

### «سرنگونی حکومت ملایان»

براندازی یک حکومت اشغالگر با سیستم دیکتاتوری آخوندی فاشیسم مذهبی نیازمند یک ستاد فرماندهی مشترک با همه نیروهای آزادی‌خواه و دارای منافع مشترک و متحدنظر است. این تشکل‌ها بایستی از افراد برجسته و میهن‌پرست و کشورهای قدرتمند با تدارکات و پشتیبانی اقتصادی، سیاسی، نظامی، اطلاعاتی و در نهایت هدایت متشکل همه طبقات مردمی همراه باشد.

برای تحقق سرنگونی، جایگزینی و نجات یک کشور و یک منطقه و در نهایت دنیا از صدمات ناشی از فاشیسم، همانند براندازی هیتلریسم نازی بعنوان یک دیکتاتوری بین‌المللی فاشیستی، به‌افراد و گروه‌های معتقد به‌انسانیت و همزیستی مسالمت‌آمیز نیاز است.

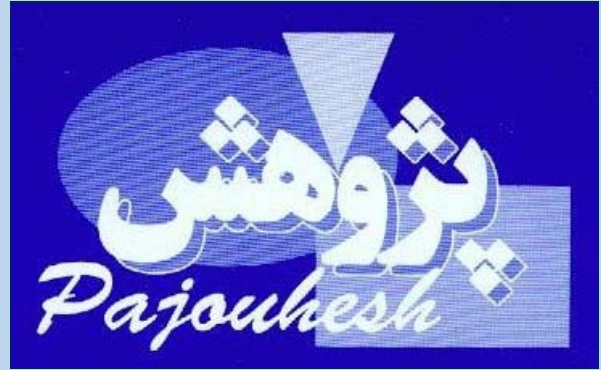
اگر روزها و شب‌ها فریاد بزنیم، گریه کنیم، آه و افسوس سر بدهیم، هشتک درست کنیم، در دنیای مجازی شعار بدهیم و تاج گل بر مزار شجاعان و جانبازان راه آزادی نثار کنیم! هیچگونه بازدهی مثبت عاید ما نخواهد شد.

ننگ بر متفرقین و رهبران پر مدعا و متوهم به‌خود رهبری! ننگ بر مردم داخل و خارج از ایران که فقط بدنبال نجات فردی بوده و تنها منافع شخصی خود و اطرافیان‌شان را به‌هر قیمت دنبال می‌کنند.

ننگ بر دولتهای آلمان و فرانسه و نفرین بر دمکراتهای پلید آمریکایی و غارتگران انگلیسی! نفرین بر دولتهای چین کمونیست جهان‌خوار و روسیه مردارخوار.

هموطن، تا زمانیکه ما ایرانیان یک ستاد مشترک فرماندهی برای هدایت مردم با برنامه‌ریزی مدون برای سرنگونی و نابودی حکومت ایران سنتز اسلامی نداشته باشیم، آب از آب تکان نخواهد خورد و آتش همین است و کاسه همان.

در چنین حالتی هرگز نه‌ایران و نهنسل امروز و نهنسل‌های آینده‌ی ما از نابودی نجات پیدا نخواهد کرد و ما نیز در ذلت و اسارت و قتل و غارت و اعدام و شکنجه و فقر و درد و ماتم و مرگ، محکوم به‌نابودی هستیم. پاینده ایران



شماره ۲۳۶، سال سی و چهارم، اسفند ۱۴۰۲

No. 236, beF/hcraM 2024

### «تنها راه رهایی، آگاهی است»

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر و بتمام 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: پریستون، 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

Website:  
www.pajouhesh.org

Email:  
arya5@aol.com

**یه متن زیبا وقشنگ برای آنانی که اهل  
خرد و عقل ومنطق اند**

کدامین خداوند آفریده خودش را به قتل  
میرساند کدامین خداوند نعمت های خودش  
را حرام میکند، کدامین خداوند چند دین را با  
محتوایی که در یکی حرام و در دیگری حلال  
میفرستد تا بشر را مشوش کند کدامین  
خداوند یک شیطان را برای فریب انسان خلق  
میکند و ۱۲۴ هزار پیامبر را میفرستد تا انسان  
فریب خورده را نجات دهد، اینها زابیده ذهن  
خلاق موجودیست بنام انسان، وگرنه خداوند  
واقعی کارش به نظم در آوردن جهان است  
وبس، ای بشر دنبال شیطان و فرشته نگرد،  
چون جفتش درون توست به هرکدام خوراک  
دهی و توجه کنی او درون تو رشد میکند،  
بخوان که جز در سایه علم هیچ چیز بر تو  
آشکار نخواهد شد، از عقلت استفاده کن و آن  
را بکار بگیر تا با خردمندیست جهان را آباد و  
خدای واقعی را بشناسی ، عمرت بزودی پایان  
میابد قبل آنکه عجل مهلتت ندهد خدا را

بشناس !

درد درخواست تفکر خرد و اندیشه

\*\*\*\*\*

**زرتشت \* کوروش \* فردوسی**

**سه ستون جاودانگی فرهنگ و تمدن ایران**



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

مهتر قنجی



**زنده باد ایران**

**باینده ایران**

**«نفرین»**

**بیزارم از دین شما**

بیزارم از بانگ عزا، از خدعه در گفتار و از آیین چرکین  
شما!

بیزارم از وقت اذان، فریاد بی‌جا و مکان، از روضه و از  
روزه‌ی افکار ننگین شما!

بیزارم از آدم‌کشی، نامردمی، کودک‌کشی، حکم شنیع  
شرح‌اتان، از چوبه‌های دار و از آن قاضیان بی‌شرف، از آن  
«لباس شخصی» و گوساله‌های معتقد، بی‌ریش و با پشم شما!  
بیزارم از ملای خشک مغز، آخوند شهر، از آن زنان  
روسپی‌اتان در حرم، از عاقدان، از صیغه، از شهوت  
حیوانی و ایمان ننگین شما!

بیزارم از دین شما، ای قاتلان بی‌نسب، نفرین به آیین شما!  
بیزارم از بانگ سحر، از مسجد و گلدسته‌ها، از مهر و از  
سجاده و تسبیح بیرنگ شما!

ای تازیان پُر شرر، ای ناکسان بی‌وطن، ای قاصدان مرگ و  
درد، نفرین به‌جای «مهر» بر پیشانی و دل‌های سنگین شما!  
ای تازیان بد شگون، ای کرکسان پنجه خون، با رهبر  
بیمارتان، امروز مانیم و شما، دریایی از خون در میان،  
دیگر نباشد ره بجز مرگ شما و دین بی‌مقدار و از آیین  
پرخرسان و ناچیز شما!

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

رخت مصاف با اهرمن بر تن کنید، ای هموطن، ننشین کنار  
از معرکه، با ما بیا تا زخمها بر پیکر دشمن زنیم! با ما قدم  
در ره گذار، درهای زندان باز کن با مشت‌های آهنین، دیوار  
استبداد را از بیخ و بن برکن و بی‌بنیان کن!

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

ای هموطن، این وادی عشاق را، این سرزمین «پاک» را از  
شر این بیگانگان، بی‌ریشه‌گان، از این قفس آزاد کن.

شهرام نامور آزاد

- \*- تغذیه رایگان برای کودکان خردسال در مدرسه‌ها و تغذیه رایگان شیرخوارگان تا دو سالگی به همراه مادران
- \*- پوشش بیمه‌های اجتماعی برای همه ایرانیان
- \*- مبارزه با معاملات سوداگرانه زمین‌ها و اموال غیرمنقول
- \*- مبارزه با فساد (رشوه‌گرفتن و رشوه‌دادن)

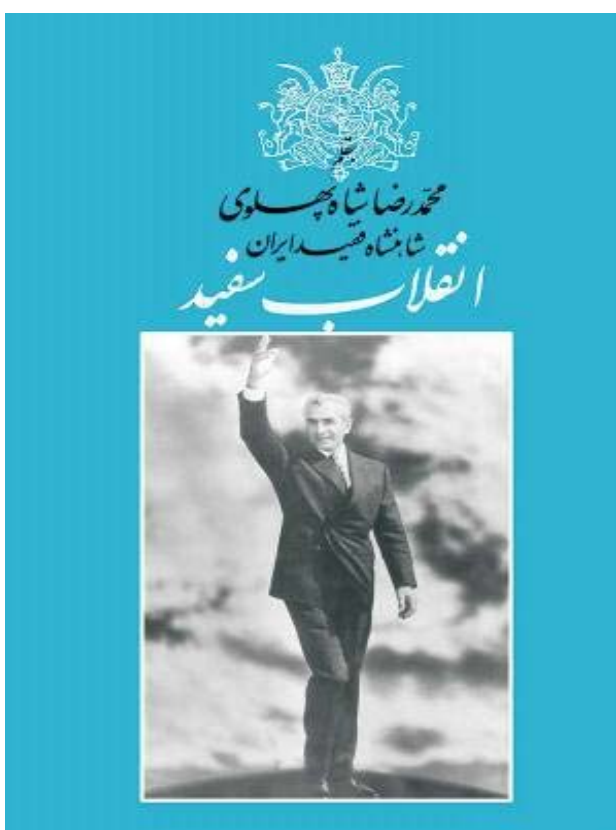
#### تقلید در مذهب شیعه

مذهب شیعه‌ی اصولی فقط در جوامع بی‌سواد، زودباور و خرافی پای می‌گیرد، زیرا در این مکتب (برخلاف مکتب اخباری)، «اجتهاد» و «تقلید» یکی از ارکان آن است. بدین معنی که هر شیعه‌ی معتقد می‌بایست اجباراً از یکی از مجتهدان «جامع‌الشرایط» تقلید کند و تقلید نیز عبارت از پیروی مقلد از دستورات مجتهد در همه‌ی دوران زندگی و در تمام مسائل مربوط به زندگی است؛ به‌همین دلیل، علمای دین در جوامع آگاه و هوشیار خریدار ندارند.

چگونه ممکن است یک انسان آگاه، زندگی خصوصی خودش را در اختیار یک آخوند قرار دهد و یا مجبور به‌پذیرفتن عقاید (اغلب خرافی) یک ملا و یا مجتهدی باشد؟ بی‌سبب نیست که خمینی دانشگاه را مضر برای جامعه می‌دانست و خامنه‌ای نیز بارها گفته است که رشته‌های علوم انسانی را باید تعطیل کرد.



**به دوستی گفتم چرا دیگر**  
 خروس تان نمیخواند؟! گفت: همسایه‌ها شاکمی بودند  
 که صبح‌ها ما را از خواب خوش بیدار می‌کند،  
 ما هم سرش را بریدیم، آنجا بود که  
 «ورق بریزد»  
 فهمیدم هر کس مردم را بیدار کند سرش را خواهند برید!  
 در دنیایی که همه از مرغ تعریف می‌کنند نامی از خروس  
 نیست زیرا همه به فکر سیر شدن هستند نه بیدار شدن!



#### انقلاب سفید، مفاد و اصول نوزده‌گانه‌ی آن

«انقلاب سفید» یا «انقلاب شاه و مردم» مجموعه‌ای از تغییرات مثبت و رو به‌رشد اقتصادی و اجتماعی ایران بود که در اصول نوزده‌گانه‌ی در دوران پادشاهی اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی آریامهر و با یاری نخست‌وزیران وقت وی، محقق گردید.

#### اصول انقلاب شاه و مردم:

- \*- اصلاحات ارضی
- \*- ملی کردن جنگل‌ها
- \*- فروش سهام کارخانجات دولتی
- \*- سهیم کردن کارگران در سود کارخانه‌ها
- \*- دادن حق رأی به زنان و حقوق برابر سیاسی با مردان
- \*- ایجاد سپاه دانش
- \*- ایجاد سپاه بهداشت
- \*- ایجاد سپاه ترویج و آبادانی
- \*- ایجاد خانه‌های «انصاف» و شوراهای داوری
- \*- ملی کردن آب‌های کشور
- \*- نوسازی شهرها و روستاها
- \*- انقلاب اداری و آموزشی
- \*- قانون گسترش مالکیت واحدهای تولیدی (فروش سهام به‌کارگران)
- \*- دفاع از منافع مصرف‌کننده (مبارزه با تورم و گران‌فروشی)
- \*- تحصیلات رایگان و اجباری

۱۳۵۷/۱۱/۲۲

۱۳۵۷/۱۱/۲۲

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

با توجه به تحولات اخیر کشور، شورای عالی ارتش در ساعت ۱۰/۳۰ روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ تشکیل و به اتفاق تصمیم گرفته شد که برای جلوگیری از هرج و مرج و خونریزی بیشتر، بیطرفی خود را در مناقشات سیاسی فعلی اعلام و به یگانهای نظامی دستور داده شد که به یادگانهای خود مراجعت نمایند.

ارتش ایران همیشه پشتیبان ملت شریف، نجیب و میهن‌پرست ایران بوده و خواهد بود و از خواسته‌های ملت شریف ایران با تمام قدرت پشتیبانی می‌نماید.

اسامی امضاء کنندگان:

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



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

Handwritten signatures and stamps of various military officials, including names like سپهبد زاهدی, سپهبد حاتم, سپهبد محقق, سپهبد بدره‌ای, سپهبد ربیعی, سپهبد صانعی, سپهبد حسین جهانبانی, سپهبد محمد کاظمی, سپهبد بخشی آذر, سپهبد جلال پژمان, سپهبد خواجه نوری, سرلشگر پرویز امین‌افشار, سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری, سرلشگر فرزام, سرلشگر کبیر, سرلشگر منوچهر خسروداد, سپهبد فیروزمند, سپهبد رحیمی لاریجانی, سپهبد رحیمی, سپهبد رضا طباطبایی.

