید گروه ۹۹ دیگر چیست؟ وزیر گفت: قربان یک کیسه برنج و ۹۹ سکه طلا جلو خانه وی قرار دهید تا موضوع برایتان روشن شود! پادشاه دستور داد چنین کنند.

خدمتکار وقتی به خانه برگشت، با دیدن کیسه و سکه‌ها بسیار شاد شد و شروع به شمردن کرد؛ ۹۹ سکه؟ و بارها شمرد و تعجب کرد چرا ۱۰۰ سکه نیست، همه جا را زیر و رو کرد، ولی اثری از یک سکه نبود. او ناراحت شد و تصمیم گرفت از فردا بیشتر کار کند تا یک سکه طلای دیگر پس انداز کند، ولی دیگر خوشحال نبود. وزیر هم که با پادشاه او را زیر نظر داشت گفت: قربان او اکنون عضو گروه ۹۹ است و اعضای این گروه کسانی هستند که زیاد دارند، اما شاد و راضی نیستند.

خوشبختی در سه جمله است:

تجربه از دیروز، استفاده در امروز و امید به فردا. ولی ما با سه جمله دیگر زندگی را تباه میکنیم: حسرت دیروز، اتلاف امروز و ترس از فردا!

تاریخ بشر به نقل از کتاب های دینی

گوشه‌ای از سوء مدیریت خالق هستی در برقراری ارتباط با انسان‌ها!

از آدم تا محمد:

فاصله زمانی بین آدم و نوح	=	=	۱۰۰۰ سال است
=	=	بین نوح و ابراهیم	۱۰۰۰ سال،
=	=	بین ابراهیم و موسی	۷۰۰ سال،
=	=	بین موسی و عیسی	۱۵۰۰ سال،
=	=	بین عیسی و محمد	۶۰۰ سال.

اندر حکایت جاسوسی! (یک خاطره)

در یوگسلاوی رسم بود که دانشجویان خارجی پس از فراغت از تحصیل به‌بیدار رهبر یوگسلاوی (تیتو) برده می‌شدند و وی برایشان سخنرانی می‌کرد.

مطابق همین رسم گروهی را به‌بیدار «تیتو» بردند و وی ضمن سخنرانی خاطره‌ای از دوران انقلاب در یوگسلاوی و پیروزی آن تعریف نمود.

تیتو گفت: چندسال پس از پیروزی انقلاب و استقرار دولت، از «کا گ ب» اطلاع دادند در کابینه شما یک جاسوس «سیا» وجود دارد؛ وی را شناسایی و دستگیر کنید.

تیتو می‌گوید: تمام تلفن‌ها، مکاتبات و رفتار افراد کابینه را تحت کنترل قرار دادیم و پس از مدتی مایوس شدیم؛ هیچ نشانی از جاسوس پیدا نکردیم. (تیتو با ادعای استقلال از روسیه نمی‌خواست این جاسوس توسط روس‌ها شناسایی شود.)

«تیتو» پس از مدتی جستجو، ناامیدانه درخواست شناسایی و معرفی جاسوس در کابینه را از روسیه می‌کند.

از «ک گ ب» به وی اطلاع می‌دهند «معاون اول تو در کابینه جاسوس سیا است!»

تیتو از این خبر متحیر می‌شود و پس از اتمام یکی از جلسات کابینه از وی (جاسوس) می‌خواهد بماند.

تیتو می‌گوید:

در یک جلسه دو نفری اسلحه را روی شقیقه معاون اول گذاشتم و از وی سؤال کردم: آیا تو جاسوس سیا هستی؟ او که متوجه شد قضیه لو رفته است، ناچاراً به‌جاسوسی خود اعتراف کرد.

تیتو از او سؤال می‌کند:

از چه زمانی با سازمان «سیا» همکاری می‌کنی؟ پاسخ: از زمان دانشجویی، قبل از پیروزی انقلاب یوگسلاوی و در زمان جنگ‌های چریکی!

سؤال: در این مدت با تمام کنترل‌های امنیتی، هیچ ارتباطی با «سیا»، از تو کشف نشد؟

جواب: الان هم هیچ ارتباطی با «سیا» ندارم!

سؤال: چگونه عضوی هستی که ارتباط نداری؟

جواب: «سیا» مسئولیتی به من واگذار کرده که وظیفه‌ام را انجام می‌دهم!؟

سؤال: مسئولیت تو چیست؟

جواب: به من مأموریت داده شده تا «در سپردن پست‌ها به افراد غیر تخصصی عمل کنم» و تا کنون هم اینگونه عمل کرده‌ام!

تیتو می‌گوید:

نگاهی کردم به افراد کابینه و مدیران ارشد و متوجه شدم همینطور است! هیچ کس سر جای خودش نیست! مثلاً کسی دکترای کشاورزی دارد، ولی وزیر نیرو است و یا دیگری برق خوانده، اما وزیر مسکن است!

معاون تیتو می‌گوید:

تحلیل سیا این بود که با این روش (انقلاب بدون کودتا و حمله خارجی)، سیستم از درون متلاشی می‌شود....



مهندسی‌های عزیز، روزتان خجسته باد

یک پزشک و یک مهندس در یک مسافرت طولانی هوایی کنار یکدیگر در هواپیما نشسته بودند. پزشک رو به مهندس کرد و گفت:

مایلی با همدیگر بازی کنیم؟

مهندس که می‌خواست استراحت کند محترمانه عذرخواهی کرد و رویش را به‌طرف پنجره برگرداند و پتو را روی خودش کشید.

پزشک دوباره گفت:

بازی سرگرم‌کننده‌ای است؛ من از شما یک سؤال می‌پرسم، اگر شما جوابش را نمی‌دانستید ۵ دلار به من بدهید. بعد شما از من یک سؤال می‌پرسید و اگر من جوابش را ندانستم، من ۵ دلار به شما می‌دهم.

مهندس مجدداً معذرت خواست و چشمهایش را روی هم گذاشت تا خوابش ببرد.

برای بار سوم، پزشک پیشنهاد دیگری داد و گفت:

خوب، اگر شما سؤال مرا جواب ندادید ۵ دلار بدهید، ولی اگر من نتوانستم سؤال شما را پاسخ دهم، ۵۰ دلار به شما خواهم پرداخت.

این پیشنهاد چرت مهندس را پاره کرد و رضایت داد که با پزشک بازی کند.

پزشک نخستین سؤال خود را چنین مطرح کرد:

«فاصله زمین تا ماه چقدر است؟»

مهندس بدون اینکه کلمه‌ای بر زبان آورد دست در جیب‌اش کرد و ۵ دلار به پزشک داد. حالا نوبت خودش بود؛ مهندس گفت:

«آن چیست که وقتی از تپه بالا می‌رود ۳ پا دارد و وقتی پائین می‌آید ۴ پا؟»

پزشک نگاه تعجب‌آمیزی به مهندس کرد و سپس به سراغ لپ‌تاپ‌اش رفت و تمام اطلاعات موجود در آن را مورد جستجو قرار داد. آنگاه از طریق اینترنت، اطلاعات موجود در کتابخانه کنگره آمریکا را هم جستجو کرد. باز هم چیز بدرد بخوری پیدا نکرد. سپس برای تمام همکارانش ایمیل فرستاد و سؤال را با آنها در میان گذاشت و با یکی دو نفر هم گپ زد، ولی آنها هم نتوانستند کمکی کنند!؟

بالاخره بعد از ۳ ساعت، مهندس را از خواب بیدار کرد و ۵۰ دلار به او داد.

مهندس مودبانه ۵۰ دلار را گرفت و رویش را برگرداند تا دوباره بخوابد! پزشک بعد از کمی مکث، او را تکان داد و گفت: «خوب، جواب سؤال‌ات چه بود؟»

مهندس دوباره بدون اینکه کلمه‌ای بر زبان آورد دست در جیب‌اش کرد و ۵ دلار به پزشک داد و رویش را برگرداند و خوابید!!

در ایران، پنجم اسفند، بزرگداشت فیلسوف، ستاره‌شناس، ریاضیدان، منجم و معمار بزرگ ایرانی، خواجه نصیرالدین توسی و روز مهندس بود. با کمی تأخیر، این روز بر تمام مهندسان کشور مبارک باشد

بیاید دیگران را قضاوت نکنیم.

روزی مردی نزد پارسائی آمد و گفت:

من چند ماهی است در محله‌ای خانه گرفته‌ام؛ روبروی خانه‌ی من یک دختر و مادرش زندگی می‌کنند؛ هرروز و گاه نیز شب مردان متفاوتی آنجا رفت و آمد دارند و مرا تحمل این اوضاع دیگر نیست.

مرد پارسا گفت شاید اقوام باشند.

گفت نه من هرروز از پنجره نگاه می‌کنم گاه بیش از ده نفر متفاوت می‌آیند و بعدازساعتی می‌روند!

پارسا گفت:

کیسه‌ای بردار برای هر نفر یک سنگ درکیسه انداز؛ چند ماه دیگر با کیسه نزد من آی تا میزان گناه ایشان را بسنجم.

مرد با خوشحالی رفت و چنین کرد.

بعد از چند ماه نزد پارسا آمد و گفت من نمی‌توانم کیسه را حمل کنم از بس سنگین است، شما برای شمارش بیاید!

پارسا فرمود:

یک کیسه سنگ را تا کوچی من نتوانی، چگونه می‌خواهی با بار سنگین گناه نزد پروردگار بروی؟! حال برو به تعداد سنگها توبه و پوزش به طلب! چون آن دو زن همسر و دختر پارسای بزرگ هستند که هنگام مرگ وصیت کرد شاگردان و دوستارانش در کتابخانه‌ی او به‌مطالعه بپردازند.

ای مرد آنچه دیدی واقعیت داشت، اما حقیقت نداشت... همانند تو که در واقعیت مومنی، اما درحقیقت، شیطان!؟

بهشت عجب جای مخوف و هولناکی میشود وقتی که:

داعشی‌ها فکر میکنند به بهشت می‌روند...

طالبان فکر میکنند به بهشت می‌روند...

القاعده فکر میکند به بهشت می‌رود...

مابقی گروهک‌های نیابتی مسلمان در تمام دنیا فکر میکنند به بهشت می‌روند...

بودایی‌ها فکر میکنند به بهشت می‌روند...

هندو‌ها فکر میکنند به بهشت می‌روند...

مسیحیان فکر میکنند به بهشت می‌روند...

یهودیان فکر میکنند به بهشت می‌روند...

و هابیان فکر میکنند به بهشت می‌روند... فکر میکنند اگر هفت مسلمان شیعه رو بکشند به بهشت می‌روند...

هر کدام بخاطر عقیده، دیگران را می‌کشند و فکر میکنند به بهشت می‌روند...

چنین بهشتی چقدر زشت و کریه خواهد بود وقتی که این گروه‌ها در آن باشند.....

..... این بهشت از جهنم هم وخوف‌تر هست!؟

حقیقت

راه وصول به‌موفقیت، حقیقت است و حقیقت تعدد ندارد. آنچه را سبب و علت امنیت، نعمت، ثروت، اطمینان و اعتبار مردم است معین کند و اجرا دارند تا اصلش ثابت گردد و فرعش از افلاک بگذرد. این رویه موکول به بلوغ انسان است که از کودکی تا بلوغ یک شبه ممکن نگردد.

آزایم...؟

روزی چند دوست قدیمی که همگی ۴۰ سال سن داشتند می‌خواستند شام را با همدیگر صرف کنند و پس از بررسی رستوران‌ها، تصمیم گرفتند به رستوران «علی آقا» بروند زیرا خدمتکاران خوشگلی داشت!

۱۰ سال بعد که همگی ۵۰ ساله شده بودند دوباره تصمیم گرفتند شام را با همدیگر صرف کنند و پس از بررسی رستوران‌های مختلف، سرانجام توافق کردند که به رستوران «علی آقا» بروند زیرا غذای خیلی خوبی داشت!

۱۰ سال بعد در سن ۶۰ سالگی، تصمیم به صرف شام با همدیگر گرفتند و سرانجام توافق کردند که به رستوران «علی آقا» بروند زیرا محیط آرام و بی‌سر و صدایی داشت! ۱۰ سال بعد در سن ۷۰ سالگی، باز هم تصمیم گرفتند که شام را با هم بخورند و توافق کردند که به رستوران «علی آقا» بروند زیرا هم آسانسور داشت و هم راه مخصوصی برای حرکت صندلی چرخدار!