ارتشبد قره‌باغی - ارتشبد شفت - ارتشبد فردوست - سپهبد حاتم - سپهبد معصومی نائینی - سپهبد محقق - سپهبد بدره‌ای - سپهبد رحیمی - دریا سالار حبیب‌اللهی - سپهبد صانعی - دریا سالار اسداله محسن‌زاده - سپهبد حسین جهانبانی - سپهبد محمد کاظمی - سپهبد بخشی آذر - سپهبد خواجه نوری - سرلشگر پرویز امین‌افشار - سپهبد امیرفرهنگ خلعتبری - سرلشگر فرزام - سرلشگر کبیر - سرلشگر منوچهر خسروداد - سپهبد فیروزمند - سپهبد رحیمی لاریجانی - سپهبد رحیمی - سپهبد رضا طباطبایی

## ای ایران..... ای مرز پر گهر

### حقیقت و واقعیت آشکار

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

\* سیزده هزار امامزاده در کشور تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان و کارخانه می‌شوند.

\* پنج میلیون آخوند، ملا، مداح .... و روضه‌خوان به مراکز کار اجباری اعزام می‌شوند.

\* کلمه‌ی اوقاف برای همیشه از بین می‌رود و ایران از یوغ بندگی آخوندها آزاد می‌شود.

\* میلیاردها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین اسلام شده و در حوزه‌های دینی و زیارت‌گاه‌های مسلمانان هزینه می‌شود، جهت تولید و پیشرفت صنعت کشور سرمایه‌گذاری خواهد شد.

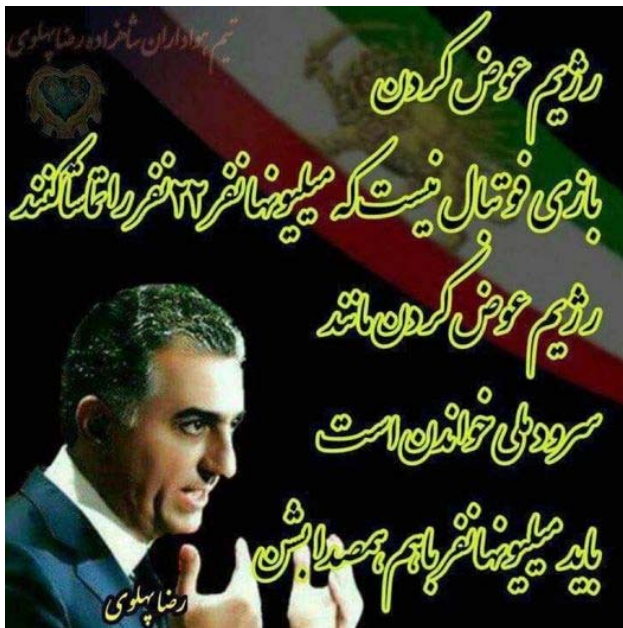
\* به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

\* چندین ماه از سال بخاطر مُرده‌های اعراب، مملکت تعطیل نمی‌شود و در نتیجه فعالیت‌های اقتصادی کشور رونق می‌گیرد.

\* با شرایطی که به وجود خواهد آمد، چهارده شهر قفقاز که در قراردادهای ننگین ترکمن‌چای و گلستان از ایران جدا شدند، دوباره به مام میهن باز خواهند گشت.

اگر چنین شود، تنها دو و یا سه کشور را خوش خواهد آمد، چون دکانهای دینی آنها بسته خواهد شد و هیچ زواری برای زیارت اعراب که دشمنان ایران بودند، نخواهند رفت!

و حتی کار بجایی خواهد رسید که بسیاری از شهروندان آن کشورها آرزوی پناهنده‌شدن در ایران را خواهند داشت، همانطوریکه امروزه، بسیاری از ایرانیان خواهان پناهندگی در کشورهای اروپایی و آمریکا هستند.



### هموطن، به ایرانی بودن خود افتخار کن

سالها پیش وزیر امور خارجه‌ای داشتیم به نام عباسعلی خلعتبری. وی دارای دکترای حقوق بین‌الملل از دانشگاه پاریس بود و در سال ۱۳۲۱ به استخدام وزارت امور خارجه ایران درآمد و پله‌پله طی ۳۰ سال پیشرفت کرد.

او پس از سقوط دولت آموزگار بیکار شد، ولی کشور در آشوب‌اش را ترک نکرد و در ایران ماند.

شورش شد، در ایران ماند! به‌خانه اش ریختند، دستگیرش کردند، متهم‌اش کردند، جرم او امضای قرارداد ۱۹۷۵ الجزایر و قرارداد احداث نیروگاه اتمی بوشهر اعلام شد.

استدلال آخوندها این بود، ایران با داشتن منابع نفت و گاز نیازی به نیروگاه اتمی ندارد و این عمل مصداق «تضییع بیت‌المال» بوده است؟!؟

سرانجام در ۲۲ فروردین ۱۳۵۸ دادگاهی به ریاست خلخالی برپا شد و خلعتبری، مفسد فی‌الارض شناخته و در همان روز به همراه ۱۱ نفر از مقامات سابق در زندان قصر اعدام شد.

پس از اعدام، هرچه خلعتبری، همسر و فرزندان داشتند مصادره شد. همسرش سالها با زحمت فراوان در تهران زندگی را می‌گذرانید تا بالاخره توانست اثبات کند که بخشی از اموال مصادره شده ارثی از والدین خودش بوده است و به

همین دلیل یک خانه‌ی کوچک به او دادند!

زمان گذشت و پیکر عباسعلی خلعتبری زیر خروارها خاک پوسید ... جنگ شد، رسیدیم به قرارداد ۵۹۸ با عراق، یکی از درخواست‌های دولت ایران عمل به مفاد قرارداد ۱۹۷۵ بود، اما خلعتبری «خان» بود!؟!

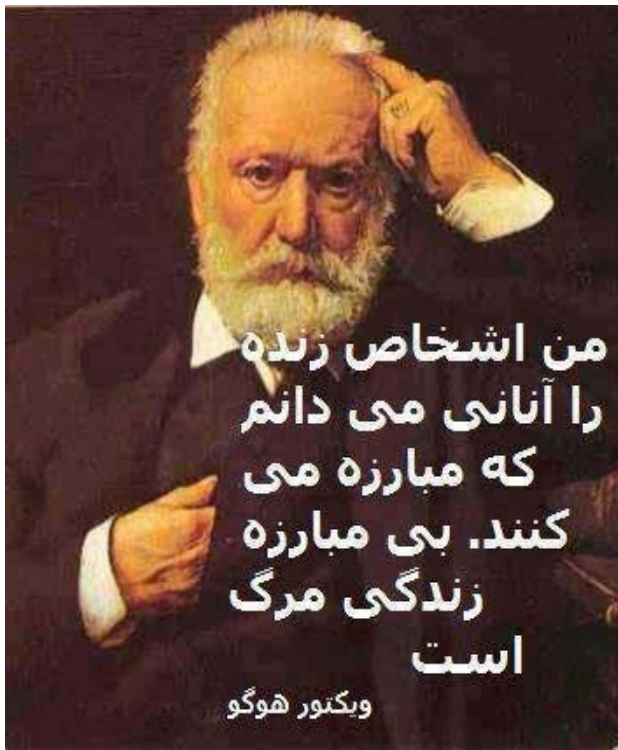
انرژی اتمی شد حق مسلم ما، قراردادها امضا شد، ولی باز هم خلعتبری کشور ما خائن بود!؟!

عربستان سعودی، بر اساس ارزیابی «مؤسسه بین‌المللی تحقیقات صلح استکهلم»، در پنج سال گذشته نخستین واردکننده تسلیحات در جهان بوده است و میزان خرید این کشور در این زمینه، در فاصله سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ به نسبت مدت مشابه پیش از آن، به میزان ۱۹۲ درصد افزایش یافته است.

عربستان در این مدت همچنین نخستین مشتری آمریکا در این زمینه بوده و ۲۲ درصد کل صادرات سلاح آمریکا را خریده است. عربستان سعودی پس از مصر و هند، سومین خریدار سلاح‌های فرانسه، نخستین خریدار تسلیحات بریتانیا، سومین خریدار تسلیحات اسپانیا و نخستین خریدار از سوئیس است. کابینه ژاپن اخیراً تصویب کرد تعداد جنگنده‌های سفارشی اف-۳۵ آمریکایی برای ارتش این کشور، از ۴۲ فروند به ۱۴۷ فروند افزایش یابد.

ارزش این خرید بیش از ۱۰ میلیارد دلار خواهد بود. این بزرگترین سفارش خرید هواپیمای اف - ۳۵ به شرکت آمریکایی «لاکهید مارتین» (سازنده هواپیمای اف - ۳۵) است. بزرگترین خریدار هواپیماهای تولیدی این شرکت، ارتش آمریکا است.

حالا برای یک لحظه فکر کنید اگر همین فردا، حکومت‌های موجود در ایران و کره شمالی سقوط نمایند و نظام‌های متمایل به غرب در این کشورها حاکم گردند، آمریکا برای کشورهای خلیج فارس و شرق دور از چه کسی شیطان خطرناک بسازد تا ثروت‌های بادآورده‌ی حکام فاسد خاورمیانه را به آمریکا سرازیر نماید؟



### آمریکا هرگز «مرغ‌های تخم طلای» خود را نمی‌کشد!

دکتر یاسین آق‌طای؛ نویسنده و مشاور ارشد رئیس‌جمهوری ترکیه

وابستگی انگلیس و آمریکا به ایران از ابتدای شورش سال ۱۹۷۹ محکمتر شد، زیرا شاه زیر بار نفت به‌قیمت بسیار پائین بناخواسته‌ی آنها نمی‌رفت؛ پس با خمینی معامله کردند که هنوز هم نفت بسیار ارزان به آن دو کشور می‌فروشد و به همین دلیل از رژیم پشتیبانی و با آنها در نمی‌افتند و وقتی هم مجبور شوند تلافی بمباران کنند، از چند روز پیش اعلام می‌کنند که اعضای پاسداران از آن اماکن خارج شوند!؟

حقیقت امر این است که حکومت‌های کره شمالی و ایران، نه تنها دشمن ایالات متحده آمریکا نیستند، بلکه مرغ‌های «تخم طلایی» برای این کشور می‌باشند این مرغ‌های تخم طلا به‌تازگی تخم‌هایی به ارزش ده میلیارد دلار و هشت میلیارد دلار در سبد آمریکا تقدیم ایالات متحده آمریکا نمودند!

تمام کارخانه‌های تسلیحات سنگین‌مانند: هواپیماهای جنگی، موشک‌های پیش‌رفته و تانک‌های مدرن آمریکا به برکت شعارهای ویرانگر، کاذب و رجزخوانی‌های فرماندهان ایران و رهبر کره شمالی با تمام ظرفیت کار می‌کنند و به تولیدات خود می‌افزایند.

همین لشکرکشی اخیر آمریکا به خلیج فارس، تهدید متقابل سپاه و آزمایشات کره شمالی سبب شد تا به‌تازگی قراردادهایی به ارزش ۱۸ میلیارد دلار بین آمریکا با کشورهای عربستان سعودی و ژاپن بسته شود آمریکا که از تخم‌های طلای تازه، راضی به‌نظر می‌رسد، در تازمترین اظهارات خود پیام‌های آرامش بخش به رژیم‌های کره شمالی و ایران ارسال نموده است.

فقط در پنج سال گذشته، مطابق اعلام مراکز تحقیقات راهبردی معتبر جهانی، بیش از دویست میلیارد دلار تنها کشورهای حاشیه خلیج فارس از آمریکا و متحدین غربی آن اسلحه خریداری کرده‌اند!

# سکولاریسم و

## لایسیته

### چیست؟



آگاهی نارهایی

facebook.com/iranrenaissance



و اما مسئله دیگری هم که میتوان به آن اضافه کرد این است زمانیکه یک حکومت دمکرات بوجود بیاید، در آن نوع حکومت که سیستم سکولار را دارا میباشد، میبایست به تمام ادیان و مذاهب آن کشور چنین توجهی را قائل و برای همه آنها حقوق و مزایای اقتصادی و اجتماعی در نظر بگیرد!

برای همین ما در جنبش نوزایی (رنسانس) ایرانی، فرزندان فردوسی با چنین سیستمی بنام سکولاریسم بشدت مخالف هستیم و انرا برای کشور ایران مناسب نمیدانیم!

اما این موضوع جایگزینی مناسب دارد که ما به آن باورمند و آنرا برای ایران مناسب میدانیم و انهم سیستم «لایسیته» و یا همان «لاییک» است.

در یک سیستم لاییک، نهاد حکومت از نهاد دین جداست و نهاد حکومت هیچگونه حمایتی از نهاد دین نمی‌کند. در حقیقت تمام مسائلی که در بالا توضیح داده شد که یک سیستم سکولار چگونه است را در سیستم لاییک نخواهیم دید...! (جدایی به یکباره نهاد دین از نهاد حکومت)

زنده یاد شجاع‌الدین شفا در پیش نویس نسک خودش به نام (پس از ۱۴۰۰ سال)، قسمتهایی از سخنرانی «ویکتور هوگو» را که در ۱۵ ژانویه ۱۸۵۰ در مجمع قانونگزاری فرانسه بیان کرده بود، می‌آورد!...

نگاهی به این متن کوتاه، اما پر محتوا داشته باشیم:

برای پی‌ریزی جامعه‌ای بکوشیم که در آن حکومت بیشتر از یک قاتل عادی حق قاتل بودن نداشته باشد و وقتیکه بصورت حیوانی درنده عمل کند، با خود نیز چون با حیوانی درنده عمل شود.