و بالاخره ۱۰ سال بعد که همگی ۸۰ ساله شده بودند یکبار دیگر تصمیم گرفتند که شام را با همدیگر صرف کنند و پس از بررسی رستوران‌های مختلف سرانجام توافق کردند که به رستوران «علی آقا» بروند، زیرا همگی به این نتیجه رسیدند که تا به حال به آنجا نرفته‌اند!؟

خنده‌ی تیمور لنگ

تیمور لنگ به‌کشور عثمانی لشگرکشی کرد و عثمانی را شکست داد و پادشاه عثمانی اسیر شد.

تیمور لنگ در کاخ نشسته بود و گفت پادشاه عثمانی را نزد من آورید. پادشاه را که یک چشم‌اش کور بود، آوردند. تا تیمور چشمش به او افتاد شروع کرد به خندیدن!

پادشاه عثمانی گفت به‌کوری چشم می‌خندید؟ شما نباید بخاطر اینکه غالب شدید، مرا جلوی بزرگان دربارت تحقیر کنی! تیمور گفت: نه، خنده‌ی من به سبب تحقیر شما نبود! گفت پس از بهر چه بود؟

تیمور پاسخ داد: به مردم دو کشور ایران و عثمانی می‌خندم که سرنوشت‌اشان بدست منی لنگ و تویی کور افتاده!؟



پیدایش «یونسکو»

وقتی جنگ جهانی دوم پایان یافت، از تمام دنیا هیئت‌هایی به آمریکا رفتند تا برنامه‌ای بریزند که پس از جنگ چه باید کرد که جنگ جهانی سومی روی ندهد.

یک هیئت نیز از ایران رفت که شامل دکتر غنی، انتظام، قاسمزاده، تیمسار جهانبانی و البته دکتر سیاسی هم بود.

در سانفرانسیسکو هیئت ایرانی گل کرد، زیرا در جلسات، سایرین هر کدام پیشنهاد می‌کردند که مثلاً تمام دنیا را باید خلع سلاح کرد تا جنگ نشود! یکی گفت که همه مردم را باید سیر کرد تا جنگ نشود! دیگری گفت تمام ثروت‌ها را باید تقسیم کرد تا دنیا متعادل شود! جمعی می‌گفتند باید مرزها را برداشت تا جنگ‌های توسعه‌طلبانه پیش نیاید...

ناگفته پیداست که هیچ کدام از پیشنهادها عملی نبود و از جلسات خصوصی تجاوز نه‌کرده و به‌جلسه عمومی نمی‌رسید؛ تا اینکه یک روز دکتر سیاسی که به زبان انگلیسی و فرانسه مسلط بود، رفت پشت تریبون و نگاهی عالمانه و مصداق «عاقل اندر سفیه» به حضار انداخت و گفت:

خیر آقایان! جنگ نه مربوط به‌شکم است، نه ثروت و نه مرز! جنگ و دعوا تنها نتیجه‌ی «جهل» است! مردم با فرهنگ‌های یکدیگر آشنایی ندارند و چون فرهنگ همدیگر را نمی‌شناسند، به همدیگر احترام نمی‌گذارند و این توهین‌ها نتیجه‌ی جز جنگ ندارد. پس باید کاری کرد که سطح دانش مردم و شناخت آنها از فرهنگ همسایگان و بیگانگان بالا برود. در این صورت احتمال دارد که از میزان جنگ‌ها کاسته شود!

هنوز سخنش تمام نشده بود که ناگهان حضار بپاخواستند و صدای کف زدن‌های ممتد آنها نشان از تایید گفته‌های دکتر سیاسی بود که تنها راز بقای سرزمین کهن ایران و همزیستی مسالمت‌آمیز مردمش را به‌زبان آورده بود.

بنابراین کمیونی تشکیل شد که اساس آن بر شناخت فرهنگ‌ها و بالا بردن تعلیم و تربیت عمومی گردید و این همان چیزی است که عنوان «یونسکو» به خود گرفت و بعد ها یکی از سازمان‌های بزرگ وابسته به‌سازمان ملل متحد به‌شمار رفت و مرکز آن پاریس شد.

دکتر سیاسی نیز به‌همین دلیل تا پایان عمر همیشه از اعضای برجسته‌ی این سازمان بود و در تمامی جلسات اصلی آن شرکت داشته و در ایران نیز سالها ریاست آن را داشت و یا با مرحوم علی‌اصغر حکمت مشترکاً آنرا اداره می‌کرد.

فرمول زندگی در ایران:

وقتی پول نداری: «خدا را شکر کن که سالمی!»

وقتی مریض میشی: «خدا را شکر کن که زنده‌ای!»

وقتی میمیری: «خدا را شکر کن راحت شدی!»

بعد از مرگ: «خدا را شکر که مُرد و این روزها را ندیدی!»

چگونه به ناول‌های باهیم بگویم تمام مسیری که آمده‌ام اشتباه بوده؟

برتراند راسل

سران آلمان چند ماه بعد از اینکه به روسیه حمله کردند و صد هزار نفر از سربازان‌شان در برف مردند، می‌دانستند شکست می‌خورند، ولی چطور می‌توانستند حتی به‌خودشان بگویند این صد هزار کشته بی‌فایده و نتیجه اشتباه محاسباتی آنها بوده است؛ آنها جنگ در روسیه را ادامه دادند و با یک میلیون کشته همگی خودکشی کردند.

زنانی هستند که با شوهران معتادی که دست بزن هم دارند و هیچ امیدی به اصلاح‌شان نیست زندگی می‌کنند، ولی زن بعد از چهل سال باز هم حاضر نیست از او جدا شود، چون اگر طلاق بگیرد با خود خواهد گفت چرا چهل سال پیش طلاق نگرفتم و تحمل این پشیمانی سخت‌تر از تحمل ادامه زندگی با شوهرش خواهد بود.

وقتی هزار صفحه از یک کتاب چرند را خواندید بعید است پانصد صفحه آخرش را نخوانده رها کنید.

اگر وقتی ارزش سهام‌تان نصف شد و آن را نه‌فروختید بعید است بعد از یک چهارم شدن، آنرا به‌فروشید، چون بعد از تحمل اینهمه ضرر، خیلی دردآور است قبول کنید این سهام هیچ سودی برایتان نخواهد داشت!

کسی که سالهای زیادی از عمر خود را بر اساس باورها و اعتقادات غلط سپری کرده و در این راه متحمل هزینه و مشقت فراوان شده، حتی اگر صدها دلیل روشن مبنی بر نادرست بودن اعتقادش برای او بیان کنید، به‌سختی قادر است از اعتقاد خود دست بکشد و قبول کند که تمام رنجها و زحماتی که در سالهای طلایی عمرش متحمل شده بی‌دلیل بوده است.

هرچه در کاری بیشتر هزینه دهید در ادامه آن کار راسخ‌تر می‌شوید و ایمان‌تان به آن کار محکم‌تر میشود.

تورات می‌گوید:

«اگر میخواهید ایمان مردم قویتر شود، کاری کنید که آنها در راه دینشان زجر بکشند.»

کاهنان از همان قدیم می‌دانستند که اگر مردم را راضی کنند که یکی از گاوهای عزیزشان را برای معبد قربانی کنند، آنها سال بعد هم گاو دیگری را قربانی خواهند کرد، حتی اگر دعایشان هم مستجاب نشود، چون پشیمان شدن از قربانی کردن، یعنی قبول این که گاو عزیزشان را بخاطر هیچ و پوچ به فنا داده‌اند! وقتی بخاطر کاری هزینه می‌دهیم، حتی اگر آن کار احمقانه‌ترین کار هم باشد، به‌سختی می‌توانیم قبول کنیم آن کار اشتباه بوده است؟!

برای مادری که فرزندش را در جنگ از دست داده، خیلی سخت است باور کند هدف آن جنگ فقط فروش اسلحه و مهمات جنگی بوده است؟!

بخاطر همین است که هرچه اوضاع اقتضاح‌تر می‌شود، اصرار بر ادامه دادن همان راه اقتضاح، بیشتر می‌شود.

با توجه به‌گفته‌های بالا، شاید اکنون بتوان آنهایی که سالها بر سیاست‌های شکست خورده و اعتقادات دروغین خود اصرار می‌کنند را بهتر درک کرد.

پاسخ یکی ایرانی به پرشهای یک عرب مسلمان

شخص عرب مسلمانی از یک ایرانی دوستش پرسید:

از حضرت محمد راستگوتر و بزرگتر میشناسی؟
گفت آری می‌شناسم، حضرت زرتشت که کتابی عاری از خشونت به آدمیان هدیه کرد.

پرسید از علی قوی‌تر و با تدبیرتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، کوروش بزرگ که منشور حقوق بشر را به‌جهانیان هدیه کرد.

پرسید از حسین مظلوم‌تر و غریب‌تر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، بابک خرم‌دین که خلیفه‌ی عرب دستور داد یک بهیک دستها و پاهایش را بریدند، اما تسلیم نشد و تا آخرین نفس، فریاد پاینده باد ایران سر می‌داد!

پرسید از عباس دلاورتر و فداکارتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، آریوبرزن که با اندک لشکر خود تا آخرین نفس در برابر هزاران هزار از لشکریان اسکندر ایستادگی کرد و در آخر مظلومانه و به‌طرز فجیعی کشته شد.

پرسید از فاطمه سرور زنان عالم بزرگتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، ماندانا مادر کوروش بزرگ که فرزندی تربیت کرد که ایرانیان اصیل او را پدر و جهانیان او را مرد عادل و راستگو می‌خوانند.

پرسید از زینب ستم‌دیده‌تر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، یوتاب خواهر آریوبرزن هنگامی که دید برادرش با اندک لشکر خود به‌پیشواز مرگ میرود گریه و زاری نکرد و لباس مردانه‌ی رزم بر تن کرد و دوش به دوش برادر جنگید تا زمانی که سربازان اسکندر حلقه به دورش زدند و با نیزه‌هایشان تن او را دریدند.

پرسید از خدیجه همسر پیامبر شیرزن و وفادار تر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، آرتامیس دریا سالار خشایارشا و همچنین اولین و آخرین دریاسالار زن جهان که هزاران هزار مرد را رهبری میکرد و در همه‌ی جنگها پیروز میدان بود و در جنگ «سالامیس» از خود دلآوری و رشادت‌های زیادی نشان داد و هنگامیکه یونانیان (اعم از مرد و زن) اسم او را می‌شنیدند، از ترس پنهان می‌شدند.

آری هموطن اینان بخش بسیار کوچکی از اسطوره‌های توست، دنبال اسطوره‌هایت در عربستان و میان اعراب نباش! اینها نمونه‌هایی از تاریخ ما است که عمرین خطاب در حمله به ایران همچون داعش نابودشان کرد.

ای از خدا بی‌خبران ...

... حیدر حیدر گفتید و جوانها و کودکان ما را کشتید!
... از عدل علی گفتید و هزاران هزار میلیارد از بیت‌المال دزدی کردید!

... از ناموس زهرا گفتید و به دخترهایمان تجاوز کردید!
از آزادی و حسین گفتید و شعار آزادی ما را به‌برهنه‌گی معنا کردید!

... هنوز هم متحیرید که چرا مردم از دین شما منتفر شدند

دقیقا مثل این پرتقال که خارج کردنش محال است، مگر اینکه بطری را بشکنیم و از بین ببریم.

وقتی که ادیان و حکومت‌های دینی اصرار دارند افراد جامعه را از سنین بسیار کم و خردسالی در مدارس و مهدهای کودک با مذهب و آموزه‌های آشنا کنند، منظورشان همین است. در واقع آنها اعتراف می‌کنند هدفشان تلقین و القای واقعی بودن و درستی دین نیست!؟

به این روش در علم روانشناسی می‌گویند: ذهن سازی! چون انسان در دوران کودکی نه تجربه و سواد کافی دارد و نه قدرت انتخاب و تمیز دادن درست از نادرست! بنابراین در ناآگاهی مطلق به سر می‌برد!

آموزش علم و یا جهل در کودکی، مانند نقاشی روی سنگ است که به آسانی پاک نمی‌شود!

برای مثال، یک مذهب ترا مجبور به راز و نیاز با دیوار میکند و مذهبی دیگر ترا وادار به سنگ زدن به دیوار می‌کند.

در اورشلیم دیواری است که یهودیان معتقدند از بقایای کاخ سلیمان و نام آن کُتل است و هزاران نفر به زیارت آن می‌روند.

در مکه هم دیواری است که مسلمانان آن را «جمره» می‌نامند و معتقدند خانه شیطان است و هر ساله هزاران نفر به آن سنگ می‌زنند!؟

هیچ انسان خردمندی با دیوار راز و نیاز نمی‌کند و هیچ عاقلی به دیوار سنگ نمی‌زند. تنها مذهب است که عقل آدمی را از بین برده و او را مجبور به عشق و یا تنفر از یک دیوار می‌کند.

به راهی که اکثر مردم می‌روند بیشتر شک کنید، چون مردم فقط کورکورانه تقلید می‌کنند.

از متمایز بودن هرگز نترس، «انگشت‌نما» بودن بهتر از «احمق» بودن است. (صادق هدایت)



**یک مسلمان پس از مرحله خودآزاری
سینه زنی، زنجیرزنی و قمه زنی، برای
کامل شدن دین؛ به مرحله دگرآزاری
یا امر به معروف می‌رسد.**

«بذر دین»

پدری به پسر خردسالش یک بطری کوچک داد که داخل آن یک عدد پرتقال بزرگ بود!
کودک با تعجب درون بطری را نگاه می‌کرد و با خود می‌گفت:

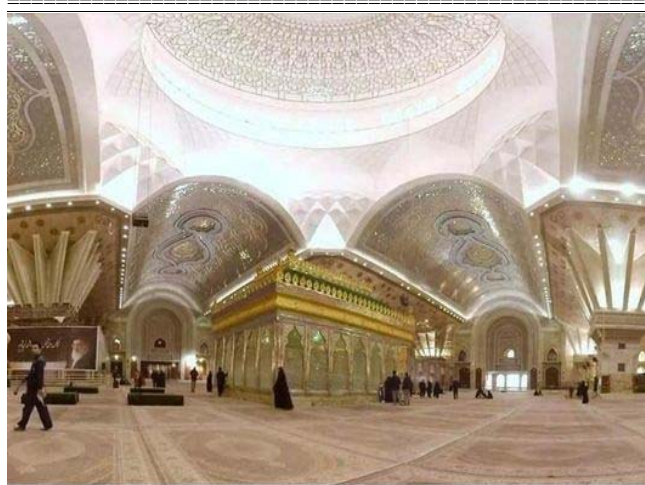
پرتقال به این بزرگی چگونه داخل این بطری کوچک رفته؟
کودک خیلی تلاش کرد تا پرتقال را از بطری خارج کند، اما بی فایده بود! سپس کودک از پدرش پرسید:

چه جوری این پرتقال بزرگ داخل بطری رفته است؟ آخر دهنه‌ی این بطری خیلی کوچک و تنگ است!

پدر، پسر را به باغ برد و یک بطری خالی را به یکی از شاخه‌های درخت پرتقال بست؛ سپس یکی از شکوفه‌های کوچک پرتقال را درون بطری گذاشت. روزها سپری شد و شکوفه تبدیل به یک پرتقال بزرگ شد تا جایی که امکان خروج از بطری غیرممکن شده بود.

بعد از مشاهده این موضوع، کودک راز پرتقال را فهمید و جایی برای تعجب نمانده بود. پدر رو به پسر کرد و گفت:

چیزی که امروز مشاهده کردی همان دین است، اگر از خردسالی بذر اعتقادات دینی را درون ذهن کودکی به‌کاریم، در هنگام بزرگسالی، خارج کردنش خیلی سخت می‌شود.



**اگر هر کشوری بری بگی این قبر رهبر
مستضعفان جهان با ۲ میلیارد دلار هزینه ساخت
و ۶۰ میلیارد تومن بودجه، ازت تست
الکل میگیرن**

انتظار.....

..... و منتظران ناباور!

رحیم قمیشی

به ما گفته بودند وقتی جهان پر از ظلم و بیداد شود، امامی که در پرده‌ی غیبت است می‌آید و همه‌ی ما را نجات می‌دهد!
به ما گفته بودند او ۱۲۰۰ سال است زندگی می‌کند و به‌حکم خداوند اصلاً هم پیر نمی‌شود!
به ما گفته بودند اگر او ۳۱۳ یار همراه داشته باشد، دیگر حتماً می‌آید. او یار ندارد!

و ما صدها آیت‌الله‌العظمی می‌دیدیم که هم‌زمان زندگی می‌کردند و ۳۰۰ نفر از آنها خود را «نایب‌الامام» می‌دانستند، ولی او نمی‌آمد.

در یک شب چند هزار شهید می‌دادیم که هر کدام حتی از امامان هم بالاتر بودند و هیچ نمی‌گفتیم.

ما اصلاً نمی‌دانستیم باید دعا کنیم تا ظلم بیشتر شود تا او بیاید، یا ظلم کمتر شود!

در حقیقت، ما اصلاً از آمدن او می‌ترسیدیم تا مبادا دوباره جنگ‌های جهانی شروع شده و خون و خونریزی و مسلمان کردن‌های مردم با شمشیرهای آخته.

وقتی هم در مدرسه سئوالی در این مورد می‌کردیم، معلم‌های دینی گوش‌امان را می‌گرفتند و از کلاس بیرون می‌کردند!
هرگز نپرسیدیم و علمای دین هم تصور کردند ما قانع شده، ولی اکنون قادر نیستیم جواب نسل جوان‌امان را بدهیم.

آنها می‌پرسند، اگر خدا می‌خواست به‌یک نفر عمر جاودانه یا چند هزار ساله بدهد، بهتر نبود آن عمر را به‌پیامبر خاتم‌اش می‌داد که شأن او بالاتر از همه بود؟

آنها می‌پرسند چطور می‌شود کسی چند هزار سال عمر کند، ولی استخوان‌هایش تحلیل نروند، ماهیچه‌هایش ضعیف و دندان‌هایش پوسیده نشوند!

آنها می‌پرسند کسی که بود و نبودش امروز برای ما مساوی است، هیچ اثری از او در زندگی‌امان نمی‌بینیم؛ کشته می‌دهیم، سر زندانی بی‌گناه بالای دار می‌رود، در سلول به‌زندانی تجاوز می‌شود، به‌خانواده‌های عزادار اجازه‌ی عزاداری نمی‌دهند، جسد می‌دزدند و مخفیانه دفن می‌کنند و «او» هیچ کاری نمی‌کند، پس تفاوت زنده بودن و یا نبودن‌اش در چیست؟
نسل جدیدتر می‌گوید: «اگر عقیده به وجود امامی زنده نداشته باشد که یک وقت به کمک‌اش می‌آید، آن وقت مصمّمتر و با برنامه‌ریزی بهتری عمل می‌کند.»

آنها می‌پرسند صدها سال کسانی با سوءاستفاده از نام «امام غایب»، مال مردم را خوردند، آنها را به‌جنگ‌های بی‌سرانجام فرستادند، حکم اعدام و سرکوب و حشویه دادند و گفتند ما از هم‌ماتن برتریم! پس چرا او کاری نکرد؟ چرا یک یادداشت یا نشانه‌ای نگذاشت تا نگذارد بدنام شود و مردم به‌خاطر نبودنش زجر به‌کشند؟

بچه که بودیم از معجزات امام زمان داستانها شنیدیم! می‌گفتند او در جایی می‌ایستد، صحبت می‌کند و هم‌زمان همه جهانیان صدایش را می‌شنوند!؟

در میان‌سالی اینترنت آمد، کسی یک توثیق می‌زد، کل جهان همان لحظه می‌شنیدند! تکنولوژی معجزه امام زمان را تبدیل به یک موضوع پیش‌پا افتاده کرد و ما باز هم می‌ترسیدیم بپرسیم:

چرا تعریف جدیدی از امام‌اتان نمی‌کنید!

او صلح می‌آورد یا جنگ؟

او عشق می‌کارد یا خون؟

او انتقام می‌گیرد یا می‌بخشد؟

او با ۹۹ درصد غیر شیعه جهان چه می‌کند؟

این روزها با نسل جدید راحتیم. می‌دانیم خواهیم یا نخواهیم، آنها مثل ما نیستند. آنها می‌پرسند و نمی‌ترسند به آنها انگ بزنند.

آن دینداران اگر واقعا به‌حرف‌های خود معتقد بودند، اینطور دنبال انباشتن مال حرام نمی‌رفتند.

آنها که می‌گفتند مهدی می‌آید تا عدالت برقرار کند، چنین ظلم و بیداد را ترویج نمی‌کردند.

آنها دین را همانند پوستین وارونه‌ای به تن نمی‌کردند تا باز بساط بت‌پرستی و ظلم را ترویج کنند.

آنها نمی‌ترسند از اینکه بگویند ما این دین و این عقاید شما را قبول نداریم.

فعلاً ۴۴ سال است آنها که باید مقدمات ظهور را فراهم می‌کردند، دو دستی به‌حفظ قدرت چسبیده‌اند و بخوبی می‌دانند حرف‌هایشان تنها برای پیشبرد اهداف شخصی‌اشان بوده است.

آنها هرگز اشتباه ما را نمی‌کنند.

حتماً پرسش‌هایی که در بالا نوشته شد، پاسخ‌هایی دارد، اما نسل جوان قبول نمی‌کند به او بگویند چون این روایت آمده باید بپذیرند. آنها می‌خواهند با منطق قوی اثبات شود: «چرا باید یک منتظر خوب باشند!»



Diana-R

۱۴ قرن پیش ما را گردن زدند
غارت کردند
اسیر و برده گرفتند
و ۱۴۰۰ سال است برای تشکر
روزی ۱۷ بار بطرف آنها تعظیم
و ۳۴ بار سجده میکنیم،

مشکل ۱۴۰۰ ساله ایرانیان:

تضاد بین تفکر سنتی و افکار مدرنیته!؟

آیا می‌شود درحالی‌که هنوز در صحرای کربلا گرفتار و

سرگردانیم، خواستار آزادی و زندگی مدرن باشیم!؟

محمدجواد اکبرین

در زمان محمدرضاشاه پهلوی، تمام دخترهائی که موهای خود را مدل «گوگوشی» آرایش می‌کردند، یک مرتبه در سال ۵۷ چادر بهسر کردند، مقنعه بر چهره کشیدند و طرفدار اسلام و «فاطمه زهرا» شدند!؟

چقدر پدر و مادرها دختران‌اشان را دعوا می‌کردند و می‌گفتند: «دلیل مرده! اونقدر دامن کوتاه نپوش! ما تو محل آبرو دارم»، ولی کسی گوش شنوایی نداشت!

از روزی که رضاشاه چادر را به زور از سر زن ایرانی برداشت ۴۰ سال گذشته بود؛ دیگر مدل کیف و کفش، مو، دامن و لباس ماکسی از ایران بود که به اروپا صادر می‌شد! چه قدرت و باوری لچک و چادر را دوباره سر زن ایرانی کرد؟ کسی نفهمید!

اما یک چیز کاملاً مشخص بود، دختر ایرانی در زمان شاه مینی‌ژوپ می‌پوشید، اما افکار سنتی او هنوز زیر پوشش جدید پنهان بود!

موی سر پسر ایرانی «ببتلی» بود، اما مغز او در انتظار

سینه‌زنی ماه محرم و قیمه روز عاشورا بود!؟

آقا پسر مدرک دکتری فیزیک اتمی از دانشگاه هاوارد آمریکا گرفته بود، اما برای ازدواج استخاره میکرد!؟

دخترخانم فارغ التحصیل دانشگاه کمبریج انگلستان بود، ولی برای رسیدن به‌خواست‌هایش سفره ابوالفضل به پا میکرد!؟

متأسفانه نه رضاشاه این مردم را شناخته بود و نه پسرش محمدرضا شاه! تفکر مردم ایران در ۱۴۰۰ سال گذشته هیچ‌گونه تغییری نکرده بود!؟

باید بپذیریم که تا سال‌های بسیار هنوز گرفتار خواهیم بود؛ گرفتار جهل و خرافات!

اگر رژیم هم تغییر کند، تا این تفکرات و خرافات ۱۴۰۰ ساله و امامپرستی در مردم عوض نشود، راه بجائی نخواهیم برد، چون این تضاد بین تفکر سنتی و مدرنیته است که جامعه را نابود می‌کند.

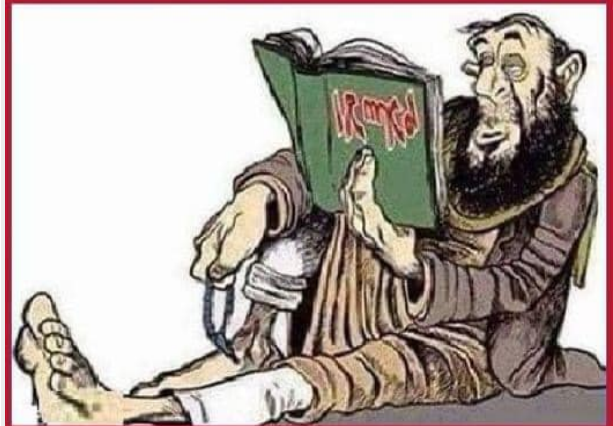
شوربختانه هنوز بسیاری از مردم در ایران نتوانسته‌اند چهره واقعی و مصیبت بار اسلام که به‌وسيله حکومت اسلامی ارائه شده را ببینند و درک کنند!