برای پی‌ریزی جامعه‌ای بکوشیم که در آن جای کشیش در کلیسای خودش باشد و جای دولت در مراکز کار خودش، نه حکومت در موعظه مذهبی کشیشان دخالت کند و نه مذهب و مذهبیبون در بودجه و سیاست دولت کاری داشته باشند.

برای پی‌ریزی جامعه‌ای بکوشیم که در آن، همچنانکه قرن گذشته ما، قرن اعلام تساوی حقوق مردان بود، قرن حاضر ما قرن اعلام برابری کامل حقوقی زنان با مردان باشد.

برای پی‌ریزی جامعه‌ای بکوشیم که در آن آموزش عمومی و رایگان، از دبستان گرفته تا کُلژدو فرانس (مرجع عالی علمی در فرانسه) همه جا راه را یکسان بر استعدادها و آمادگی‌ها بگشاید.

هرجا که فکری باشد، کتابی نیز باشد. نه یک روستایی بی دبستان باشد، نه یک شهر بی دبیرستان، نه یک شهرستان بی دانشگاه و همه اینها زیر نظر و مسئولیت حکومتی لاییک؛ حکومتی کاملا لاییک؛ حکومتی منحصرا لاییک.

برای پی‌ریزی جامعه‌ای بکوشیم که در آن بلایی ویرانگر بنام «گرسنگی» جایی نداشته باشد.

شما قانونگذاران، از من بشنوید که فقر اُفت یک طبقه نیست، بلای همه جامعه است. رنج فقیر تنها رنج یک فقیر نیست، ویرانی یک اجتماع است. احتضار طولانی فقیر است که مرگ حاد توانگر را به دنبال می‌آورد.

فقر بدترین دشمن نظم و قانون است. فقیر نیز، همانند جهل، شبی تاریک است که الزاما می‌باید سپیده‌ای بامدادی در پی داشته باشد. رنسانس ایرانی

درباره «سکولاریسم» و یا «سکولاریزاسیون» بحثهای متفاوتی وجود دارد، حتی در جهان غرب هم که خود پایه‌گذار این سیستم است و از فراز و نشیبهای تاریخی بسیاری عبور کرده تا بتوانند یک نظام عقلانی جهانی را پایه گذاری کنند، باز می‌بینیم که دارای تعاریف مختلفی میباشد.

این اختلاف نظر که تا به امروز هم در برخی کشورها مانند آمریکا، آلمان، هند (بعنوان شاخصه‌های مهم) و حتی دیگر کشورها وجود دارد؛ در حقیقت هر کشوری بر مبنای شرایط اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و تاریخی خود تعریفی از آنرا در قانون اساسی خود نهادینه کرده است که البته همه آنها در اینکه نهاد دین از نهاد حکومت جداست اتفاق نظر دارند.

دشواری از آنجایی آغاز میشود که بنا به دلایل بالا و تعاریف گوناگون، روند جدایی کامل «نهاد دین» از «نهاد حکومت» را در سیر زمان و شرایط خاص طی میکند.

مقاله‌ای در پایان این نوشتار کوتاه خواهید یافت که تاریخ و روند اندیشه سکولاریسم را میتوانید در آن مشاهده کنید که درست‌ترین برگردان است که بصورت کوتاه و درست این سیر تاریخی را بیان داشته است.

سکولاریسم و یا همان سیستم سیاسی اجتماعی (سکولار) را میتوان بصورت مختصر، اما مفید چنین توضیح داد:

در یک سیستم سکولار، نهاد حکومت از نهاد دین جداست، اما نهاد حکومت از نهاد دین پشتیبانی میکند. (از نظر سیاسی، اقتصادی و اجتماعی).

برای مثال میتوان گفت، اگر نهاد دین درخواست ساخت یک بنای دینی را داشته باشد، نهاد حکومت بر پایه قوانین سکولاریسم مسئول به ساخت آن بنای دینی میباشد و یا اینکه هزینه نگهداری و تمام مسائل مالی آن بنا و دیگر بناهای دینی را مانند آب، برق، تلفن و دیگر مخارج آن مسئول است بر عهده بگیرد و یا اینکه دینداران که میتوان گفت همان روحانیون هستند دارای حقوق مالی به‌مانند یک مزدبگیر از سوی دولت هستند و این میشود یک پیشه رسمی برای آنها نزد نهاد حکومتی و حتی در نظام آموزش و پرورش آن کلاسهای دینی خواهند داشت.

### حج عمره ۱۴۰۲ ایرانی‌ها به‌طور رسمی لغو شد

سازمان حج و زیارت از لغو رسمی عمره ۱۴۰۲ خبر داد و اعلام کرد وجوه ثبت نام‌کنندگان به آن‌ها عودت داده خواهد شد. معاون امور حج و عمره سازمان حج و زیارت، روز جمعه ۲۷ بهمن، علت این تصمیم را «نامشخص بودن زمان صدور مجوز ورود هواپیماهای ایران به عربستان و طولانی شدن این روند» عنوان کرده است.

پس از هفت سال قطع روابط دیپلماتیک تهران و ریاض نخستین گروه زائران ایرانی حج عمره قرار بود ۱۳ دی عازم عربستان شوند، اما پرواز آن‌ها به دلیل آنچه وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی آن را «اختلاف فنی میان دو سازمان شرکت هواپیمایی» خوانده بود، لغو شد.

عربستان سعودی روابط سیاسی و تجاری خود با ایران را از زمان حمله حامیان جمهوری اسلامی به سفارت و کنسولگری این کشور در تهران و مشهد در ۱۲ دی ۱۳۹۴ قطع کرد.

### خدا کیست؟

..... خدا چیست؟

..... و او کجاست؟

### نامه ای از خدا

فرض کنید من اصلا وجود ندارم! بروید، مثل آدم زندگی‌تان را بکنید، اینقدر داستان درست نکنید.

خودتان می‌خواهید سر همدیگر را کلاه بگذارید، چرا پای مرا وسط می‌کشید؟

اگر من خدا هستم، چرا موسی را بفرستم تا شنبه را تعطیل کند، عیسی را بفرستم بگویم یک‌شنبه و به مسلمانها بگویم جمعه را؟

چرا کاری کنم که مسیحیان شرایش‌شان را در کلیسا، یعنی خانه خدا راحت بنوشند! و مسلمان به جای شراب، شلاق بخورند؟

چرا یکی چادر به سر کند و دیگری هیچ نپوشد؟ اگر من این خدائی که شما می‌گوئید بودم، چرا باید به اسم من کلید بهشت بفروشند؟ یا دنیا را برای مخلوقات من جهنم کنند؟

خدایی که به عبادت محتاج باشد، خدایی که قسم بخورد جهنمش را از نافرمانان پُر می‌کند! خدایی که تمام آنچه را در زمین حرام کرده، در بهشت وعده می‌دهد، من نیستم! اشتباه گرفته‌اید!

اگر به دنبال من می‌گردید، مرا در عشق، مهربانی، بخشش، آگاهی، گذشت، راستگویی و انسانیت پیدا کنید البته اگر .... به دنبال من می‌گردید!

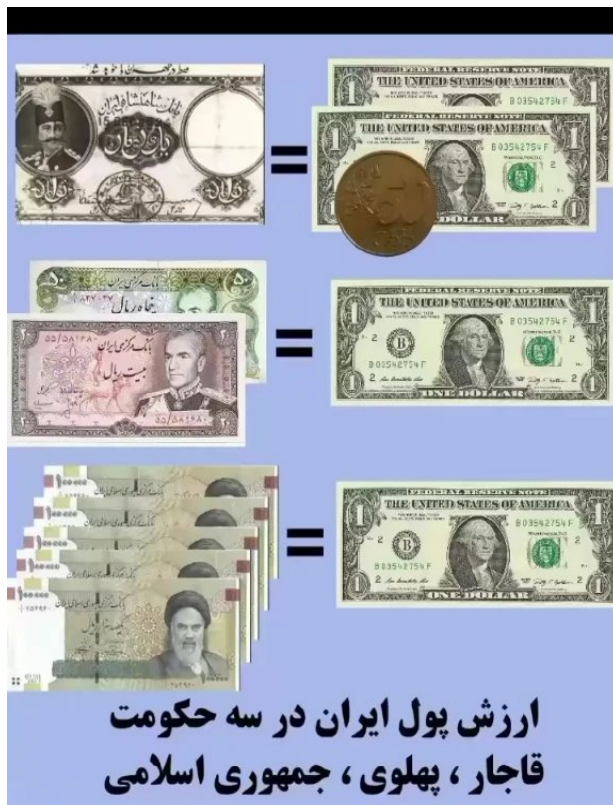


### خبرهایی از ایران و جهان

#### شادترین کشورهای جهان

شادترین کشورهای جهان در سال ۲۰۲۳ معرفی شدند. مردم هفت کشور به‌شرح زیر در سال ۲۰۲۳ از بقیه کشورها شادتر و خوشبخت‌تر بوده‌اند.

- ۱- فنلاند با ۷۸۰۴ امتیاز اول
- ۲- دانمارک با ۷۵۸۶ امتیاز دوم
- ۳- ایسلند با ۷۵۳۰ امتیاز سوم
- ۴- هلند با ۷۴۰۳ امتیاز چهارم
- ۵- سوئد با ۷۳۹۵ امتیاز پنجم
- ۶- نروژ با ۷۳۱۵ امتیاز ششم
- ۷- سوئیس با ۷۲۴۰ امتیاز هفتم جهان



ارزش پول ایران در سه حکومت  
قاجار ، پهلوی ، جمهوری اسلامی

## خراسان پرچمدار محدودیت‌ها!

### ورزش مختلط در پارک‌های مشهد ممنوع شد

رسانه‌های محلی در استان خراسان رضوی از ممنوعیت ورزش مختلط زنان و مردان در پارک‌ها خبر دادند و نوشتند: «ممنوعیت ورزش مختلط خانم و آقا در مشهد تأیید شد.»

در این رابطه، مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی اعلام کرد: «از این پس در پارک‌ها ورزش مختلط خانم و آقا ممنوع است و باید خانم‌ها و آقایان جدا ورزش کنند تا نگاه نامحرم متوجه بانوان نشود.»

همچنین در اردیبهشت ۱۴۰۱، رسانه‌های محلی مشهد خبر دادند که بر اساس دستوری مشابه از دادستانی، مکان‌های ورزشی مجموعه «کوهسر» از جمله بولینگ، لیژرتگ، تنیس، اتاق فرار،... و بلیارد تفکیک جنسیتی شده‌اند.

به گزارش رسانه‌های محلی مشهد پس از تفکیک جنسیتی، بسیاری از کافه‌بازی‌ها تعطیل شدند و مجموعه «کوهسر» هم با کاهش شدید گردشگران و خانواده‌ها مواجه شد.

آبان ۱۳۹۷ نیز رئیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی خراسان رضوی در بخش‌نامه‌ای ابلاغ کرد که با توجه به دستور دادستانی، اجازه همسر زنان متاهل و اجازه ولی زنان مجرد و زیر ۲۰ سال برای شرکت در برنامه‌های طبیعت‌گردی و کوهنوردی الزامی است!

روزنامه «شرق» در گزارشی یکی از معروفترین ممنوعیت مشهد را مربوط به کنسرت اعلام کرده و نوشته بود امام جمعه مشهد چندین بار در سخنرانی‌ها و خطبه‌های نماز جمعه به این موضوع پرداخته است.

اشاره روزنامه «شرق» به صحبت‌های احمد علم‌الهدی (پدر همسر ابراهیم رئیسی) در تاریخ ۲۲ خرداد ۱۳۹۷ در جلسه تفسیر قرآن است که گفته بود:

«کنسرت یکی از حرام‌های الهی است و اگر افراد در مقابل این گناه سکوت کنند مورد عذاب الهی واقع می‌شوند.»

### مجوز فعالیت بانک ملی ایران در عراق باطل شد

بانک مرکزی عراق فعالیت بانک ملی ایران را به دلیل تحریم‌ها ابطال کرد. در پی سفر مقام ارشد خزانه‌داری آمریکا به بغداد هشت بانک عراقی از تراکنش با ارز دلار منع شدند. آمریکا می‌خواهد مانع از دسترسی ایران به ارز دلار شود.

به گزارش «میدل ایست نیوز»، خبرگزاری «الفرات نیوز» نمایه‌سندی را منتشر کرد که تاریخ ۲۱ ژانویه ۲۰۲۴ (اول بهمن ۱۴۰۲) را دارد. در این سند «عمار حمد خلف» (معاون بانک مرکزی عراق) خطاب به اداره کل بانک ملی ایران نوشته است:

«با توجه به ضرر و زیان شعبه این بانک در عراق و محدود بودن فعالیت آن و عدم امکان فعالیت یا گسترش آن مجوز بانک ملی ایران در عراق ابطال شده است.»

در این سند آمده است که تداوم فعالیت این بانک در عراق آورده‌ای ندارد علاوه بر اینکه این بانک مشمول تحریم‌های بین‌المللی است.

# ایران به تو نیاز دارد!



۱۰

\*\*\*\*\*

INDEPENDENT  
فاری

ماداگاسکار لایحه اخته کردن متجاوزان  
به کودکان را تصویب کرد

CANVA

ناگفته نماند سازمان ملل و مجمع اقتصاد جهانی برای رسیدن به اهداف خود که همانا رسیدن به طرح اجندا ۲۰۳۰ سازمان ملل یا ریست بزرگ مجمع اقتصاد جهانی که همانا نظم نوین جهانی فیلسوف و ژنرال آمریکایی «آلبرت پایک» میباشد نیاز به اوج هرج و مرج، ورشکستگی اقتصادی، قحطی، بیماری، ..... و قربانی کردن میلیونها انسان بیگناه در سطح جهان دارد، همانطور که «آلبرت پایک» در نامه معروفش به همپای فراماسونی ایتالیایی خود (جزای مازینی) در ۱۵ اگوست سال ۱۸۷۱ نوشت.