ما ایرانیان هنوز تکلیف خودمان با خودمان مشخص نیست !!

ما ملتی هستیم که مغز و اندیشه‌امان اسلامی است، اما به‌دنبال دموکراسی و آزادی‌های کشورهای اروپا هستیم!؟

کلام آخر، درحالی‌که در صحرای کربلا سرگردانیم، نمی‌توانیم خواستار مدرنیته باشیم! نه اصلاً نمی‌شود.

شوربختانه این مشکل ۱۴۰۰ ساله ماست



همه آنهایی که از آغاز تاریخ ،
مدعی پیغمبری شده اند در بدترین
حالت : فریبکار بودند و در بهترین
حالت : تعادل روانی نداشتند .
زکریا زاری

مهمل گویان بشری

هرگز هیچ شخص، قانونی و یا کتابی از آسمان‌ها نازل نشده و هرکس یا کسانی که چنین ادعائی نمایند مهمل می‌گویند و قصد استعمار مردم را دارند.

انسان‌ها بسته به‌نیازهای روز جامعه خود، قانون وضع می‌کنند و امکان تغییر آن را نیز دارند.

باید ذهنیت پیروان ادیان بااصطلاح الهی از وجود چنین مهملات بی‌دلیل و منطقی پاک گردد و احکام شریعت ادیان از عرصه‌های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جوامع بشریت حذف شده و تنها به‌اعتقادات در حیطه خصوصی و شخصی افراد منحصر گردد.

انسان خردمند امروز نمی‌پذیرد زیر سلطه‌ی رژیم‌هایی با افکار بیمارگونه، زندگی خود را تباه و سرنوشت و آینده خود را به تقدیرگرایی واگذارد.

انسان خردمند امروز معتقد است چیزی که غلط است، غلط می‌باشد، هرکس که می‌خواهد گفته باشد و هر جا که می‌خواهد نوشته شده باشد.

مفاهیمی نظیر کافر، ملحد، سب‌النبی، منافق و شعائری مانند تکفیر، الحاد، مفسد فی‌الارض یا نظائر آن از نگاه انسان خردمند بی‌اعتبار بوده و خالی از هرگونه ظرفیت حقوقی و انسانی است.

هیچ چیزی در این کره خاکی مقدس نیست، لذا تقدس‌گرایی مورد ادعای ادیان الهی، فریبکاری تاریخی در جهت انسداد فکری پیروان این ادیان است.

درستکارترین مردم جهان در کدام کشور زندگی می‌کنند؟

اغلب مردم وقتی گوشی تلفن همراهشان گم می‌شود، افزون بر این که ناراحت می‌شوند، بسیار هم غصه می‌خورند، غصه گوشی از دست رفته که احتمالا به آن علاقه داشته‌اند یا عادت کرده بودند، هزینه جایگزینی گوشی جدید، اطلاعاتی که بازیابی آنها بسیار دشوار و زمانبر است.

اما کشوری در دنیا هست که حداقل ۸۳ درصد مردم آن وقتی گوشی تلفن همراه خود را گم می‌کنند، نه ناراحت می‌شوند و نه فرصت غصه خوردن پیدا می‌کنند، چون گوشی مفقودی به سرعت پیدا می‌شود.

پلیس توکیو، پایتخت ژاپن در تازه‌ترین گزارش خود اعلام کرده که در این شهر ۱۴ میلیون نفری، طی سال ۲۰۱۸ میلادی بیش از ۵۴۵ هزار کارت شناسایی گم شده با تحویل به ماموران پلیس پیدا شده و که این میزان معادل ۷۳ درصد رقم کل کارت های مفقودی است.

همچنین ۱۳۰ هزار گوشی تلفن همراه، معادل ۸۳ درصد کل مفقودی‌ها توسط پلیس به صاحبان آنها تحویل داده شده و ۶۵ درصد کیف پول‌های گم شده که بالغ بر ۲۴۰ هزار کیف بوده، پیدا شده‌اند. این آمار دو گزاره عجیب دارد که هنوز به آن افزوده نشده است:

نخست این که این درصد از کشفیات تنها در روز نخست مفقود شدن آنها رخ داده است.

دوم این که توکیو از نظر مردم ژاپن شهری است که مردم آن بیشترین فاصله را با ارزش‌های اخلاقی و مذهبی پیدا کرده‌اند.

گذشته از ارزش‌های فرهنگی و مذهبی، ماموران مهربان و قابل اعتماد پلیس مهمترین عامل رواج درستکاری در میان ژاپنی‌هاست.

به طوری که نتایج مقایسه دو شهر توکیو و نیویورک نشان می‌دهد که ۸۸ درصد گوشی های تلفن همراه گم شده در پایتخت توکیو به ماموران پلیس تحویل داده شد ولی این درصد در نیویورک تنها ۶ درصد است. این نسبت در مورد کیف پول ۸۰ به ۱۰ درصد بوده است.

«مارک دی وست»، استاد دانشگاه میشیگان آمریکا که این بررسی تطبیقی در مورد جامعه‌ی کشور ژاپن را انجام داده معتقد است:

«اقدام ژاپنی‌ها در بازگرداندن اقلام گمشده به صاحبانشان بیش از آن که ریشه در صداقت بالای آنها داشته باشد، ناشی از ارزش‌ها و هنجارهای سنتی این جامعه است.»

همچنین کازوکو بهرنز، استاد دانشگاه برکلی آمریکا که مطالعه تطبیقی تفاوت‌های تربیت کودکان در ژاپن پرداخته، خاطرنشان می‌کند:

«برای ژاپنی‌ها انجام دادن کاری برای کسی یک زیبایی نهفته و یک پاداش آتی دارد این رویکرد ریشه در تعلق به جمع و جمع‌گرایی گسترده دارد که مهمترین عامل سلامت روان در میان ژاپنی‌هاست.»

حال و روزگار اعراب دیروز و امروز

روزی و روزگاری اعراب از ترس گرسنگی یا به راهزنی و حمله به کاروانها میرفتند و یا در بیابانها در زیر آفتاب سوزان و طوفانهای شن ساعتها و روزها به کمین می نشستند تا سوسماری از سوراخی بیرون بجهد و یا ملخی در هوا پر بزند و آنها را بگیرند و بخورند تا نمیرند و ما ملت آنها را بیابانگرد میدانستیم و به زبانها و مثلثای گوناگون مسخره شان میکردیم و کسر شأنمان بود با آنها بنشینیم و برخیزیم یا وصلتی داشته باشیم و برای اینکه بگوییم ما زندگی بهتری داریم، از اینگونه شعرها میساختیم:

عرب در بیابان ملخ می‌خورد سگ اصفهان آب یخ می‌خورد

و اکنون که حکومت اسلامی و ایران ستیز بدنبال جمعیت صد و پنجاه میلیونی پیش میرود، دور نیست که ما بزودی به ملخ و سوسمار خوردن بیفتیم که در بسیاری از روستاها و مناطق مرزی به چنین روزی افتاده ایم.

مردم ایران نان هم ندارند بخورند، اما امروز به زندگی همان سوسمار و ملخ خورها نگاه کنید که ماشینهایشان هم از طلا شده است. این طلاها همان النگوها و گردنبندهای زرینی است که گونی گونی زنان ایرانی بهنگام درخواست خمینی، به رهبر هدیه کردند. این نوع زندگی و طلاهای ناب، همان پولهای نجومی است که حاجی و حاجیه های نادان و بی وجدان ایرانی هرساله و هر ماهه و هر روزه بپای عربهای بیابانگرد و در ضریحهای زیارتگاهایشان میریزند.

اگر چنین پیش برود، دیری نخواهد پائید که اعراب بادیه نشین برای ایرانیانیکه ادعا میکنند شش هزار سال تاریخ دارند، چنین شعری خواهند نوشت:

عجم در بیابان علف میخورد

شیر و ببر عرب آب یخ میخورد

آیا شرم آور نیست که هم پولمان را میدهیم، هم شرفمان و هم ناموسمان را بحراج گذاشته ایم. شرم بر ما.

الفرار



درکش نکنی..... کعبه و بتخانه یکی است

باران که شدی مپرس، این خانه کیست
سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست
باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار
جام و قدح و کاسه و پیمانہ یکیست
باران! تو که از پیش خدا می‌آیی
توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟
بر درگه او چونکه بیفتند به‌خاک
شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست
با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی
حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست
از قدرت حق، هر چه گرفتند به کار
در خلقت حق، رستم و مورانه یکیست
گر درک کنی، خودت خدا را بینی
درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست

چند سؤال تاریخی

آیا هندیها روز درگذشت نادرشاه را عزای ملی اعلام می‌کنند؟
آیا یهودیان روز خودکشی هیتلر را به سوگواری می‌نشینند؟
اگر جواب هر دو سؤال منفی است، پس چرا ملت ایران در روز
مرگ علی‌ابن ابیطالب و کشته شدن حسین‌ابن علی که قاتلان
پدران و مادران ما هستند و هموطنان ما را قتل و عام کردند
عزاداری می‌کند؟
آیا نیابستی در چنین روزهایی خوشحال باشیم که آنها کشته شدند
و نتوانستند بیشتر از آن مردم ما را بکشند و ثروت میهن ما را
به یغما بپزند؟

چه زیبا گفت حضرت زرتشت:

ایکاش آنقدر آب داشتم تا جهنم را خاموش می‌کردم و آنقدر آتش
داشتم تا بهشت را می‌سوزاندم که مردم خدا را برای خودش
بپرسند، نه برای بهشت و جهنم.



**گاهی برای نابودی یک کشور نیازی به
جنگ نیست! تنها کافیست جای افراد
آگاه و برجسته آن کشور را با تعدادی
سیاستمدار نادان و احمق عوض کنید!!**

گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

درکش نکنی..... کعبه و بتخانه یکی است

باران که شدی مپرس، این خانه کیست
سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست
باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار
جام و قدح و کاسه و پیمانہ یکیست
باران! تو که از پیش خدا می‌آیی
توضیح بده عاقل و فرزانه یکیست؟
بر درگه او چونکه بیفتند به‌خاک
شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکیست
با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی
حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکیست
از قدرت حق، هر چه گرفتند به کار
در خلقت حق، رستم و مورانه یکیست
گر درک کنی، خودت خدا را بینی
درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست

خجالت نکشید!؟

از چپو کردن این خانه خجالت نکشید
 از من ساکن ویرانه خجالت نکشید
 مملکت را بفروشید به روسیه و چین
 اصلا از مردم بی‌خانه خجالت نکشید
 مرد و زن را بفروش بدن انداخته‌اید
 از فروش تن ریحانه خجالت نکشید
 خرج نوسازی لبنان و یمن را بدهید
 از مریوان و بم و بانه خجالت نکشید
 خاکمان را اگر از باب و تو کردن‌ها
 باج دادید به بیگانه، خجالت نکشید
 صد برابر شده اجناس، برای زن و مرد
 موقع دادن یارانه خجالت نکشید
 نام ما را بگذارید نفوذی، خس و خاک
 مثل آن مردک دیوانه خجالت نکشید
 ضربه‌ای مانده که بر پیکر مردم نزدیک
 خُب اگر هست، صمیمانه خجالت نکشید

سئوالهای بی‌مورد؛ سئوالاتی که حرص آدمو درمیاره!؟

- ۱- از حموم درآمدی حوله دورته، می‌پرسن: حموم بودی؟
 - نه حوله پیچیدم دورم، برم مکه لیبیک بگم!
- ۲- صبح از خواب بیدار شدی، می‌پرسن: بیدار شدی؟
 - نه مشکل روحی دارم تو خواب راه می‌رم!
- ۳- دارم تاریخ انقضای روی قوطی تن ماهی رونگاه می‌کنم،
 فروشنده میگه: داری تاریخ انقضاشو می‌بینی؟
 - گفتم نه، می‌خوام ببینم تولد ماهیه کیه و اسش اکوار یوم بخرم!
- ۴- یارو معتاده کنار خیابون نشسته کله‌اش چسبیده کف
 اسفالت، دوستم میگه معتاده؟
 - میگم نه؛ ژیمناسته، داره انعطاف بدنیشو به رخ ملت میکشه!
 ۵- به دوستم میگم تب کردم...! میگه: مریض شدی؟
 - میگم نه دمای بدنمو بردم بالا ببینم فنش کار میکنه یا نه!
 ۶- تو صف نونوایی بودم یارو اومد، گفت: ببخشید صغه؟
 - منم گفتم: نه دیوار دفاعی بستیم، شاطر می‌خواد کاشته بزنه!

امیر کبیر چه زیبا گفت:

دوران افول و عقب ماندگی ملت‌ها زمانی شروع شد که ؛
 جای اندیشیدن را " تقلید"
 جای تلاش و کوشش را " دعا"
 جای فکر کردن به آرزوهای بزرگ را " قناعت"
 جای اراده برای رفتن و رسیدن را " قسمت"
 و جای تصمیم عقلانی را " استخاره " گرفت!؟

رنگین کمان

رنگین‌کمان پاداش کسانی است که تا آخرین لحظه زیر باران
 می‌مانند!

آشتی در جهان

اگر می‌خواهید برای ایجاد آشتی در جهان، کاری انجام دهید،
 به خانه‌تان بروید و خانواده‌تان را دوست بدارید...
 مادر ترزا

خوراک مرغ!؟

می‌پرسم غذا چی داریم؟
 مامانم میگه مرغ، بعد تخم‌مرغ میذاره جلوم!؟
 میگم این که تخم‌مرغه؟
 میگه اگه بهش فرصت میدادی، مرغ میشد، بخور حرف نزن!؟

سقراط می‌گوید:

وقتی دیدید سایه انسان‌های کوچک در حال بلند شدن است، بدانید
 آفتاب سرزمین شما در حال غروب کردن است!

.....

سرزمینی که متفکران‌اش بیکار و بیسوادان‌اش شاغل!
 مشاوران‌اش بیمار باشند و وکلایش ساکت!
 جوانان‌اش دل‌مرده و سالخورده‌گانش بلند پرواز!
 مردان‌اش لحن زنانه داشته و زنان‌اش ژست مردانه!
 اغنیایش دزدی کنند و فقرایش کارگری با حقوق بخور و نمیر!
 صادرات‌اش فیلسوف باشد و واردات‌اش مواد مخدر!
 قبرهایش خریده شوند و مغزهایش فروخته!
 آن سرزمین گورستان تاریخ است...!

چارلی چاپلین می‌گوید:

من اگر پیامبر بودم:
 رسالتم شادمانی بود،
 بشارتم آزادی،
 و معجزه‌ام خندانند کودکان!
 نه از جهنمی می‌ترساندم و نه به بهشتی وعده میدادم!
 تنها می‌آموختم اندیشیدن را و انسان بودن را



**پشت هر آخوند موفق هزارها آدم
 بی شعور و نفهم و خرافاتی است.**



ای خدا،

در سال نو این وضع را پایان بده

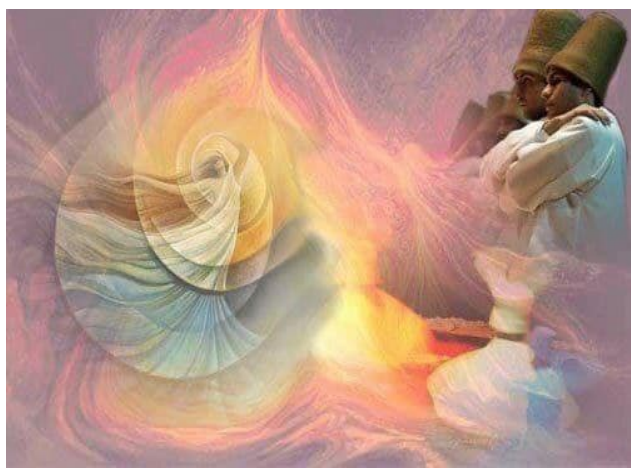
ملت ایران زمین را دانش و بینش بده

۶ نیاز ضروری در زندگی ما از دیدگاه چارلی چاپلین

- ۱- خورشید
- ۲- استراحت
- ۳- ورزش
- ۴- رژیم غذایی
- ۵- احترام به خود
- ۶- دوستان واقعی

دوری از غم و اندوه

روزی چارلی چاپلین لطیفه‌ای را برای تماشاگران تعریف کرد، همه‌ی حاضران خندیدند.
سپس برای بار دوم همان لطیفه را تعریف کرد، این بار فقط تعدادی خندیدند، ولی وقتی برای بار سوم آن جوک را تعریف کرد، هیچکس نخندید!
در این موقع چارلی چاپلین جمله‌ی زیبایی گفت:
اگر یک جوک نمی‌تواند چند بار تو را بخنداند، چرا یک غم باید چند بار تو را به‌گریاند؟!



هله نومید نباشی که تو را یار براند

هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند
در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آنجا
ز پس صبر، تو را او به سر صدر نشاند
و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند
نه که قصاب به خنجر چو سر میش بُرد
نهلد کشته خود را کشد آن گاه کشاند
چو دم میش نماند ز دم خود کندش پر
تو ببینی دم یزدان به کجاهات رساند
به مثل گفتم این را و اگر نه کرم او
نکشد هیچ کسی را و ز کشتن بر هاند
همگی ملک سلیمان به یکی مور ببخشد
بدهد هر دو جهان را و دلی را نرماند
دل من گرد جهان گشت و نیابید مثالش
به کی ماند به کی ماند به کی ماند به کی ماند
هله خاموش که شمس‌الحق تبریز از این می همگان را
بچشاند بچشاند بچشاند بچشاند
دیوان شمس (غزلیات) از مولوی

نام اعظم خدا

مردی از دیوانه‌ای پرسید:
نام اعظم خدا را می‌دانی؟
دیوانه گفت:
نام اعظم خدا «نان» است، اما این را جایی نمی‌توان گفت...
مرد گفت:
نادان شرم کن، چگونه نام اعظم خدا «نان» است؟
دیوانه گفت:
در قحطی نیشابور، چهل شبانه روز می‌گشتم، نه در هیچ مکانی صدای اذانی شنیدم و نه درب هیچ مسجدی را گشاده یافتم؛ آنجا بود که دانستم نام اعظم خدا، بنیاد دین و مایه اتحاد مردم «نان» است!

مصیبت نامه عطار نیشابوری

گاو شیرده



نیچه می گوید:

افسردگی به انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد، بنابراین برای کنترل کردن انسان‌ها بایستی آنها را اندوهگین کرد. این گفته‌ی «نیچه» را «فردوسی» قرن‌ها پیش از او چنین سروده است:
چو شادی به‌کاهد، به‌کاهد روان خرد گردد اندر میان،
ناتوان

ز ما گفتن، نوشتن و فریاد زدن بود.

دانا‌یان بیشتر در معرض خطر هستند!

ادعای فهم و درایت نداریم، اما کاش ما هم نمی‌فهمیدیم...
فهمیدن زجرآور بود و تعهد آور، اما خطرناک هم شده است!

روباه به شیر گرسنه گفت:

تو خر را بگش، من هم سهمی برمی‌دارم!

شیر گفت چطور؟

روباه گفت: به خر بگو «ما نیاز به انتخاب سلطان داریم». قطعاً تو انتخاب می‌شوی و بعد دستور بده تا خر را بکشم. شیر قبول کرد و خر را صدا زد، شجره‌نامه‌اش را خواند و گفت: جدِ اندر جدِ من سلطان بوده‌اند!

روباه گفت: من و جدِ اندر جدِ من خدمتکار سلطان بوده‌ایم! خر گفت من سواد ندارم و شجره‌نامه‌ام زیر سُم عقیم نوشته شده!!!

شیر گفت من باسواد هستم و رفت نوشته زیر سُمش را بخواند. خر جفتکی زد و گردن شیر شکست و مُرد.

روباه پا به فرار گذاشت، خر او را صدا زد و پرسید:

چرا فرار می‌کنی؟

روباه گفت: می‌خواهم بروم سر قبر پدرم و تشکر کنم که نگذاشت باسواد شوم، چون باسوادان بیشتر در معرض لگد خرها هستند!...



دوره‌ی دوزاری

از کسی پرسیدند مال چه دوره‌ای؟

گفت: دوره دوزاری!

پرسیدند: دوره دوزاری کی بود؟

گفت: اون دوره‌ای که:

آخوند بود ۲ زار!

بستنی بود ۳ زار

چیپس بود ۵ زار

شیر بود شیشه‌ای ۵ زار

ساندویچ بود ۲۵ زار

تلفن عمومی بود ۲ زار

بنزین بود ۶ زار

کرایه اتوبوس بود ۲ زار

بلیط سینما بود ۲۵ زار

دلار بود ۷۵ زار

مارک آلمان بود ۴۵ زار

سیگار وینستون ۴ خط بود ۲۵ زار

البته عقل و شعور ما هم در آن موقع بیش از ۲ زار نبود؛ انقلاب

کردیم و حالا داریم گریه می‌کنیم: زار زار؟!

بمان برای ساختن

از گابریل گارسیا مارکز پرسیدند: اگر بخواهی کتابی صد

صفحه‌ای درباره امید بنویسی، چه می‌نویسی؟

گفت: ۹۹ صفحه رو خالی می‌گذارم، صفحه‌ی آخر، سطر آخر

می‌نویسم:

«بیادت باشه دنیا گرده؛ هروقت احساس کردی به‌آخر رسیدی،

شاید در نقطه شروع باشی!»

زندگی ساختنی است، نه ماندنی!

بمان برای «ساختن»، نساز برای «ماندن»!

منتظر نباش کسی برایت گل بیاورد! خاک را زیرو رو کن، بذر

را بکار، از آن مراقبت کن، گل خواهد داد!

وطن

وطن پرمعنوی‌ترین کلام روی زمین است؛ دوستی‌اش نه در آب

و نه در خاک، بلکه در دلهاست.

و یا شاید همان حیات‌دمنده‌ایست که همچون خون در رگهای ما

جریان دارد و پایین و بالا می‌رود

هرمان هسه



**پرنده‌گانی که در قفسی به دنیا آمده اند
فکر می‌کنند پرواز بیماری است.**



فریدریش نیچه

چگونگی کنترل انسانها

عبرت تاریخ...

مورخین می‌نویسند خبرنگاری از چرچیل پرسید:
«چگونه بدون مقاومت مردم، ایران را اشغال کردی؟»
او گفت تاریخ ایران را خوانده بودم، سفیر انگلستان در ایران
را خواستم و از او پرسیدم:
ایران چگونه مردمی دارد؟ گفت صبر کنید آشپز احمد شاه
قاجار در انگلستان اقامت دارد، از او بپرسیم!
آشپز احمد شاه را احضار کردیم و پرسیدیم راه رفتن به ایران
چگونه سهل میشود؟

آشپز گفت ظهر عاشورا که ناهار میدادید، اگر ۱۰۰۰ نفر
میرفتند سفارت انگلستان، سفارت برای ۴۰۰۰ نفر خوراک
می‌پخت، چون ایرانی‌ها یک پرس می‌خورند ۳ پرس می‌برند!
ایران مردمی دارد که اگر برای نهار دعوتشان کنند
نمی‌پرسند صاحبخانه کیست؟! اگر به آنان وعده شکمی بدهید
طالب چیز دیگری نیستند.

وقتی می‌خواستیم ایران را اشغال کنیم به «بی بی سی» دستور
دادیم هر روز در رادیو اعلام کنید متفقین برای شما می‌خواهند
کیسه‌های آرد بیاورند و وقتی تانکهای ما وارد ایران شدند،
مردم همه در صف بودند برای گرفتن آرد!
این مردم اگر به مال مفت برسند و سیر هم باشند، باز احساس
گرسنگی میکنند!؟

=====

سن واقعی خانم‌ها

اگر خانم‌ها سن خود را کمتر از سن واقعی و شناسنامه‌ای
خود می‌دانند، حق دارند! کاملاً هم حق دارند!
من شخصا پس از خواندن این متن سر تعظیم در مقابل مادرم
و تما مادرهای دنیا فرود آوردم!
زنده باد مادر، زنده باد خواهر، زنده باد همسر، زنده باد
دختر و زنده باد هر زنی که مقام خودش را قدر بداند.
هر خانمی حق دارد سن خود را نصف، ثلث و یا کمتر اعلام
کند، چون:

... روزهایی را که منتظر تولد کودکش بوده، فقط با دلواپسی
انتظار کشیده در حقیقت زندگی نکرده است!
... شبهایی که فرزندش مریض بوده در کنار بستر او نشسته
و گریسته، زندگی نکرده است!

... زمانی که فرزندش بیرون از خانه بوده تا لحظه ورودش،
فقط چشم به در دوخته، زندگی نکرده است!
... بارها بخاطر راحتی سایر اعضای خانواده، به‌خصوص
فرزند یا فرزندهایش خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را
نادیده گرفته، زندگی نکرده است!