او برای تسلیم مردم به احکام نظم نوین جهانی به آنچه در این متن نوشتیم تاکید می‌کند. این نامه در گوگل سرچ یافت میشود. آیا آنچه در بندر مروارید رخ داد از سوی ژاپن شکل گرفت و یا بهانه خوبی بود برای استفاده از بمب اتمی و جنگ و کشتار؟ همانطور که جنگ با عراق با یک دروغ و اتهام شروع شد! اواما و بوش یا کری‌ها و ظریف‌ها سالها مردم ایران و جهانیان را با مسخره بازی برجام سر کار گذاشتند و تحریم‌هایی که قربانی آن نه رژیم خون و جنایت بلکه مردم ایران بودند کافی نبود که حال فاز و توطئه دیگری را بر روی مردم بخت برگشته آن منطقه میخوانند پیاده کنند؟ پروردگارا ایران را از شر اهریمنان داخلی و خارجی در امان بدار و جهالت را از آن مردمان دور کن. آمین.



### آیا صدای قُروم قُروم توطئه جدیدی را می‌شنوید؟

خانم دکتر شهلا ممتاز

آیا بندر مروارید (pearl harbor) در ژاپن و استفاده‌ی آمریکا از بمب‌های اتمی بر ضد این شهر که بیش از صد هزار کشته در مرحله اول و هزاران قربانی دیگر در به‌خاطر عوارض ناشی از اثرات تشعشعات رادیو اکتیو از خود بجای گذاشت را بخاطر دارید؟

آیا دروغی بزرگ و اتهام دارا بودن جنگ افزارهای اتمی به صدام حسین (رئیس جمهوری وقت عراق) که موجب جنگ آمریکا با عراق که حاصل آن کشتار صدها هزار عراقی و پاشیده شدن آن کشور گردید را بیاد می‌آورید؟ قبل از اشغال عراق توسط آمریکا و در دوران جنگ ایران و عراق، بمبهای شیمیایی از سوی آلمان در اختیار صدام قرار گرفته بود که واسطه آن کسی نبود جز «دونالد رمزفیلد»، وزیر جنگ بوش، رئیس جمهوری آمریکا!

شایان ذکر است بعد از پایان جنگ ایران و عراق، باقی‌مانده آن بمب‌ها به‌وسیله خود آمریکا از محل خارج و آنها به خوبی می‌دانستند صدام حسین دسترسی به آن بمبها را ندارد، اما از آنجاییکه صدام جنایتکار به‌خاطر استفاده از آن نوع تسلیحات، چه بهانه‌ای بهتر از آماده سازی افکار عمومی به جز وجود بمبهای شیمیایی در خاک عراق و کشتار یک میلیون انسان بیگناه وجود داشت!

اکنون سؤال دیگر این است که آیا سر و صدای دولتمداران غربی در مورد دسترسی ایران به کامل شدن فن‌آوری اتمی بهانه جدید اربابان غربی است برای حمله به خاک ایران؟ دیگر اینکه چه رابطه‌ای می‌تواند بین جنگ‌های منطقه خاورمیانه و ایران و حتی چه سیاستی بین ایران و جنگ روسیه و اوکراین باشد؟

به امکان زیاد توطئه جدید و سناریو هولناکی در راه است که هدف آن ملت ایران و خاک پاک آن سرزمین ستم‌دیده میباشد. البته فاجعه بزرگتری مثل گسترش جنگ و یا حتی جنگ شروع جنگ جهانی سوم وجود دارد، ولی اینبار نه در آلمان و اروپا، بلکه در خاورمیانه.



## درد بر خاندان پهلوی

سلسله‌ی ایران‌ساز پهلوی دبستان ساخت، دبیرستان ساخت، دانشگاه ساخت، دادگستری ساخت، راه آهن ساخت، جاده ساخت، پل ساخت، مرزها را مشخص کرد، امنیت را آغاز کرد، کشوری در حال تجزیه را یکپارچه کرد، نفت را ملی کرد، بهترین پالایشگاه جهان را ساخت، بیمه را ایجاد کرد، دزدهای گردنه را نابود کرد، شهربانی ایجاد کرد، آمریکا را تحریم نفتی کرد، انگلیس را از خلیج فارس بیرون کرد، ... و جزیره‌های تنب کوچک و بزرگ و ابوموسی را از انگلیس، پیش از حمله‌ی اعراب پس گرفت.

همچنین از اختلاف آمریکا و شوروی به‌نفع ایران سود برد و موتور صنعت ایران را راه انداخت، سرمایه‌های اتحادیه‌های ورشو و ناتو را جذب ایران کرد، ماشین سازی اراک و تبریز را ساخت و از غرب و آمریکا نفت و گاز و خودرو، تکنولوژی را وارد کرد، حق رأی به زنها داد، زنان را از آشپزخانه‌ها بیرون آورد و مدیر، وزیر و نماینده از آنها ساخت، آموزش را رایگان و همگانی ساخت، ورزش ایران را در جهان مطرح کرد، ... و پول ایران را در جمع ۱۰ ارز جهانی برد! یعنی کشورها می‌توانستند با ریال ایران (مانند دلار و فرانک) معاملات خود را انجام دهند!

در تهران بازی‌های آسیایی برگزار کرد و در سازمان ملل، ایران دارای اتاق ایران شد، اوپیک را ایجاد کرد تا نفت را به جهان گران‌تر بفروشد، همیشه رییس اوپیک بود، مدارس تغذیه رایگان داشتند، آزادی پوشش و حجاب بود، فروشگاه‌ها شبانه روزی باز بودند، بسیاری از خارجی‌ها در دانشگاه‌های ایران تحصیل میکردند، آزادی دین وجود داشت، روحانیان احترام داشتند... و حتی سرکردگان کشورهای پیشرفته‌ی آن روز برای گذراندن تعطیلات به‌ایران می‌آمدند، و... اگر نام این کارها خیانت است، پس تعاریف امروز ما عوض شده... تخمین زده شده که نود و سه درصد از مردم این متن را برای دیگران ارسال خواهند کرد، زیرا آنها تنها به‌خود می‌اندیشند، ولی اگر شما جزء آن هفت درصد باقی مانده می‌باشید، لطفاً کپی کنید و به‌اطلاع دیگران برسانید...!

## استفاده از فیلتر شکن در ایران «غیرقانونی» شد؟!

شورای عالی فضای مجازی جمهوری اسلامی بر اساس مصوبه‌ای اعلام کرد که استفاده از فیلتر شکن در ایران مگر در مواردی که مجوز داشته باشد، «غیرقانونی» است. یک حقوقدان می‌گوید این شورا حق قانون‌گذاری و تعیین تکلیف برای حقوق ملت را ندارد.

طبق ماده ۱۹ «آیین‌نامه داخلی» شورای عالی فضای مجازی کشور «شورای معین» که از اعضای حقیقی شورای عالی به همراه اعضای حقوقی شورای عالی یا نمایندگان ثابت معرفی شده از سوی آنان تشکیل شده، «به منظور استفاده بهینه از وقت جلسات شورای عالی و تمرکز زمان جلسات بر مسائل اساسی و سیاست‌گذاری کلان» بررسی و اتخاذ تصمیم درخصوص موضوعاتی است که از سوی «شورای عالی» به این شورا محول می‌شود را انجام می‌دهد. مصوبات شورای معین، ظرف مدت دو هفته بعد از ارسال به‌اعضا و اعلام وصول و قرائت در شورای عالی، در صورت درخواست حداقل پنج نفر از اعضای شورای عالی، در این شورا مجدداً مطرح و در غیر اینصورت «مصوب» تلقی خواهد شد.

## اروپا ممکن است با توقف جریان آب گرم اقیانوسی یخ بزند!؟

«جریان گردشی نصف‌النهاری اقیانوس اطلس»، یا به‌طور خلاصه «آماک»، یکی از جریان‌های مهم اقیانوسی است که به توزیع انرژی در سراسر سیاره کمک می‌کند و آب و هوای زمین را تنظیم می‌کند.

این جریان آب گرم، کربن و مواد مغذی را به شمال اقیانوس اطلس می‌برد، در آنجا سرد می‌شود و به جنوب بازمی‌گردد.

آب گرم، که به دلیل تبخیر شورت‌تر است، در سطح اقیانوس به سمت شمال جریان می‌یابد و آب و هوای اروپا را ملایم‌تر نگه‌می‌دارد. هنگامیکه آب در نزدیکی اروپا سرد شد، نمک چگالی آنرا افزایش می‌دهد، که باعث می‌شود در عمق اقیانوس فرو رود و در امتداد کف اقیانوس به نیمکره جنوبی بازمی‌گردد.

با این وجود، مطالعات مربوط به دوره‌های سرد شدن چشمگیر اروپا طی صد هزار سال اخیر نشان می‌دهد که ذوب شدن صفحات یخ اروپایی می‌تواند «آماک» را از طریق ایجاد تغییرات در شوری و دما تضعیف کند.

آب شیرین حاصل از ذوب یخ‌ها شوری و در نتیجه چگالی آب را کاهش می‌دهد. این به این معنی است که آب سرد آهسته‌تر به عمق اقیانوس فرو می‌رود و به‌طور بالقوه جریان اقیانوسی را کند می‌کند. توقف ناگهانی جریان گردشی نصف‌النهاری اقیانوس اطلس وضعیت آب و هوا را در سراسر جهان تغییر می‌دهد و اروپا را متحمل شدیدترین عواقب خواهد کرد.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که تغییرات آب و هوایی ممکن است سرعت حرکت این جریان را آهسته کند. محققان دانشگاه اوترخت در هلند با استفاده از یک مدل آب و هوایی پیچیده، مختل شدن یا متوقف شدن این جریان مهم اقیانوس اطلس را شبیه‌سازی کردند. پژوهش جدید که بر اساس دمای سطح دریا انجام شد، نشان داد که توقف کامل این جریان ممکن است بین سال‌های ۲۰۲۵ و ۲۰۹۵ روی دهد.

# سیاسی نیستم!!!

## یعنی بیشعور هستم

## و به این بیشعوری افتخار می‌کنم

یعنی نسبت به جامعه‌ام و انسان‌ها هیچگونه احساس تعهد و مسئولیتی نمی‌کنم

و بر این بی‌تعهدی و بی‌مسئولیتی، به خویش می‌بالم



علی دشتی

## رهایی از آخوند و آخوندیسم

هموطن اگر از آخوند و آخوندیسم خسته شده‌ای، راه حل رهایی از آنها بسیار ساده است و می‌توانی به راحتی از شر آنان رهایی یابی. البته نه با توهین به آنها و کتاب مقدس‌اشان، بلکه با راه حلی که اولین بار علی دشتی معرفی کرد. زنده‌یاد علی دشتی می‌گوید:

برای از بین بردن يك آخوند فقط از او این ۷ سؤال پرس و اگر از او پرسیدی، به او زخمی کاری وارد کرده‌ای، اما اگر توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سوالات همه‌ی زهرش گرفته شده و تقاله‌های بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.

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

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

اگر افراد مذهبی فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش روبرو شوند، بلافاصله به حقیقت دین پی‌می‌برند.

**سؤال اول:** می‌دانیم در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن این دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به بلوغ عقلی برای تصمیم‌گیری نرسیده و کار شما مصداق فریب و اغفال کودکان است؛ ولی در آیین اسلام پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند! (ازدواج با عایشه به نقل از همه منابع موثق تاریخ اسلام).

حتی خمینی در کتاب «تحریرالوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اذن پدر، جایز می‌داند و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد («کواعب اثرا با» را سرچ کنید). حال با این توضیحات وجداناً و شرافتاً، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك، پلید و شیطانی؟ رفتار اروپا؟ یا شیوه اسلامی؟ آیا اروپائیان نمی‌فهمند و نمی‌توانند از کودکان کامجویی کنند؟ آیا بهتر نیست کمی به این مساله و هدفش مشکوک شویم؟

**سؤال دوم-** در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده: «ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو و عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان (دون مومنان)!» و در آیات قبل گفته که زنان پیامبر در حکم مادران شمايند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام هستند!

در ادامه در آیه ۵۱ می‌گوید: نوبت همخوابگی هر کدام را می‌خواهی به‌تاخیر بیاانداز! در حالیکه قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد. اینجا يك سؤال پیش می‌آید: آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلالند؟

**سؤال سوم-** در سوره احزاب آیه ۳۷ آمده: ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخوانده‌ات (زید) شدی، اشکالی ندارد و از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است! الان با شنیدن این آیه می‌توان کمی شك کرد که پیامبر با این همه زن، عاشق زن پسر خونده اش شده و خدا نقش کارشناس امور جنسی گرفته یا که اصلاً شك نکنیم و خیالمان راحت باشد چون شما متخصصان مذهب حواستان کاملاً جمع است؟

**سؤال چهارم:** در سوره مائده آیه ۳۳ آمده: کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید؛ این رفتارها خلاف منشور حقوق بشر است.

آیا به‌نظر شما حقوق بشر نباید در راستای این دستورات اصلاح شود (باز هم شك نکنیم).