مادر می‌تواند تمام این روزها و شبها را از زندگی‌اش کم
کرده و سپس سن خود را حساب کند!
حق با اوست و منصفانه نیست زمانی را که برای آرامش و
آسایش دیگران، حتی برای عزیزان‌اش، زندگی کرده است
به حساب عمر او بگذاریم.

دروغ بر مادران فداکار و از خودگذشته



کدام را شایسته زنان ایران می‌دانید

مشکل از بی‌مغزی ماست!؟

اینکه تو باور کنی یک مرد عرب عربستانی، با خری به‌آسمان
در پرواز بود، کره ماه را با شمشیر به دو نیم کرد،.....
و یا با سوسمار سخن می‌گفت، مشکل از او نیست، بلکه از
بی‌مغزی توست.

اینکه تو باور داشته باشی مرد عربی بیش از هزار سال است
که در ته چاه زندگی می‌کند و روزی می‌آید آدم‌ها را می‌کشد تا
عدل و عدالت برقرار کند، مشکل او نیست، بلکه مشکل از
بی‌مغزی توست.

اینکه تو باور کنی مردی یک ماه در شکم ماهی زندگی کرده
است! مشکل از او نیست، بلکه مشکل از بی‌مغزی توست.
اینکه تو باور داشته باشی پرندگان با سنگ ریزه، فیل‌ها و
آدم‌ها را کشتند، دشواری از آنها نیست، مشکل از بی‌مغزی
توست!

اینکه تو باور کنی مردی در آتش نسوخت و آتش به‌گلستان
تبدیل شد، مشکل از او نیست، مشکل از بی‌مغزی توست.
اینکه تو باور داشته باشی عصای مردی دریا را می‌شکافت و
عصایش مار می‌شد، دشواری از او نیست، بلکه مشکل از
بی‌مغزی توست.

اینکه تو باور کنی مردی، مُرده زنده می‌کرد، اما خودش مُرد،
مشکل از او نیست، بلکه مشکل از بی‌مغزی توست.
ای ایرانی، ای هم‌میهن گرامی؛
مغز تنها چیزی است که پس از شست‌وشو کثیف می‌شود. یک
آدم باهوش و دانا بازیچه اهریمنان سودجو و شارلاتان‌های
دوران قرار نمی‌گیرد. مغز برای اندیشیدن است.
به امید آگاهی، دانایی و خردمندی روز افزون ایرانیان.

یابنده ایران

پاداش ۲۰ هزار دلاری مهدی تاج به خودش در جام جهانی؟!

«مهدی تاج»، عضو سابق اطلاعات سپاه پاسداران و رییس کنونی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی، برای پیروزی تیم فوتبال در جام جهانی مقابل ولز، به خودش ۲۰ هزار دلار پاداش داده است!؟

به عبارتی مهدی تاج برای تنها پیروزی تیم فوتبال در جام جهانی مبلغی نزدیک به یک میلیارد تومان از خزانه فدراسیون فوتبال دریافت کرده است. نکته قابل تامل در این سند، قید شدن پاداش مهدی تاج در بند یک این سند و بالاتر از پاداش مربیان و فدراسیون فوتبال در بیانیه‌ای ادعا کرد مهدی تاج پاداش ۲۰ هزار دلاری خود را به حساب فدراسیون باز گردانده، اما سندی در مقابل اسناد منتشر شده قبلی ارائه نکرد.

قهرمانی تیم ملی فوتسال ایران

تیم ملی فوتسال ایران در فینال تورنمنت ۶ جانبه تایلند به مصاف تیم ملی ژاپن رفت و با نتیجه ۴ بر ۱ به سود ایران به پیروزی رسید و قهرمان شد.

سالار آقاپور در دقیقه (۳۲)، حسین طیبی در دقیقه (۳۳) و سعید احمدعباسی در دقیق (۳۶ و ۳۹) برای ایران در فینال این بازیها گلزنی کردند تا ملی پوشان کشور عزیزمان ایران به عنوان قهرمانی دست یابند.

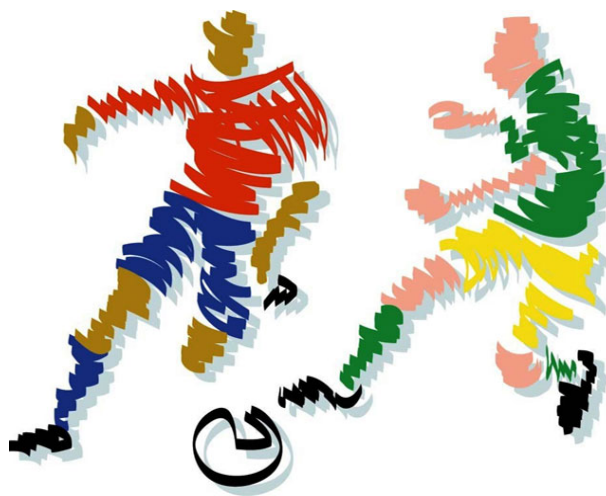
این مسابقه در سالن شهر پاتایا (تایلند) برگزار شد.

پاداش ۲۰ هزار دلاری مهدی تاج به خودش در جام جهانی؟!

«مهدی تاج»، عضو سابق اطلاعات سپاه پاسداران و رییس کنونی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی، برای پیروزی تیم فوتبال در جام جهانی مقابل ولز، به خودش ۲۰ هزار دلار پاداش داده است!؟

به عبارتی، وی مبلغی نزدیک به یک میلیارد تومان از خزانه فدراسیون فوتبال دریافت کرده است. نکته قابل تامل در این سند، قید شدن پاداش مهدی تاج در بند یک این سند و بالاتر از پاداش مربیان و بازیکنان تیم فوتبال بود.

سه شنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۱، فدراسیون فوتبال در بیانیه‌ای ادعا کرد مهدی تاج پاداش ۲۰ هزار دلاری خود را به حساب فدراسیون باز گردانده، اما سندی در این مورد ارائه نکرد.



ورزش در پژوهش

لیونل مسی، مرد سال فوتبال ۲۰۲۲

در مراسم اهدای جوایز سال ۲۰۲۲ فیفا، لیونل مسی، ستاره باشگاه پاری سن ژرمن و تیم ملی آرژانتین مرد سال فوتبال شد و الکسیا پوتیاس، ستاره اسپانیایی بارسلونا جایزه زن سال فیفا را تصاحب کرد.

لیونل مسی، دارنده هفت توپ طلای فوتبال اروپا، با پشت سر گذاشتن «کیلیان امباپه» و «کریم بنزما» (دو مهاجم برجسته فرانسوی)، بهترین بازیکن مرد سال فیفا شد.

مسی ۳۵ ساله همراه با آرژانتین قهرمان جام جهانی ۲۰۲۲ قطر شد و در فصل ۲۱-۲۲ فوتبال جهان برای تیم ملی و باشگاهش در ۴۹ بازی، ۲۷ گل زد.

«مسی» که برای دومین بار برنده این جایزه شده است، گفت: «فوق العاده است. سال بسیار خوبی داشتم و حضورم در اینجا و بردن این جایزه برایم افتخار بزرگی است. باید بگویم که بدون هم‌تیمی‌هایم اینجا نبودم.»

بهترین‌های «مستطیل سبز» جهان

مراسم «*tseB ehT*» یا بهترین‌های سال فیفا در پاریس، برگزار که طی آن، جوایز مختلف به نفرات برتر داده شد. علی دایی، کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال ایران که به دعوت فیفا در این مراسم حضور پیدا کرده بود، برای اعطای جایزه بازی جوانمردانه روی صحنه آمد تا لوح یادبود را به فرد برتر اعطا کند.

«سادیو مانه» از بایرن مونیخ، «لوکا لوكوشویلی» از تیم کرمونزه ایتالیا و «کاموینگا» از رئال مادرید سه کاندیدای نهایی دریافت جایزه بازی جوانمردانه بودند که در نهایت «لوکوشویلی» که در جریان یکی از مسابقات توانسته بود جان بازیکنی را نجات دهد، این جایزه را از آن خود کرد.

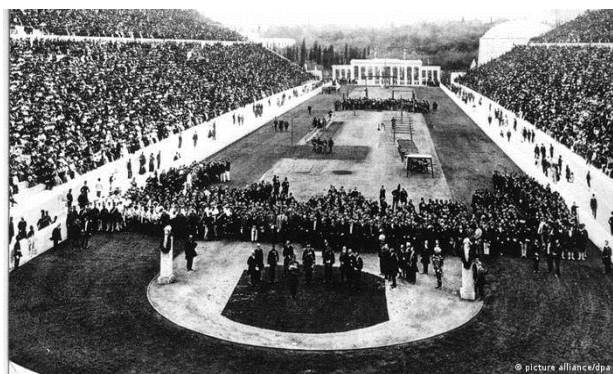
لوکوشویلی که نتوانسته بود در این مراسم حضور پیدا کند، به صورت تماس تصویری صحبت‌هایش را به زبان آورد و پس از صحبت‌های لوکوشویلی، علی دایی لوح یادبود را به نماینده این بازیکن اعطا کرد.



رویای حضور در جام جهانی بر باد رفت!؟

تیم ملی فوتبال جوانان ایران در مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های زیر ۲۰ سال آسیا، در ورزشگاه «جار» (تاشکند ازبکستان) مقابل تیم عراق قرار گرفت و با نتیجه یک بر صفر شکست خورد. علی جاسم زنده تنها گل عراقی‌ها در دقیقه ۲+۹۰ بود.

با این شکست، تیم ایران از گردونه مسابقات حذف و شانس حضور در بازیهای جام جهانی را از دست داد. عراق با شکست جوانان ایران علاوه بر صعود به جمع چهار تیم مسابقات به عنوان نخستین تیم، جواز حضور در جام جهانی اندونزی را هم کسب کرد.



المپیک....

.... و حضور خانمها در این مسابقات

در سال ۱۸۶۲ فرانسویان معبد «زنوس» را در المپید (قله کوه المپ) کشف کردند. این پیدایش سپس با کشف استادیوم بزرگ المپیک‌های قدیم آغاز و رستاخیزی برای ورزشهای جهانی بوجود آورد.

«بارون کویرتن» یک نجیبزاده و صلحجوی فرانسوی با فداکاری و پشتکار زیاد ورزشهای المپیک باستان را از فراموشی بیرون آورد!

در سال ۱۸۹۶ نخستین کنگره‌ی المپیک جهانی، کویرتن را بریاست برگزید و روز پنجم آوریل ۱۸۹۶ پس از ۱۵۰۰ سال فترت، دوباره آتش مسابقات المپیک در استادیوم تازه‌ساز آتن (پایتخت یونان) روشن شد و ۵۹ قهرمان از ۱۰ کشور جهان بطور رسمی وعده‌ای هم بصورت غیررسمی در آن شرکت جستند و از آن پس هر چهار سال یکبار- مسابقات جهانی المپیک با شرکت کشورهای بیشتر و قهرمانان ورزشی رشته‌های افزونتری در کشورهای جهان برگزار گردیده است.

در اولین بازیهای المپیک با غیب زنان آغاز گردید، زیرا تعدادی از دانشمندان علوم پزشکی (بدون ارائه هیچ دلیل قابل قبولی) اعتقاد چندانی به شرکت زنان در فعالیتهای ورزشی نداشتند! ولی پیشرفت و توسعه‌ی علوم پزشکی از یکطرف و شرکت گسترده و روزافزون زنان در فعالیتهای اجتماعی از جمله ورزش از طرف دیگر سبب شد تمامی موانع از میان برداشته شده و راه برای هر نوع تلاش ورزشی برای خانمها هموار گردد، تا جاییکه زنان را به‌موازات مردان در تجدید بنای حیات ورزشی موثر دانسته و در برگزاری المپیک‌های ورزشی نقش عمده‌ای ایفا کنند.

زمانیکه کمیته‌ی وقت، حضور زنان را در المپیک تصویب و اعلام کرد و به زنان امکان داد تا با حضور خود در المپیک ۱۹۰۰ پاریس و بتدریج در رشته‌های مختلف ورزشی شرکت جویند، آنان استعدادهای خود را با اراده‌های خلل‌ناپذیر ظاهر و به ثبوت رساندند و ثابت کردند در مقام خود نه تنها از مردان ضعیف‌تر نیستند، بلکه ظرافت نمایش مهارتهای ورزشی آنان در هر مقام، مکان و رتبه‌ای اگر از مردان جلوتر نه‌باشند، مسلماً از آنان عقب‌تر نخواهند بود.