سؤال پنجم: در قرآن سوره لقمان آیه ۳۴ آمده: تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و تا ابد فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به آنها دسترسی ندارد: یکی تاریخ روز قیامت دوم تعیین جنسیت جنین قبل از تولد و سوم زمان بارش باران!؟

امروزه با پیشرفت دانش پزشکی، جنسیت که هیچ، حتی رنگ قرنیه چشم نوزاد تشخیص داده می‌شود و اگر زمان بارش باران را نتوانیم بفهمیم، این همه ایستگاه هوا شناسی برای چیست؟



## کسی که رفت..... و کسی که آمد؟!

اونی که میرفت گفت:

بعد از رفتن من ایران می‌رود، خاور میانه می‌رود و جهان را وحشتی بزرگ فرامی‌گیرد... و چنین شد!

اونی که اومد گفت:

آب و برق، بلیت اتوبوس را مجانی و شما را صاحب خانه می‌کنیم ... و چنین نه‌شد!

اونی که می‌رفت قرار بود ملت ایران را به‌صف اول ملل مترقی جهان به‌برد!

اونی که آمد، کشور و مردم را به ۱۴۰۰ سال عقب برد!

اونی که رفت روایت سفر به‌هفتاد کشور را حذف کرده بود!

اونی که آمد، اثر انگشت را هم به‌پاسپورت و ویزا اضافه کرد و امروزه حتی رئیس جمهوری ایران به‌سختی ویزا برای شرکت در جلسات بین‌المللی می‌گیرد!

کسی که رفت یک بار ارتش عراق ساعت ۶ بامداد به‌کشورش حمله کرد و ۳ ساعت بعد یعنی ساعت ۹ بامداد نماینده عراق در سازمان ملل از ایران شکایت کرد و گفت ۵ کیلومتر از خاک عراق را تصاحب کرده است!

کسی که آمد دوباره ارتش عراق به‌همان محل حمله کرد و هشت سال طول کشید تا بیرون‌اش کردند!

کسی که رفت پنجمین ارتش غیراتمی و مقتدر جهان را داشت، ولی تجهیزات ضد شورش نداشت!

کسی که آمد سی درصد تجهیزات نظامی‌اش برای سرکوب مردم است!

کسی که رفت به حق انتخاب مردم احترام می‌گذاشت و مردم را در چگونه پوشیدن و نوع زیستن آزاد گذاشته بود.

کسی که آمد حق انتخاب را از مردم گرفت و برای چگونه پوشیدن، نوشیدن و غیره قانون وضع کرد!

کسی که رفت آموزش و دانشگاه‌اش برای همگان مجانی بود.

کسی که آمد همه را پولی کرد!

خلاصه کسی که رفت عاشق ایران و ایرانی بود.

و کسی که آمد عاشق اعراب، روسیه،... و چین بود جز ایران و مردم‌اش!؟

روان اونی که رفت شاد

**سؤال ششم:** در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده: این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا دارد با فرشتگان صحبت می‌کند و شیطان می‌خواهد به‌حرف آنها گوش دهد و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

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

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

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

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

سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی که مقدار آن ۵۰۰۰۰ سال است!

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

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

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

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

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



### **دلاوران و جانباخته‌گان نیروهای مسلح شاهنشاهی**

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

#### **ارتش‌بدها**

غلامعلی اویسی - نعمت‌الله نصیری

#### **سپه‌بدها**

امیرحسین ربیعی - نادر جهانبانی - سعید مهدیون - مهدی رحیمی - هاشم برنجیان - بیوک امینی افشار - عبدالعلی بدره‌ای - خلیل بخشی‌آذر - فضل‌الله جعفری - بقراط جعفریان - علی حجت کاشانی - فرهنگ خلعتبری - علی‌محمد خواجه نوری - علی محمد خادمی - هوشنگ حاتم - ابوالحسن سعادت‌مند - جعفرقلی صدری - فخر مدرس - محمدتقی مجیدی - چنگیز وشمگیر - ایرج مقدم - حسن یزدی - رستگار نامدار.

#### **سرلشکرها**

پرویز امینی افشار - محمد علی ایمانی‌فر - حسن بهزادی - احمد بیدآبادی - بیگلری - حسن پاکروان - منوچهر خسروداد - عبدالله خواجه‌نوری - علی اصغر دهپناه - ریاحی - محمد زند کریمی - غلامحسین شمس تبریزی - جمشید فتحی مقدم - ایرج مطبوعی - محمد جواد مولوی - رضا ناجی - علی نشاط - کمال نظامی - فرامرز نوذری‌بقا - مظفر نیازمند - نعمت‌الله وقار.

#### **سرتیپ‌ها**

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

#### **سرهنگ‌ها**

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمدهادی احمدی

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

#### **سرگردها**

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

#### **سروان‌ها**

علی‌اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی‌اصغر افاضلی - قدرت‌الله یقائی دولت‌آبادی - تیمورزاده - حیدر جعفری‌نیا - قاسم ژیان‌پناه - عباس سلطان‌زاده - علی‌اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قنادزاده - فرامرز کاظمیان - رضا کریمی - محمدعلی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجرودی - محمدباقر نیک‌زاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوئیان - جواد غفاری - عربعلی فرزین‌نیا

#### **ستوان‌ها**

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



## بهداشت و سلامتی

### میزان باکتری در ریش مردان

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

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

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

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

پژوهشگران پس از انجام این آزمایش به این نتیجه رسیدند که میزان باکتری موجود در ریش مردان به‌مراتب بیشتر از میزان میکروب در همان اندازه موی سگ‌ها است و این میکروب‌ها اغلب برای انسان بیماری‌زا می‌باشد.

در آینده این آزمایش را نیز با موی سر زنان تکرار خواهند کرد، اما گمان می‌کنند به نتیجه‌ای مشابه دست پیدا کنند.

### با افراد مثبت و با انگیزه معاشرت کنید

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

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

اگر با افراد شاد و پرانگیزه دمخور باشید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است.

تصمیم بگیرید و به‌مجموعه افراد مثبت ملحق شوید، وگرنه افراد منفی شما را به‌پایین خواهند کشاند و خودتان هم اصلاً متوجه چنین اتفاقی نخواهید شد!

## «ناف»، نقطه جادویی بدن

### مطالعه این متن، ارزش خواندن را دارد

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

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

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

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

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

\* موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار بدهید و اثر معجزه آساش آنرا به‌بینید.

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

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

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

\* اگر فرزندان «بی‌بوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل بی‌بوست می‌شود؛ ضمناً انجام این کار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

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

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

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

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

## رژیم غذایی غیر ضروری،

### خطر جدال دائمی کنترل وزن را در پی دارد

بر اساس هشدار کارشناسان، رژیم غذایی غیر ضروری به افراد آسیب می‌زند و می‌تواند خطر جدال دائمی کنترل وزن را به دنبال داشته باشد. بر اساس پژوهش و مقاله‌ای که در مجله:

#### *Health Research Qualitative*

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

«لیزی رومو»، دانشیار از دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «کاهش و افزایش متناوب وزن و در واقع چرخه کاهش وزن خطرناک است و می‌تواند به سلامت افراد آسیب جدی وارد کند.»

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

رومو می‌گوید این به بخشی از فرهنگ رایج بسیاری از جوامع از جمله آمریکا تبدیل شده است.

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

رومو تأکید می‌کند که بیشتر افراد رژیم را نه به دلیل سلامتی، بلکه به دلیل فشار اجتماعی بر کاهش وزن شروع کردند.

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

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

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

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

تعداد کمی هم که در شکستن این چرخه معیوب کاهش و افزایش وزن موفق بودند، از رفتارهای غذایی سالم مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و خوردن هنگام احساس گرسنگی پیروی کردند.



### نوشیدن روزانه چای عمر را طولانی می‌کند

پژوهشی جدید توسط دانشمندان چینی نشان داد که چای غنی از برخی ترکیبات تقویت‌کننده سلامتی است که روند پیری بیولوژیکی را به تأخیر می‌اندازد و همچنین نوشیدن سه فنجان چای در روز عمر انسان را طولانی می‌کند.

چای سیاه از زمانهای بسیار دور به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی، به‌ویژه تقویت سلامت قلب، روده‌ها و مغز انسان شناخته شده است.

علاوه بر این، تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که فلاونوئیدها که به وفور در چای یافت می‌شوند، به‌طور بالقوه می‌توانند طول عمر موجودات مختلف از کرم و مگس گرفته تا موش را افزایش دهند.

اخیرا پژوهشی جامع توسط کارشناسان دانشگاه «سیچوان» انجام شد که داده‌های چای‌نوشی دو گروه عمده، شامل ۵۹۹۸ بریتانیایی بین ۲۷ تا ۷۳ سال و ۷۹۳۱ چینی بین ۳۰ تا ۷۹ سال را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش اطلاعات دقیقی درباره عادات مصرف چای خود، از جمله نوع چایی که ترجیح می‌دادند (سبز، سیاه، زرد، یا اولانگ)، و میانگین تعداد فنجان چایی که در روز مصرف می‌کردند، ارائه دادند.

محققان با نظر به داده‌های چای، نشانگرهای مختلف پیری مانند فشار خون، کلسترول و درصد چربی بدن را برای تعیین سن بیولوژیکی شرکت‌کنندگان ارزیابی کردند.

یافته‌ها مشخص کرد افرادی که چای می‌نوشند، علائم پیری بیولوژیکی کمتری نشان می‌دهند.

بر اساس این تحقیق، نوشیدن حدود سه فنجان چای، یا شش تا هشت گرم برگ چای، در طول روز بیشترین فواید ضد پیری را دارد. نکته جالب توجه این بود که کسانی که چای را کنار گذاشته بودند، روند پیری بیولوژیکی‌شان تسریع شده بود.

به‌گفته محققان، فواید ضد پیری چای به‌خاطر وجود «پلی‌فنول»‌ها می‌باشد.

این‌ها مواد فعال زیستی اولیه در چای هستند که ظاهراً به‌میزان زیادی روی «میکروبیوت» روده تأثیر می‌گذارند و از آن طریق تغییرات مرتبط با سن در ایمنی، متابولیسم و عملکرد شناختی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

بر اساس مطالعه‌ای، یک پیشرفت [در تولید] نوع جدیدی از پروتئین‌های آزمایشگاهی به‌منظور بهبود دفاع بدن در برابر بیماری‌های تخریب‌کننده سلول‌های عصبی (نورودژنراتیو) مانند بیماری آلزایمر، «بسیار امیدبخش» است.

به‌گفته دانشمندان، این پلیمرهای پروتئینی آزمایشگاهی می‌توانند پاسخ آنتی‌اکسیدانی بدن را تقویت کنند؛ [پاسخی] که برای محافظت در برابر بسیاری از بیماری‌های ناتوان‌کننده [ناشی از] تخریب سلول‌های عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)، بیماری تحلیل‌برنده عضلات، ضروری شناخته می‌شود.

رشته مشترکی که این بیماری‌ها را به هم وصل می‌کند، تجمع یون‌ها و مواد شیمیایی بسیار واکنش‌پذیر درون سلول‌ها است که به بافت‌ها و اندام‌ها استرس می‌دهد.

دانشمندان در این جدیدترین پژوهش، اثر متقابل دو پروتئین کیپ ۱/ان‌آراف ۲ (Keap1/Nrf2) را که در پاسخ آنتی‌اکسیدانی بدن نقش دارد، هدف قرار دادند.

آن‌ها یک پروتئین مصنوعی در آزمایشگاه ساختند که برهم‌کنش کیپ ۱ با ان‌آراف ۲ را مهار کرد؛ فرایندی که به‌گفته آن‌ها، آسیب را در شرایط ناتوان‌کننده‌ای از این دست، کاهش می‌دهد.

جفری جانسون از دانشگاه ویسکانسین-مدیسون و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «ما در دو دهه گذشته ان‌آراف ۲ را به‌منزله هدف اصلی برای درمان بیماری‌های تخریب‌کننده سلول‌های عصبی تثبیت کردیم، اما این رویکرد نوآورانه برای فعال‌سازی مسیر، در توسعه درمان‌های تعدیل‌کننده [عوارض یا پیشرفت] بیماری نویدبخش است.

درمان‌های متداول با استفاده از این نوع ریزپروتئین‌های مصنوعی به‌دلیل بی‌ثباتی این مولکول‌ها و جذب آن‌ها درون سلول با مشکل مواجه بوده‌اند.

اکنون پژوهشگران این ریزپلیمرها را ساختند تا به سبب شباهت ساختاری با پروتئین‌های طبیعی بدن، اطمینان یابند که به سلول نفوذ می‌کنند، پایدار می‌مانند و در برابر تخریب مقاومت می‌کنند.

به‌گفته آن‌ها، این رویکرد جدید برای مهار برهم‌کنش کیپ ۱/ان‌آراف ۲ «نشانه گامی بزرگ رویه‌جلو» است که می‌تواند واکنش آنتی‌اکسیدانی بدن را بهبود دهد و یک «راهبرد درمانی موثر» ارائه کند.

ناتان جینسکی، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه، گفت: «از طریق شیمی پلیمری امروزی می‌توانیم به تقلید [برای ساخت] پروتئین‌های پیچیده هم فکر کنیم.»

دکتر جینسکی گفت:

«در این وعده، توسعه روشی جدید برای طراحی درمان‌ها نهفته است. این [روش] می‌تواند راهی برای مقابله با بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون و سایر بیماری‌ها باشد که روش‌های متداول برای آن‌ها پاسخگو نیست.»

رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران از خودکشی منجر به‌مرگ ۱۶ دستیار پزشکی (رزیدنت) طی یکسال گذشته خبر داد. وی گفت: «در یک سال گذشته ۱۶ دستیار تخصصی خودکشی کرده‌اند.» او از این رویه انتقاد کرد و افزود:

«هر زمان مشکلی پیش می‌آید، قبل از هر کاری آمارها را محرمانه می‌کنند یا سریع تکذیب می‌کنند.»