ورزش و زندگی

شیران بیشه ما نیز چنگالهای آهنین دارند



محمد نصیری، پرافتخارترین قهرمان ایران

اطلاعات شخصی

نام: محمد نصیری سرشت

ملیت: ایران

زاده: ۳۱ ژوئیه ۱۹۴۵ (۹ آذر ۱۳۲۴ بیجار، ایران)

مقام و مدالها

رویداد	طلا	نقره	برنز
بازی‌های المپیک	۱	۱	۱
قهرمانی جهان	۵	۱	۳
بازی‌های آسیایی	۳	-	-
قهرمانی آسیا	۲	-	۱
مسابقات بین‌المللی	۴	-	-
مجموع	۱۵	۲	۵

محمد نصیری سرشت در روز ۹ آذر ۱۳۲۴ در بیجار گروس به دنیا آمد. وی در سنین نوجوانی فعالیت ورزشی را در ژیمناستیک آغاز کرد و در این دوران قهرمان آموزشگاه‌های ایران شد.

محمد نصیری در ۱۳ سالگی وزنه‌برداری را آغاز کرد. وی بیشتر در وزن ۵۶ کیلوگرم شرکت می‌کرد، اما برای مسابقات قهرمانی جهان سال ۱۹۷۳ در هاوانا، وزن بدن خود را به ۵۲ کیلوگرم کاهش داد و چون ۱۰۰ گرم اضافه وزن داشت و فرصتی برای کاهش نداشت، مجبور شد برای رسیدن سر وزن قانونی، موی سر و ابروی خود را بتراند!

او در بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ (توکیو)، ۱۹۶۸ (مکزیکو)، ۱۹۷۲ (مونبخ) و ۱۹۷۶ (مونترال) شرکت و نشانهای طلا، نقره و برنز این بازی‌ها را به دست آورده است. وی همچنین پنج مدال طلا، یک نقره و سه برنز رقابت‌های قهرمانی جهان و سه نشان طلای بازی‌های آسیایی در سال‌های ۱۹۶۶، ۱۹۷۰ و ۱۹۷۴ را در کارنامه خود دارد. بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۳ وی ۱۵ رکورد جهانی را به نام خود ثبت کرد (۱۰ رکورد در دوزرب، ۳ رکورد در پرس و ۲ رکورد در مجموع).

محمد نصیری در سال ۱۹۹۵ به تالار مشاهیر فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری راه یافت.

عناوین و افتخارات محمد نصیری:

بازی‌های المپیک

- ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۲ مونیخ، آلمان نشان نقره (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۶ مونترال، کانادا نشان برنز (دسته ۵۲ کیلوگرم)

مسابقات قهرمانی جهان

- ۱۹۶۶ برلین، آلمان نشان برنز (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۶۹ ورشو، لهستان نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۰ کلمبوس، آمریکا نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۱ لیما، پرو نشان برنز (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۲ مونیخ، آلمان نشان نقره (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۳ هاوانا، کوبا نشان طلا (دسته ۵۲ کیلوگرم)
- ۱۹۷۴ مانیل، فیلیپین نشان طلا (دسته ۵۲ کیلوگرم)
- ۱۹۷۶ مونترال، کانادا نشان برنز (دسته ۵۲ کیلوگرم)

بازی‌های آسیایی

- ۱۹۶۶ بانکوک، تایلند نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۰ بانکوک، تایلند نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۴ تهران، ایران دو طلا و یک نقره (دسته ۵۲ کیلوگرم)

مسابقات قهرمانی آسیا

- ۱۹۶۵ تهران، ایران نشان برنز (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۰ بغداد، عراق نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)
- ۱۹۷۱ مانیل، فیلیپین نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)

مسابقات بین‌المللی

- ۱۹۶۷ مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم) (ما قبل المپیک)
- ۱۹۶۹ مسکو، شوروی نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم) (جام دوستی مسکو)
- ۱۹۷۰ مسکو، شوروی نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم) (جام دوستی مسکو)
- ۱۹۷۱ اولم، آلمان نشان طلا (دسته ۵۶ کیلوگرم)





What is Nowruz?

Nowruz (Persian: نوروز) is the name of the Iranian New Year in Iranian calendars and the corresponding traditional celebrations. Norooz is also widely referred to as the "Persian New Year".

Nowruz is celebrated and observed by Iranian people and the related cultural continent and has spread in many other parts of the world, including parts of Central Asia, Caucasus, South Asia, Northwestern China, the Crimea and some groups in the Balkans.

Originally being a Zoroastrian festival, and the holiest of them all, Norooz is believed to have been invented by Zoroaster himself, although there is no clear date of origin. Since the Achaemenid era the official year has begun with the New Day when the Sun leaves the zodiac of Pisces and enters the zodiacal sign of Aries, signifying the Spring Equinox.

The term Norooz in writing, first appeared in Persian records in the 2nd century AD, but it was also an important day during the time of the Achaemenids c. 548–330 BC), where kings from different nations under the Persian empire used to bring gifts to the Emperor, also called King of Kings (Shahanshah), of Persia on Norooz.

The significance of Norooz in the Achaemenid empire was such that the great Persian king Cambyses II's appointment as the king of Babylon was legitimized only after his participation in the New Year festival.

The UN's General Assembly in 2010 recognized the International Day of Norooz, describing it a spring festival of Persian origin which has been celebrated for over 3,000 years. During the meeting of The Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Heritage of the United Nations, held between 28 September – 2 October 2009 in Abu Dhabi, Nowruz was officially registered on the UNESCO List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Let's Pray

May the birth of Spring birth hope in our hearts,
May the light shine through our darkest nights,
May the flowers bloom in an array of colors,
May the field be green and the rivers cool with
naelc water,

May peace prevail and may we unite,
May love come through our hearts and minds,
May we pray, and speak from the purest place
within,

May we understand we are here as one, if you
win, I win.

May this Norooz, begin this birth of no more
war, famine, poverty or greed.

May this Norooz bring forth our strength to
stand tall and regain our faith.

May this Norooz ring across our land, In Shiraz,
Isfahan, Tehran, and Rasht,

All is anew, a day to hope, to overcome ugliness
and replace it with peace.

It is not greed, or fear, nor anger, or guilt, but
pure love, and joy, that is our gift, our wish to
share.





Oscars 2023;
Complete winners list,
For the 95th Academy Awards

- *- Best animated feature film
"Guillermo del Toro's Pinocchio"
- *- Best supporting actor
Ke Huy Quan, "Everything Everywhere All at Once"
- *- Best supporting actress
Jamie Lee Curtis, "Everything Everywhere All at Once"
- *- Best documentary feature film
"Navalny"
- *- Best live action short film
"An Irish Goodbye"
- *- Best cinematography
"All Quiet on the Western Front"
- *- Best makeup and hairstyling
"The Whale"
- *- Best costume design
"Black Panther: Wakanda Forever"

- *- Best international feature film
"All Quiet on the Western Front" (Germany)
- *- Best documentary short film
"The Elephant Whisperers"
- *- Best animated short film
"The Boy, the Mole, the Fox and the Horse"
- *- Best production design
"All Quiet on the Western Front"
- *- Best original score
"All Quiet on the Western Front"
- *- Best visual effects
"Avatar: The Way of Water"
- *- Best original screenplay
"Everything Everywhere All at Once,"
- *- Best adapted screenplay
"Women Talking,"
- *- Best sound
"Top Gun: Maverick"
- *- Best original song
"Naatu Naatu" from "RRR"
- *- Best film editing
"Everything Everywhere All at Once"
- *- Best director
"Everything Everywhere All at Once"
- *- Best actor
Brendan Fraser, "The Whale"
- *- Best actress
Michelle Yeoh, "Everything Everywhere All at Once"
- *- Best picture
"Everything Everywhere All at Once"



Michelle Yeoh has won the Academy Award for best actress and made history all at once. The Malaysian-born actor became the first Asian woman to win the Academy Award for best actress for performance in "Everything Everywhere All at Once."



Seven Wonders of the Ancient World

The historian Herodotus (484 – ca. 425 BC) and the scholar Callimachus of Cyrene (ca. 305–240 BC), at the Museum of Alexandria, made early lists of seven wonders. Their writings have not survived, except as references.

The classic seven wonders were:

- 1- Colossus of Rhodes
- 2- Great Pyramid of Giza
- 3- Hanging Gardens of Babylon
- 4- Lighthouse of Alexandria
- 5- Mausoleum at Halicarnassus
- 6- Statue of Zeus at Olympia
- 7- Temple of Artemis at Ephesus

The only ancient world wonder that still exists is the Great Pyramid of Giza.

Smoking Still Kills Over 6 Million People a Year

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

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one.

Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal *The Lancet*. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world. They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

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

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

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

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



10 foods

that last (basically) forever!

Everyone knows that canned food keeps, that it's never a bad thing to stock your pantry with some canned beans, vegetables, and soups for a rainy day. But canned foods are not the only ones that you can buy in bulk and stow away until you need them without worrying about them going bad. In fact, there are many other foods that are going to last you a good long, long while.

One thing to keep in mind: When you purchase these foods at the grocery store, they will all likely have "best by" or expiration dates that will be a little sooner than, say, 2123. These dates (with the exception of sell-by dates on meat, poultry, and dairy products) are merely suggestions from the manufacturer or retailer of when the product will be of the highest quality.

But assuming that the food has not been compromised in a way that leads to spoilage, many foods are still A-OK well beyond the best by date—and in the case of these 10 foods, are good for basically forever.

1- Honey

Raw honey, or unpasteurized honey without any additives, is going to stay sweet and delicious for as long as you need it to. It may solidify, since it's the pasteurization process that keeps processed honey in a liquid form, but that just means you'll need to scoop it out of the jar with a spoon or place it somewhere warm to loosen up before using it.

2- Uncooked Rice and Grains

There's a reason grocers sell such massive bags of rice—uncooked rice of almost any kind will stay good for as long as you need. To really extend its shelf life, transfer the rice out of the bag or package it comes in, put it into an airtight container.

White rice, jasmine rice, and basmati rice will last the longest and you can count on quinoa, barley, and grits to last you nearly a decade. The only type of rice you need to use a little sooner is brown rice, since it has a higher oil content than white rice and therefore spoils much faster. Plan to use it within six months or so.

3- Bouillon

Don't fret if you buy a jar of this instant flavor booster and then only use a cube once every few months. Bouillon cubes are basically just dehydrated stock filled with dried herbs and spices, so they will last at least a few years, assuming they don't get wet and turn to soup in your spice cabinet.

4- Instant Coffee

While there are plenty of people who swear by freshly-ground espresso and others who won't get out of bed for anything less than French press, there may be even more who would go into a panic if they ran out of coffee unexpectedly.

The simple solution: Keep a jar of instant coffee in your pantry for those days when you have no other options. As long as it stays dry, instant coffee will last for decades.

5- Popcorn

Whether you pop it in the microwave or on the stove, a fresh bowl of crunchy popcorn tossed with butter and salt is a perfect movie night snack. Don't worry if you only have time for a home movie every few months or so, as popcorn kernels keep basically forever.

6- Gelatin

Packets of powdered gelatin, whether plain or flavored, tend to come in boxes of two or three, but holiday recipes, like Lemon-Lime Gelatin Mold and Three-Layer Mold, often need just one package.

After serving up your showstopping dessert, feel free to stash the other gelatin packets in the back of your pantry for the following year—they'll keep just fine.

7- Sugar

There's absolutely no shame in going through sugar so fast you've never stopped to look at the expiration date. But if you do find yourself with a plethora of the sweet stuff, pop it into an airtight container, and store it in a dark, dry place for as long as you need.

That goes for brown sugar as well, though it may turn hard after a few months. So if you're planning to cook or bake with brown sugar for the first time in a while, check it ahead of time to see if you need to soften it first.

8- Maple Syrup

That's the pure stuff, not the pancake syrup. If you're traveling north to Vermont or Canada, feel free to stock up!

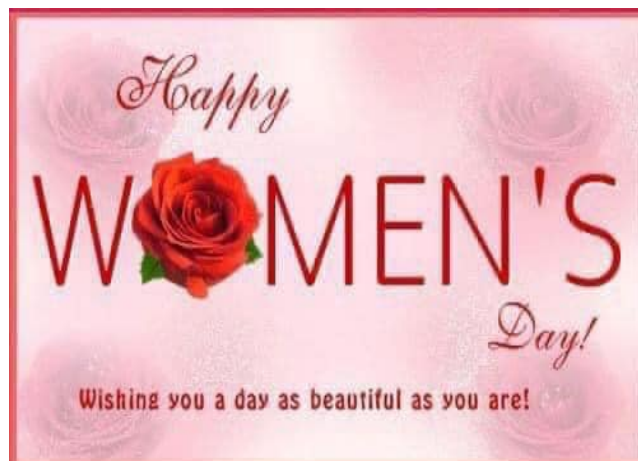
9- Dried Beans

Another food that you can purchase in enormous bags, dried beans last just as long as their canned counterparts, AKA forever. The only difference: When you do get around to cooking dried beans that you have had for a while, be prepared to cook them a little longer and in a little more liquid than you would need for newer beans.