رئیس شورای عالی نظام پزشکی، در گفت‌وگو با ایرنا آمار خودکشی در بین رزیدنت‌ها را «نگران‌کننده» و «معضل مهم برای جامعه پزشکی» دانست و از تشکیل کمیته‌ای در سازمان نظام پزشکی برای بررسی این موضوع خبر داد.

خودکشی دانشجویان به‌ویژه در رشته پزشکی در ایران سابقه دارد، به‌ویژه در سال‌های اخیر گزارش‌هایی در این زمینه در رسانه‌ها منتشر شده است.

بر اساس نتایج تحقیق انجمن روانپزشکی که اخیراً اعلام شده، طی سال‌های گذشته آمار خودکشی در جامعه پزشکی تا ۵ برابر افزایش پیدا کرده است.

بر اساس این تحقیق در جمعیت دستگیری کشور که معادل ۱۴ هزار نفر است، سالانه به‌طور متوسط ۱۳ خودکشی منجر به‌مرگ رخ می‌دهد.

یافته‌های این تحقیق همچنین نشان داده که آمار خودکشی در میان پزشکان مرد ۴۰ درصد و در پزشکان زن ۱۳۰ درصد، نسبت به جمعیت عمومی، افزایش یافته است.

مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی کشور، پیشتر «فشار کاری» و «سطح درآمد» را از جمله مهم‌ترین مشکلات دانشجویان پزشکی عنوان کرده بود.

افزایش آمار خودکشی دستیاران پزشکی در حالی است که موج گسترده مهاجرت کادر درمان به یکی از بحران‌های رو به‌فزون کشور تبدیل شده است.

رئیس سازمان نظام پزشکی ایران مرداد امسال «خالی شدن کشور از پزشک» را بحرانی «جدی» خوانده و در مورد آینده حوزه سلامت ایران هشدار داده بود.

تو که با درس خواندن زن  
مخالفی غلط میکنی وقتی  
زنت رو میبری دکتر میگي  
دکتر زن معاینه کنه !!!  
پندهای زندگی

### **ذهن خود را به آرامش مطلق برسانید**

با تمرکز بر روی یک چیز آرامش‌بخش، رویای خود را از تکرار نگرانی‌های روز که استرس بسیاری برای شما به همراه داشت، راحت کنید.

هنگام خواب، به یک موسیقی ملایم و آرامش‌بخش و یا صداهای ضبط شده محیط، مثل صدای آبنما، امواجی که به ساحل می‌خورند یا صدای باران در جنگل گوش کنید.

### **با آب گرم حمام کنید**

طبق نظریه پزشکان متخصص خواب، تنظیم دمای طبیعی بدن حکم تنظیم چرخه شبانه‌روزی بدن را دارد. دمای کلی بدن در هنگام خواب پایین و در طول روز در بالاترین حد خود است. با توجه به این مطلب تصور می‌شود با پایین آمدن دمای بدن، فرد احساس خواب آلودگی کند.

### **در اتاق تاریک بخوابید**

نور بیش از حد در اتاق، نور آبی ناشی از وسایل الکترونیک یا نوری که از پرده‌ها به داخل اتاق می‌تابد، در خواب و ترشح «ملاتونین» اختلال ایجاد می‌کند. اگر نمی‌توانید وسایل الکترونیک خاصی را از اتاق خود حذف کنید یا پرده‌های تیره‌تری برای اتاق خود انتخاب کنید، از یک چشم‌بند خوب استفاده کنید. استفاده از این چشم‌بندها در پروازهای طولانی در هواپیماها نیز توصیه می‌شود.

### **پس از ساعت دو بعد از ظهر کافئین مصرف نکنید**

کافئین دوره شش ساعته دارد، به این معنی که ۶ ساعت پس از آخرین جرعه شما، اثر آن همچنان در بدن باقی می‌ماند. این مسئله شما را دچار بیخوابی می‌کند.

### **در طول روز نخوابید**

وقتی شما در طول روز زیاد بخوابید، این عمل باعث می‌شود خواب شب شما دچار اختلال شود. خیلی مهم است که شما توازن را بیابید، اما اگر نتوانستید این توازن را پیدا کنید، بهتر است خوابیدن در روز را کنار بگذارید.

### **عادت‌هایی که خواب شب شما را مختل می‌کند!**

اگر شب‌ها بعد از رفتن به رختخواب بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا خوابتان ببرد، یا نیمه شبها بیدار می‌شوید و بیش از ۲۰ دقیقه بیدار می‌مانید، باید کیفیت خواب خود را بالا ببرید. بهترین راه برای اینکار آسان است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کند!

- ۱- استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی
- ۲- نداشتن یک برنامه خواب منظم
- ۳- پرخوری قبل از ساعت خواب
- ۴- نوشیدن قهوه هنگام عصر
- ۵- قطع کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن
- ۶- نامناسب بودن رژیم غذایی
- ۷- ورزش نکردن و تحرک کافی نداشتن در طول روز
- ۸- شلوغی و بهم‌ریخته‌گی اتاق خواب



### **آیا شب‌ها خواب راحت ندارید؟**

#### **چند نکته کلیدی برای خواب راحت و کافی**

خواب خوب شب برای سلامت فوق‌العاده مهم است. وقتی می‌خوابیم، بدن تخته‌گاز می‌تازد و مواد تقویت کننده سیستم ایمنی را ترشح می‌کند. به همین دلیل است که خواب برای سلامت بدن حیاتی است.

مطالعات نشان داده است، افرادی که از نداشتن خواب کافی رنج می‌برند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دارند. استرس، زندگی ناسالم، خوراک نامناسب و استفاده دوامدار از برخی داروها به مدت و کیفیت خواب لطمه می‌زند. در این مقاله زیر به چند نکته برای خوابیدن راحت و کافی اشاره می‌شود.

#### **زمان خواب و بیداری خود را تنظیم کنید**

اگر شما زمان خواب خود را هر شب تغییر می‌دهید، این کار باعث خواب کمتر می‌شود. ساعت درونی بدن شما در مغز زمان خواب و بیداری را به شما می‌گوید. با تنظیم ساعت خواب معین در همه روزها شما آسانتر بخواب خواهید رفت.

#### **کمی پیاده روی کنید**

اول غروب یا سرشرب کمی ورزش کنید که لزوماً توان فرسا نباشد. اطراف آپارتمان خود قدم بزنید، زیرا نه تنها عضلات خود را خسته نمی‌کنید، بلکه دمای بدن شما نیز بالا رفته و برای شما مفید خواهد بود.

وقتی این حرارت شروع به کاهش می‌کند، می‌تواند موجب خواب شخص شود. همچنین ورزش می‌تواند خواب عمیق و کاملی را که بدن به آن نیاز دارد، تامین کند.

#### **نوشیدنی گرم مصرف کنید**

قبل از خواب یک نوشیدنی گرم مثل شیر گرم، شکلات داغ و یا چای گیاهی بدون کافئین بنوشید.

#### **هنگام شام پر خوری نکنید**

پر خوری در وعده شام، خواب را با اختلال مواجه می‌کند. در حالت ایده‌آل، زمان شام را باید حداکثر سه ساعت قبل از خواب برنامه‌ریزی کرد. سعی کنید شام را سبک بخورید، غذاهای سنگین‌تر را به صبحانه و ناهار اختصاص دهید.

## حتی مصرف میزان اندک الکل،

### احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

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

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی‌های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند. پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آجود، یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

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

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

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

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

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

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



### ورزش؛ کلید ترک سیگار

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

به نقل از نشریه "Men's Health"، ما می‌دانیم سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است؛ افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و روند ترک فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟

نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

*British Journal of Pharmacology*

منتشر شده است، نشان می‌دهد ورزش می‌تواند کمک به ترک سیگار باشد.

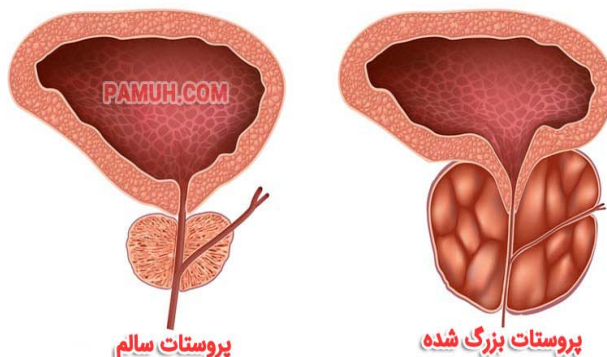
در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. یک گروه کنترل از موش‌ها نیز به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، حال چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز، کاهش بزرگی را در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

به گفته «آکسیس بیلی»، استاد «نوروفارماکولوژی» در دانشگاه لندن و رهبر مطالعه، شواهد نشان می‌دهند که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش می‌دهد.

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

اگر دلیل دیگری برای ترک سیگار نیاز دارید، باید اشاره داشت که افراد سیگاری به‌طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند معنادار را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به‌مقابله با اضطراب و افسردگی زندگی کمک کند.

## تفاوت پروستات سالم با بزرگ شده



### آقایان حتما بخوانند

سه گونه بیماری، غده پروستات را مبتلا می‌کند که دو نوع آن‌ها خوش‌خیم و غالباً زندگی فرد را به مخاطره نمی‌اندازند و یک نوع آن بدخیم می‌باشد. بیماری‌های پروستات ممکن است با هم اشتباه شوند، چون بسیاری از نشانه‌های آن‌ها مانند هم است. این سه بیماری عبارتند از:

- ۱- پروستاتیت (التهاب پروستات) که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می‌شود.
- ۲- بزرگی خوش‌خیم پروستات که بزرگی غیرسرطانی غده پروستات و یکی از شایعترین اشکال بیماری پروستات است که تقریباً در نیمی از مردان بالای پنجاه سال دیده می‌شود.
- ۳- سرطان پروستات یک بیماری بالقوه شدید است، زیرا بدخیم می‌باشد.

### بیماریهای معده

#### بیماریهای معده به ۲ دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- بیماریهای موقت معده: مثل نفخ معده، یبوست موقت، سوزش معده و موارد دیگر که موقتی هستند. این بیماری معمولاً بر اثر پرخوری، خوردن بعد از سیر شدن، خوردن خوراکی‌های مخالف با هم و در مواردی هم مصرف خوراکی‌های مسموم، شکل می‌گیرند.
- ۲- بیماریهای مزمن معده: شامل رفلاکس معده، یبوست دائمی، نفخ معده، معده درد، زخم معده، ترش کردن معده و سوزش معده و کلاً تمام مشکلات معده که دائمی شده‌اند.
  - \* 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.
  - \* قبل از صبحانه یک قاشق عسل که تقویت‌کننده معده است، مصرف کنید.

### رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند که در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند شکم‌های بزرگتری دارند.

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

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

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

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

### عادت‌هایی که خواب شب شما را مختل می‌کند!

اگر شب‌ها بعد از رفتن به رختخواب بیشتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا خوابتان ببرد، یا نیمه شبها بیدار می‌شوید و بیش از ۲۰ دقیقه بیدار می‌مانید، باید کیفیت خواب خود را بالا ببرید.

بهترین راه برای این کار آسان است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کند! عادت‌های روزانه که خواب شما را در شب مختل می‌کنند:

- ۱- استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی
- ۲- نداشتن یک برنامه خواب منظم
- ۳- پرخوری قبل از ساعت خواب
- ۴- نوشیدن قهوه هنگام عصر
- ۵- قطع کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن
- ۶- نامناسب بودن رژیم غذایی
- ۷- ورزش نکردن و تحرک کافی نداشتن در طول روز
- ۸- شلوغی و بهم‌ریخته‌گی اطاق خواب

### توجه.....، توجه.....!

نوشیدنی‌ها مانند آب‌میوه‌ها، شیر.... و چای می‌توانند در تأثیرگذاری داروهای مصرفی افراد تداخل ایجاد کنند، اثر دارو را کاهش دهند و حتی خطراتی را برای فرد به‌همراه داشته باشند.

## گفته‌های دو دوست...؟

دوستی می‌گفت:

ما ایرانیان، مثل عرب‌ها نفت داریم! مثل اروپایی‌ها مالیات می‌دهیم! ولی مثل آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!

دوست دیگری در جواب او چنین گفت:

جمله‌ی اول و دوم را قبول دارم، ولی جمله‌ی سوم را قبول ندارم! به‌هزار و یک دلیل، ما ایرانی‌ها بسیار بدتر از آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!

◆ در کدام کشور آفریقایی یک زن را به‌خاطر نداشتن روسری به ۱۶ سال زندان محکوم می‌کنند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به‌خاطر رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به‌ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟

◆ آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟

◆ در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های علمیه، هاپولی می‌کنند؟

◆ پول کدام کشور آفریقایی مانند پول ایران بی‌ارزش شده است؟

◆ در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده به‌مدت چهل و دو سال خودشان را توی حلقوم مردم فرو کرده است؟

◆ کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ دارد؟

◆ در کدام کشور آفریقایی ۱۵۰۰ شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی خودشان را طلب می‌کردند، در مدت سه روز به‌خاک و خون کشیده‌اند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از گلوی مردمان خودش می‌گیرد و در حلقوم مردمان دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی مردم فقیر هزینه‌ی دو ارتش، دو نیروی زمینی، دو نیروی هوایی و دو نیروی دریایی را می‌پردازند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به‌مواد مخدر به‌اندازه ایران یا حتی یک پنجم ایران است؟

◆ تلویزیون کدام کشور آفریقایی نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به‌استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

باز هم بگوییم...؟



## کشکول، کشکول، کشکول

می‌گویند روزی مولانا از کنار مسجدی رد می‌شد و دید عده‌ای دست به‌دعا برداشته‌اند و می‌گویند: «خدایا کافران را بکش!»