10- Vinegar

There are almost endless uses for vinegar, from cooking to canning to even cleaning. Even if you don't use it very often, purchase a big ole' bottle. It will keep forever in a cool dark place.

For more Southern Living news, make sure to sign up for our newsletter!



Wedding Ceremonies

Ms. Golnar Djahanbani
specializes in the creation of
unique wedding ceremonies.

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

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

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



BEST FOODS TO TREAT & CONTROL DIABETES

by admin

Diabetes mellitus, commonly referred to as diabetes, is a group of metabolic disorders in which there are high blood sugar levels over a lifelong period.

There are three major types of diabetes: type 1 diabetes, type 2 diabetes, and gestational diabetes. High levels of blood glucose can damage the tiny blood vessels in your kidneys, heart, eyes, or nervous system.

If left untreated, diabetes can cause many complications. Acute complications can include diabetic ketoacidosis, hyperosmolar hyperglycemic state, or death. Serious long-term complications include cardiovascular disease, chronic kidney disease, stroke, foot ulcers, and damage to the eyes.

Besides your medical treatment options, an ideal diabetic diet plan can help you control your blood sugar or glucose, manage your weight and control risk factors for those complications mentioned above. Here are some recommended choices of foods:

Avocados

This creamy green fruit is a tasty source of heart-healthy fats. Avocados are also rich in fiber, which helps stave off insulin spikes by slowing the rise and fall of blood sugar. At the same time, they are lower in carbohydrates. Since they're calorie-dense, pay attention to your portions:

Half of a medium avocado can contain upwards of 180 calories, which is more than a tablespoon of mayo or a slice of cheese.

Bananas

Bananas actually have a low glycemic index and are a nutritious food that can be an asset to a healthy diet. They are low in calories, and good sources of potassium, fiber, vitamin B6, vitamin C and manganese. As with any fruit, bananas can fit as long as the carbohydrates are factored into the plan.

Beans

The fiber and protein in beans help keep your blood sugar stable too.

Kidney, pinto, black beans, navy are packed with vitamins and minerals such as magnesium and potassium. They are very high in fiber too. Beans do contain carbohydrates, but one-half cup also provides as much protein as an ounce of meat without the saturated fat. To save time you can use canned beans, but be sure to drain and rinse them to get rid of as much added salt as possible.

Berries

Which are your favorites:

blueberries, strawberries or another variety? Regardless, they are all packed with antioxidants, vitamins and fiber. Berries can be a great option to satisfy your sweet tooth and they provide an added benefit of vitamin C, vitamin K, manganese, potassium and fiber.

Tomatoes

The good news is that no matter how you like your tomatoes, pureed, raw, or in a sauce, you're eating vital nutrients like vitamin C, vitamin E and potassium.

Citrus Fruit

Grapefruits, oranges, lemons and limes or pick your favorites to get part of your daily dose of fiber, vitamin C, folate and potassium.

Guava

Guava is a good source of energy, dietary fiber, vitamin C, vitamin A, polyphenols, carotenoids, lycopene, lutein, cryptoxanthin, beta-carotene, potassium, phosphorus, magnesium, and calcium. High level of dietary fiber in it helps lower blood glucose levels in the body. Recent studies have shown that consuming it can help prevent the appearance and risk of Type 2 diabetes.

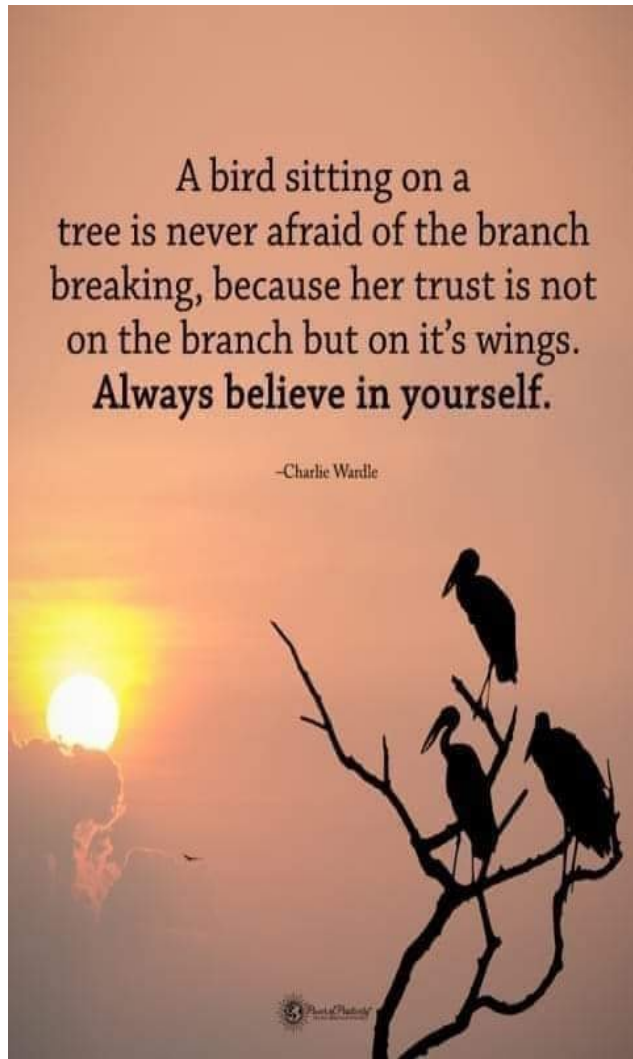
Cucumbers

Because cucumbers are low in carbohydrates and a source of fiber, they fit easily into a diabetes meal plan. Cucumber is found to get a hormone required by the beta cells, which can produce the hormone insulin within the pancreas. Moreover, the Glycemic Index of cucumbers is found to be zero.

Sweet Potatoes

Sweet potatoes are another diabetes-friendly source of carbs: A medium sweet potato packs 4 grams of fiber and nearly a third of your daily vitamin C.

Based on your health goals, tastes, lifestyle, as well as your size and activity level, diabetes diet helps to control your weight and to better use the insulin it produces or gets through a medication.



What to Do After a Car Accident

Auto accidents are unexpected and stressful. Even the most careful drivers may be involved. If you have recently been involved in an accident, begin reporting a claim.

Be Prepared

- * Carry a set of cones, warning triangles, or emergency flares in your trunk to help alert traffic.
- * It also helps to have a pen and a card with any relevant medical information for you and your family.

Immediately After an Accident

- * Take a deep breath and stay calm.
- * Check for injuries; call an ambulance when in doubt.
- * If accident is minor, move cars to a safe place, out of traffic.
- * Turn on your vehicle's hazard lights and use cones, warning triangles or flares for safety.
- * Call the police, even if the accident is minor. Notify your insurance agent immediately.

Other Important Tips

Do not sign any document unless it's for the police or your insurance agent. Make immediate notes about the accident, including specific damages to all vehicles involved, witness information, etc. If the name on an auto registration is different than the driver, jot down the relationship. Be polite, but don't tell anyone the accident was your fault, even if you think it was. State only the facts, and limit your discussion of the accident to the police and your insurance agent. If possible, don't leave the accident scene before the police and other drivers do.



Top 10 Signs That You're Headed for a Stroke

*By Richard Laliberte, Special to Lifescript
Published April 02, 2016*

*Reviewed by Edward C. Geehr, M.D., Lifescript Chief
Medical Officer*

Stroke is sometimes called a “brain attack” because what usually occurs is similar to what happens during a heart attack. In the most common form of stroke, an obstruction blocks flow in a blood vessel that supplies the brain.

1. Being a man... or a woman

The stroke risk: Men are more likely than women to have a stroke... until age 75, according to statistics from the American Heart Association. Then the chance evens out; after age 85, women are at greater risk.

“There’s a misconception that stroke is a disease of old men,” says Larry B. Goldstein, M.D., chairman of the Department of Neurology and co-director of the Kentucky Neuroscience Institute at the University of Kentucky.

The good news? For both men and women, as many as 9 out of 10 strokes are preventable by minimizing risk factors, according to a July 2016 study of 26,000 people by McMaster University in Ontario, Canada.

2. Your family tree The stroke risk:

If your father, mother, brother or sister already has had a stroke, your risk of stroke is one-third higher. In some cases, the risk lies in a genetic disorder that can lead to stroke. Sickle cell disease is one example.

A gene mutation called CADASIL (cerebral autosomal dominant arteriopathy with subcortical infarcts and leukoencephalopathy) is another. Your ethnicity also plays a role. African Americans have a much higher risk of stroke than Caucasians, partly because they’re more likely to have a range of cardiovascular risks that contribute to stroke. The odds of having a first stroke are twice as high for African Americans as they are for Caucasians; they also die of their strokes more often as well.

3. Smoking The stroke risk:

Smoking damages cells that line blood vessels, thickens and narrows arteries and encourages the formation of clots. It also boosts blood pressure, lowers HDL (“good”) cholesterol and raises triglycerides — all of which can make strokes more likely.

4. Multiple drinks

The stroke risk: Heavy drinking is associated with unhealthy changes in blood pressure and can make blood clots more likely.

In fact, alcohol may raise stroke risks even higher than other cardiovascular risk factors in middle-aged heavy drinkers. Their risks are 34% higher than those of light drinkers, according to research in the January 2015 American Heart Association journal Stroke.

Regardless of genetic and early-life risk factors, people in their 50s and 60s who drink too heavily are likely to have a stroke five years sooner than they would have otherwise, according to the National Stroke Association.

5. Excess weight

The stroke risk: Having a body mass index (BMI) of 25 or higher boosts cardiovascular risks, according to the National Stroke Association. These include:

High blood pressure

Insulin resistance

High triglycerides

(Find out your BMI, a number determined by your weight and height.)

Weight-related risks tend to occur together in metabolic syndrome — which is a cluster of these and other conditions — and stroke is one of the key dangers of having it.

6. Lack of exercise the stroke risk:

A sedentary lifestyle increases your risk for stroke and a lot of the factors that contribute to it. In fact, inactive people are 20% to 25% more likely to have a stroke than those who are moderately or highly active, according to a 2015 review of past studies published in the journal Stroke. Reduce it: Get 30 minutes of moderate exercise, such as brisk walking or biking, at least five days a week. If you can't squeeze a half-hour workout into your schedule almost every day, aim for 150 minutes of exercise a week in any combination. Even bouts of activity lasting as little as 10 minute count.

7. High blood pressure

The stroke risk: High blood pressure may be the single most important treatable risk for stroke.

That's because too much pressure inside blood vessels can damage their inner lining. That in turn can make artery walls thick and stiff, which can contribute to blockages and clots that lead to ischemic stroke.

High blood pressure can also cause weak spots in artery walls that can lead to ruptures and bleeding that are typical of hemorrhagic stroke.

Reduce it: High blood pressure has no symptoms, so you won't know you have it unless you get it checked.

Make sure a doctor, nurse — or even a blood pressure machine in your local pharmacy — measures your blood pressure at least once a year.

Lifestyle measures such as a diet with lots of fruits and vegetables and minimal amounts of salt can help bring pressure down. If more action is needed, medications can help.

Discuss all your medications and symptoms with your doctor so that he or she can make sure you avoid adverse drug interactions and address any side effects.

8. A quivering heart the stroke risk:

With a condition called atrial fibrillation, or AFib, the top two chambers of the heart (the atria) quiver instead of contracting fully. That can allow blood to pool and clump in the atria, increasing the risk of clots that could break loose, travel to the brain and cause a stroke.

9. Diabetes The stroke risk:

Having diabetes means having high blood sugar. And high blood sugar damages blood vessels throughout the body, causing numerous complications, including a higher risk for stroke. In fact, people with diabetes have a 1.5 times higher risk of having a stroke than people without the disease.

10. High cholesterol the stroke risk:

Excess cholesterol — a fatty, waxy substance that travels through the blood — can build up on artery walls to form deposits called plaque. Plaque can narrow blood vessels and create obstructions, but can also burst and send clots through the blood to the brain.

LDL (“bad”) cholesterol, which makes up most of the body's cholesterol, is especially prone to build plaque. HDL cholesterol gathers up bad cholesterol and ushers it to the liver, which excretes it from the body, so it's good to have higher levels of HDL.