مولانا از کنار مسجد رد شد تا به‌کلیسایی رسید و دید در آنجا هم عده‌ای دست به‌آسمان برداشته‌اند و می‌گویند:

«خدایا کافران را بکش!»

مولانا به راهش ادامه داد تا به در میخانه‌ای رسید و دید در آنجا عده‌ای خُم‌ها می‌را به‌هم می‌زنند و می‌گویند:

«بزن بسلامتی...!»

سپس فرمود: «من آن‌موقع بود فهمیدم دین مستی بهترین دین است که جز سلامتی دیگران آرزویی ندارند...!»

آنجا بود که سرود:

پرستش به مستی‌ست در کیش مهر

برون‌اند زین حلقه هوشیارها



**فتحعلی شاه ۳۷ سال شاه ایران بود**

**او ۱۵۸ بار ازدواج کرد و بدین ترتیب صاحب**

**۲۶۰ فرزند و پدر بزرگ ۷۸۶ نوه شد، او رکورددار**

**فرزندآوری در تاریخ تمام حاکمان جهان است**

**افغانستان، ترکمنستان، بلوچستان، آذربایجان،**

**ارمنستان، گرجستان، سلیمانیه عراق و ... همگی در**

**دوران قاجار از ایران جدا شدند**

**در دورانی که همه کشورها در پی پیشرفت بودند،**

**شاهان قاجار در پی خوشگذرانی بودند**



### مثنوی هفتاد «من» مولوی

#### آیا میدانید مثنوی هفتاد من یعنی چه؟

بسیاری فکر می‌کنند «مثنوی هفتاد من» به‌خاطر طولانی بودن یا وزن بودن این مثنوی است، ولی این شعر مولوی داستان هفتاد من مثنوی را روشن میکند:

- مَن (۱) اگر با مَن (۲) نباشم، می‌شوم تنهاترین  
 کیست با مَن (۳) گر شوم مَن (۴) باشد از مَن (۵) ماترین  
 مَن (۶) نمیدانم کی‌آم مَن (۷) لیک یک مَن (۸) در مَن (۹)  
 است  
 آنکه تکلیف مَن‌اش (۱۰) با مَن (۱۱) مَن (۱۲) مَن (۱۳)  
 روشن است  
 مَن (۱۴) اگر از مَن (۱۵) بپرسم ای مَن ای (۱۶) همزاد مَن  
 (۱)  
 ای مَن (۱۸) غمگین مَن (۱۹) در لحظه‌های شاد مَن (۲۰)  
 هر چه از مَن (۲۱) یا مَن (۲۲) مَن (۲۳) در مَن (۲۴) مَن  
 (۲۵) دیده‌ای  
 مثل مَن (۲۶) وقتی که با مَن (۲۷) میشوی، خندیده‌ای  
 هیچ کس با مَن (۲۸) چنان مَن (۲۹) مردم آزاری نکرد  
 این مَن (۳۰) مَن (۳۱) هم نشست و مثل مَن (۳۲) کاری نکرد  
 ای مَن (۳۳) با مَن (۳۴) که بی مَن (۳۵) مَن‌تر (۳۶) از مَن  
 (۳۷) میشوی  
 هر چه هم مَن (۳۸) مَن (۳۹) کنی، حاشا شوی چون مَن (۴۰)  
 قوی  
 مَن (۴۱) مَن (۴۲) مَن (۴۳) مَن (۴۴) مَن (۴۵) بی‌رنگ و  
 بی‌تأثیر نیست  
 هیچ کس با مَن (۴۶) مَن (۴۷) مَن (۴۸) مثل مَن (۴۹) درگیر  
 نیست  
 کیست این مَن (۵۰)؟ این مَن (۵۱) با مَن (۵۲) ز مَن (۵۳)  
 بیگانه‌تر  
 این مَن (۵۴) مَن (۵۵) مَن (۵۶) کُن از مَن (۵۷) کمی دیوانه‌تر؟  
 زیر باران مَن (۵۸) از مَن (۵۹) پُر شدن دشوار نیست  
 ورنه مَن (۶۰) مَن (۶۱) کردن مَن (۶۲) از مَن (۶۳) مَن  
 (۶۴) عار نیست  
 راستی . . . این قدر مَن (۶۵) را از کجا آورده‌ام؟  
 بعد هر مَن (۶۶) بار دیگر مَن (۶۷) چرا آورده‌ام؟  
 در دهان مَن (۶۸) نمیدانم چه شد، افتاد مَن (۶۹)  
 مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من (۷۰) . . . !!

### مجنون و نمازگزار

روزی مجنون از روی سجاده‌ی شخصی که در حال نماز بود، عبور کرد! مرد نمازگزار نمازش را شکست و گفت: مردک در حال راز و نیاز با خدایم بودم، برای چه این رشته را بریدی؟

مجنون لبخندی زد و گفت: عاشق بنده‌ای [لیلی] بودم و ترا ندیدم، تو که عاشق خدا بودی چطور مرا دیدی؟

### اسارت وطن

وطن امروز اسیر دو سه تن بی‌وطن است  
 انهدام وطن از نکبت این چند تن است  
 این یکی لاشخور و آن دگری جغد سیاه  
 این یکی مرده‌خور و آن دگری گورکن است  
 آن شده پیش‌نماز چمن دانشگاه  
 واقعا قصه‌ی او قصه‌ی خر در چمن است  
 عطش قاضی اسلام بنام که چنین  
 تشنه خون جوان و بچه و مرد و زن است  
 حاکم شرع به‌حیوان عجیبی ماند  
 که دمش گاو و تنش خوک و سرش کرگدن است  
 هیات حاکم ما هیات خیرات خوری ست  
 هیات دولت ما هیات زنجیرزن است  
 تا که باشد وطنم دست دو تن تعزیه خوان  
 همه جا قتل حسین یا که عزای حسن است  
 روزگاری که وطن غصب کفن دزدان است  
 عجیبی نیست اگر مرده ما بی‌کفن است  
 می‌زند خون جوانان وطن موج هنوز  
 این چنین است که لب تشنه و خونین بدن است  
 مملکت‌داری از این قوم چه داری تو امید  
 که در اندیشه جیب و شکم و خیک تن است  
 بر نیاید ز بُز و بُزمچه خرمن کوبی  
 کار بر عهده گاو نر و مرد کهن است  
 شده هر بی‌خردی صاحب یک دسته قشون  
 هر خطاپیشه رئیس دو سه تا انجمن است  
 این یکی دشمن شعر و گل و موسیقی و عشق  
 آن یکی دشمن ملیت و خصم سنن است  
 بلبلان را همه کشتند به فتوای فقیه  
 حالیا وقت نواخوانی زاغ و زغن است  
 حد شرعی به‌گل لاله و نرگس زده است  
 حاکم شرع که غارتگر دشت و دمن است  
 سرزمین گل و بلبل به چه روزی افتاد  
 بلبل آن وزغ است و چمن آن لجن است  
 مجلس ختم قناری‌ست بیا ای قاری  
 که کنون نوبت تو طوطی شکرشکن است  
 این چه بویی‌ست که از زیر عبا می‌آید  
 که چنین باعث دلسردی مشک ختن است  
 داده بودند خبر بت‌شکنی می‌آید  
 بت‌شکن آمد و دیدیم که پیمان شکن است  
 مذهب مرجع تقلید اگر بی‌وطنی است  
 سجده بر خاک وطن مذهب و آئین من است

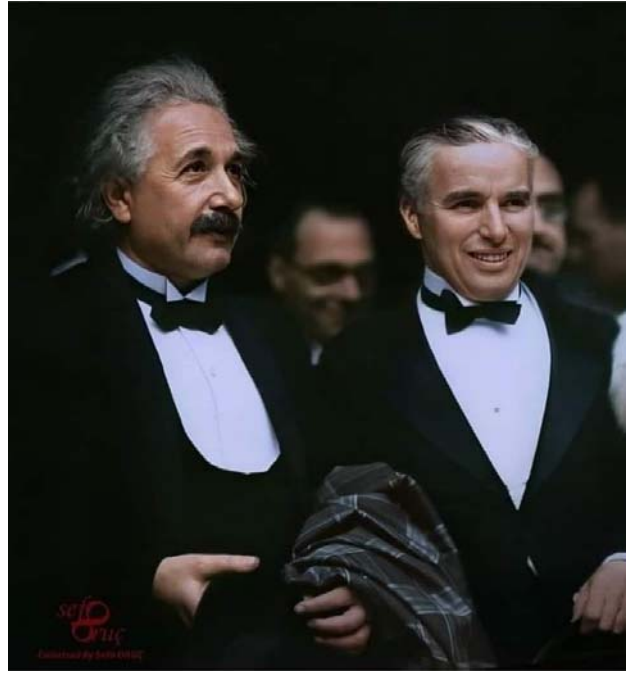
علی‌اکبر سعیدی سیرجانی

### **چهار چیز را هرگز فراموش نکن:**

- ۱- به همه نمی‌توانی کمک کنی،
  - ۲- همه چیز را نمی‌توانی عوض کنی،
  - ۳- همه تو را دوست نخواهند داشت،
  - ۴- همه را نمی‌توانی راضی نگه‌داری،
- پس آنطور که خودت دوست داری زندگی کن.

### **اما نشد**

آدم تا مست و مدهوشت کنم، اما نشد  
عاشقانه تکیه بر دوشت کنم، اما نشد  
آدم تا از سر دل‌تنگی‌ام  
گریه‌ی تلخی در آغوشت کنم، اما نشد  
نازنینم یاد تو هرگز نرفت از خاطرم  
سعی کردم فراموشت کنم، اما نشد



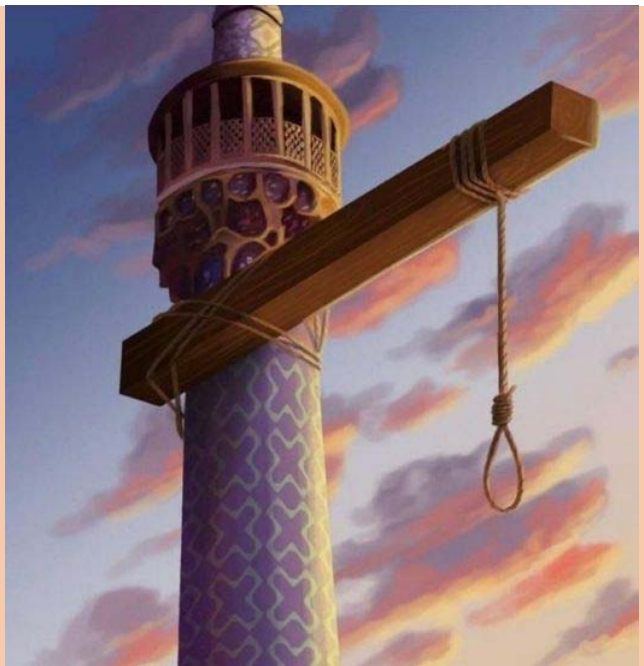
### **ملاقات آلبرت انیشتین و چارلی چاپلین**

وقتی آلبرت انیشتین در سال ۱۹۳۱ به هالیوود رفت، تنها کسی که می‌خواست ملاقاتش کند، چارلی چاپلین بود. هنگام ملاقات آنها، آلبرت انیشتین گفت: «چیزی که بیشتر از همه در مورد هنر شما تحسین می‌کنم، جهانی بودن شماست؛ یک کلمه حرف نمی‌زنید، ولی دنیا شما را می‌فهمد!» چارلی چاپلین پاسخ داد: درست است، اما شکوه و جلال شما از همه بزرگتر است، تمام دنیا شما را تحسین می‌کنند، با اینکه یک کلمه از حرفهایتان را نمی‌فهمند!

### **ارزش زندگی**

یک روز سگی از کنار شیر خفته‌ای رد می‌شد. وقتی سگ دید شیر خوابیده، طنابی آورد و شیر را محکم به درختی بست! زمانیکه شیر بیدار شد، متوجه وضعی‌اش شد و سعی کرد تا طناب را باز کند، اما نتوانست. در همان هنگام خری در حال گذر بود؛ شیر به‌خبر گفت: ای خر اگر مرا از این بند برهانی، نیمی از جنگل را به‌تو میدهم. خر ابتدا تردید کرد، ولی بعد طناب را از دور دستان و پاهای شیر باز کرد. وقتی شیر رها شد و خود را از خاک و گرد و غبار خوب تکانید، رو به خر کرد و گفت: من به تو نیمی از جنگل را میدهم. خر با تعجب گفت: ولی تو قول دادی؟! شیر گفت:

من به‌تو تمام جنگل را می‌دهم، زیرا در جنگلی که سگان شیران را به‌بند کشند و خران آنها را برهانند، دیگر ارزش زندگی کردن ندارد؟! "کلیله و دمنه"



### **بیزارم از دین شما      نفرین به آیین شما**

### **متنفرم از دین، مسلک و الله وحشی خونخواران**

زمانیکه مغول به ایران حمله کرد، مردم روستاها از بیم جان به‌مخفی‌گاه‌های خود می‌رفتند و سربازان مغول کسی را نداشتند که تجاوز و کشتار کنند. با خیانت و مشورت یکی از ایرانیان، دریافتند که باید مودنی (اذان‌گو) را همیشه به همراه خود داشته باشند تا به‌محض ورود به هر روستایی و سر دادن اذان توسط مودن، مردم احساس امنیت کنند و از مخفی‌گاه‌های خود بیرون آیند. سربازان مغول با همکاری مودن خائن خیلی سریع به‌نتیجه رسیدند و به هر شهری که میرفتند، مودن بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد و مردم احساس امنیت کرده و از مخفی‌گاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد تجاوز و کشتار مغولها قرار می‌گرفتند!



### تاریخ کشورمان را بهتر بدانیم...

شاید بسیاری از ایرانیان دلیل ایمان نیاوردن خسرو پرویز، پادشاه ایران را به اسلام و بعد حمله اعراب به کشورمان به دلیل اینکه نامه‌ای را که پیامبر مسلمانان با اسم وی آغاز نه کرده و او نامه را پاره کرده است می‌دانند؛ در حقیقت این یک توجیه تاریخی بیش نیست، اما حقیقت اینچنین است: پیکی از اسلام به ایران آمد و خسرو پرویز او را به حضور پذیرفت و از وی در باره اسلام پرسید.

پیک گفت: در دین ما پرستش خدا مهم‌ترین مورد است. خسرو پرویز گفت: ما ۱۱۰۰ سال است که خدا پرستیم.

پیک گفت: در اسلام زنده به‌گور کردن دختران کار حرامی است!

خسرو پرویز پرسید: مگر شما این کار را انجام می‌دید؟ ننگ بر شما! دختران ما الهه هستند.

پیک گفت: برده‌داری در اسلام حرام است!

خسرو پرویز گفت: ما از زمان کوروش بزرگ برده‌داری نه‌کرده‌ایم.

پیک گفت: در اسلام همه برابرند!

خسرو پرویز گفت: در ایران من که شاه هستم اگر اشتباه کنم به‌دادگاه می‌روم.

و تا آنجا بحث طول کشید که اسلام چیز جدیدی برای ایرانیان نداشت. سپس خسرو پرویز نامه را پاره کرد و به پیک گفت:

اگر شما الان می‌خواهید راه انسانیت را پیدا کنید، ما ۱۱۰۰ سال پیش آنرا پیدا کرده‌ایم!؟

### حماسه‌ی امیر کبیر

سفیر انگلیس، قتل قائم‌مقام فراهانی را در کتاب "حقوق‌یگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

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

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

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

باید که وی [امیر کبیر] را تکفیر کنند...

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

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

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد!؟

پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

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

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

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

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

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

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

## واژه «دست مریزاد» از کجا آمده

در روزگار قدیم که زبان فارسی فقط قلمرو شاعران و ادیبان بود و مثل امروز نبود که همه و همه از صبح تا پاسی از شب به نوشتن انواع پیام‌ها بر در و دیوار، سایت‌ها و شبکه‌ها، موبایل‌ها و تبلت‌هایشان مشغول باشند، بعضی فعل‌ها را به‌صورت دعایی می‌نوشتند. مثلاً حافظ می‌نوشت:

ساقیا آمدن عید مبارک بادت

وان مواعید که کردی مرواد از یادت

یعنی یک «الف» دعایی وسط فعل می‌کاشتند تا معنای امید و دعا بگیرد و به‌شود فعل دعایی. حافظ برای این‌که بگوید «امیدوارم وعده‌هایت را فراموش نکنی»، به جای «مروود» می‌نویسد «مرواد»؛ یا مثلاً فعل «مکناد» مولانا در دیوان شمس:

تبریز از او چو آسمان شد

دل گم مکناد نردبان را

برای ما هم حتماً پیش آمده که گاهی هنگام تشکر، به‌شوخگی گفته‌ایم: «دست شما درد نکند.» می‌بینید که چیز غریبی نیست. ولی یکی دو فعل دعایی هست که هنوز بر زبان ما جاری است و همگی ما بسیار از آن‌ها استفاده می‌کنیم. یکی از آن‌ها «دست مریزاد» است. «مریزاد» صورت دعایی فعل «مریزد» به معنای مجازی «نلرزد» است و «دست مریزاد» جمله‌ای است که در معنای «آفرین» برای تحسین دیگران به‌کار می‌بریم، اما برخی به‌اشتباه آن را «مریضاد» می‌نویسیم. «مریضاد» یک غلط املائی شایع است که هیچ معنایی ندارد.

## ارزش زندگی

یک روز سگی از کنار شیر خفته‌ای رد می‌شد. وقتی سگ دید شیر خوابیده، طنابی آورد و شیر را محکم به درختی بست! زمانیکه شیر بیدار شد، متوجه وضعیتش شد و سعی کرد تا طناب را باز کند، اما نتوانست. در همان هنگام خری در حال گذر بود؛ شیر به‌خبر گفت: ای خر اگر مرا از این بند برهانی، نیمی از جنگل را به‌تو میدهم.

خر ابتدا تردید کرد، ولی بعد طناب را از دور دستان و پاهای شیر باز کرد. وقتی شیر رها شد و خود را از خاک و گردو غبار خوب تکانید، رو به خر کرد و گفت:

من به تو نیمی از جنگل را نمیدهم.

خر با تعجب گفت: ولی تو قول دادی؟!!

شیر گفت: من به‌تو تمام جنگل را می‌دهم، زیرا در جنگلی که سگان دیگران را به‌بند کشند و خران برهاند دیگر ارزش زندگی کردن ندارد؟! "کلیله و دمنه"

## یک واقعیت

چرچیل:

چیزی که مردم در جهان سوم باید نجات دهند و وطنشان نیست، بلکه اول بایستی خودشان را نجات دهند، چون بیشتر آنها در اعماق ناآگاهی، توهم دانایی دارند؟!!

## خوردن خوراک به حساب نوه‌هایمان

یک رستوران بر سر در ورودی‌اش با خط درشت نوشته بود: «شما در این مکان غذا میل به‌فرمایید، ما پول آنرا از نوهی شما دریافت خواهیم کرد!»

راننده‌ای با خواندن این تابلو، اتومبیلش را فوراً پارک کرد و وارد رستوران شد و ناهار مفصلی را سفارش داد و نوش جان کرد. بعد از خوردن غذا، سرش را پایین انداخت که بیرون برود، ولی پیش‌خدمت با صورت حسابی بلند و بالا جلویش سبز شده است...

راننده با تعجب پرسید: «مگر شما ننوشته‌اید پول غذا را از نوهی من خواهید گرفت؟»

پیش‌خدمت با خنده جواب داد: «چرا قربان، ما پول غذای امروز شما را از نوه تان خواهیم گرفت، ولی این صورت حساب مربوط به‌پدر بزرگ مرحوم شماست!»

نتیجه اخلاقی:

این داستان حقیقتی را در قالب طنز بیان می‌کند که کاملاً مصداق دارد... ممکن است ما کارهایی را انجام دهیم که آیندگان مجبور به‌پرداخت بهای آن باشند...

ما امروز صورتحساب سال ۵۷ پدران و پدر بزرگ‌هایمان را می‌پردازیم!؟

## دو لطفه‌ی کوتاه!

\*تخصص ملایان: شنا در بیت المال ... سوارکاری بر ملت ... پرش از مالیات ... صیغه‌نوردی ... پرتاب فتوا ... دوی صدمتر بین مساجد ... فیگور روی منبر ... خوردن لوبیا و نگهداشتن وضو ... آخرین منو کشته!

\*-- کاش انتخاب "همسر" هم مثل انتخابات ریاست جمهوری بود. چند تا نامزد به وسیله‌ی خانواده تأیید صلاحیت میشدن، می‌ومدن از برنامه‌هاشون میگفتن؛ بعدش منم سرفرصت با بصیرت و آگاهی همسر انتخاب می‌کردم و هر چهار سال یکبار حماسه دیگری می‌آفریدم!

## مبلغان دینی

انقدر دلسوز هستند که  
چاه نفت را خودشان برداشتند  
و چاه جمکران را بما دادند  
تا ما رستگار شویم

با برپایی جشن‌های ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی عظمت ایران را به رخ دنیا کشید.

برای دخترها مدرسه رقص فولکوریک باز کرد؛ دلار را ۷ تومان تصویب کرد تا اهل فن و تفکر و علم راحت بتوانند بروند مملکت فرنگ؛ کاری کرد کارمند و کارگر قادر باشند جلوی مهمانش گوسفند قربانی کنند؛ او برای عظمت ایران هزار طرح و برنامه داشت و حتی می‌خواست سنگاپور را بعنوان منطقه آزاد و تفرجگاه ایرانیان بخرد (حالا سنگاپور شده جز کشورهای برتر جهان) ولی مردم ایران برای رفتن به بهشت و عده‌ای ملاها بیرونش کردند؟! حالا هم همین مردم منتظر باشند ملاها بیرونشان بهشت ... و در این آخرین روزها آرزو می‌کنم همانطور که اشک همسرم (اگر چه همسر پیشینم بود ولی چنان عظمت و بزرگی داشت که مصر با اینکه او داماد سابقشان بود و فوزیه دختر ملک فاروقشان را طلاق داده بود، ولی برای مراسم تشییع‌اش قیامت کردند) را در آوردند، روزی هزار بار اشکشان در بیابید!؟

بروید مردم ایران به امید همان بهشتی باشید که قرار است ملاهای انگلیسی شما را ببرند؛ شما لیاقت عظمت و بزرگی را ندارید؛ شما باید پایمال شوید تا درد پایمال شدن را بفهمید ... بروید، چشم و روی گربه‌ها از شما بیشتر است.

بعد از خواندن متن وصیتنامه ملکه ثریا به یادم آمد که:

وقتی دنیا به فکر تسخیر فضا بود، ما به این می‌اندیشیدیم که انگشتر عقیق در کدام انگشت، ثواب بیشتری دارد...

این جغرافیا نیست که جهان سومی بودن را تعیین میکند! بلکه آدمها هستند که آن را می‌سازند!

جهان سوم جا نیست، شخص است.

جهان سوم منم، جهان سوم تویی، جهان سوم طرز تفکر ماست، نه آن مرزهایی که داخلش زندگی میکنیم!

جهان سوم جایی است که درآمد یک دعانویس از یک برنامه نویس بیشتر است.

جهان سوم جایی است که مردمش جهان سوم فکر می‌کنند! جاییکه میزان خرید یکسال کتاب برابر با یک روز لوازم آرایش است.

جهان سوم جایی است که در آن مردم به‌ظاهر خود بیشتر از شعور اهمیت میدهند.

جهان سوم جایی است که بسیاری از مردمانش با یک «استخاره» هدف و آینده تعیین میکنند! و با یک «عطسه» از هدف و کار خود دست میکشند!

اینجا ایران است... ملتی طلسم شده!

مغز بر باد رفته که تا کربلا پای پیاده راه می‌روند! اما از روی پل عابر پیاده رد نمی‌شوند!؟

ایرانیان بر مرده‌های اعراب ۱۴۰۰ سال پیش می‌گریند و میلیارد میلیارد ثروت این مملکت را صرف طلاکاری و توسعه حرم در کشوری می‌کنند که کشورشان را با جنگی هشت ساله به‌نابودی کشاند در حالی‌که در خیابانهای کشورشان کودکان گرسنه و زنانی که تن‌فروشی می‌کنند تا شکم فرزندانشان را سیر کنند، موج می‌زند.



## وصیت نامه ملکه ثریا اسفندیاری

ملکه ثریا اسفندیاری، دومین همسر محمدرضا شاه پهلوی پادشاه ایران که به علت باردار نشدن مجبور به جدایی از شاه شد، وصیتنامه‌ای از خود بجا گذاشت که یک دنیا سخن در آن نهفته بود. هر چند ممکن است این نوشتار منتسب به ایشان نباشد، ولی حال و احوال ما ایرانیان را بخوبی بیان می‌کند.

بعد از مرگ تمام ثروتم را به گربه‌های پاریس می‌بخشم! می‌دانم مردم ایران در فقر و بدبختی هستند، ولی راضی نیستم یک ریال از این پول که حق خودشان هم هست به آنها برسد! چون چشم و رو ندارند؛ چشم و روی گربه‌ها از این مردم بیشتر است.

مرحوم رضا شاه برایشان دانشگاه ساخت، جاده و بیمارستان و نظمی ساخت، کاری کرد اگر یک زن با طبق طلا از این سر کشور به آن سر کشور برود کسی معترضش نشود، برای زنها حق زندگی آورد و سعی کرد آنها را از زیر سلطه مردها بیرون بکشد و حق و حقوقشان را بشناسد، خواست چادر سیاه اسارت را از سرشان باز کند و طعم آزادی را به آنها بچشاند، به مردهای شال و قبا و کهنه پوش، کت و شلوار و کلاه پوشاند و بچه‌هایشان را با خرج دولت به فرنگ فرستاد تا سواد یاد بگیرند و ببینند ایران را بسازند، اما مردم چه کردند؟ با وعده بهشت ملاها بیرونش کردند!؟

محمدرضا شاه کاری کرد سنگاپوری‌ها و چشم تنگها ببینند برای ایرانی‌ها خدمتکاری کنند؛ عربها التماس کنند که یک شب بتوانند در کاباره‌های ایران، خوش بگذرانند؛ در چاه‌های نفت را بست تا انگلیس دستش از مملکت کوتاه شود؛

### ملک الشعرا بهار میگوید:

دیدید که خون ناحق پروانه، شمع را  
چندان امان نداد که شب را سحر کند  
این قانون طبیعت است، چه خوشمان بیاید و چه نیاید! تا  
زمانیکه مردم ناسپاس این سرزمین تاوان خون‌های بیگانه  
ریخته‌شده، مال‌های به ناحق صادره شده و حق‌های پایمال شده  
را پس ندهند، روی آرامش را نخواهند دید.

### فردوسی و تصویر هولوگرام

تعجب نکنید ..... مطلب نه شوخی است و نه سرکاری!  
وقتی رودابه (مادر رستم) رستم را از طریق رستمزا (سزارین)  
به دنیا می‌آورد، می‌خواهند خبر را به پدر بزرگ او (سام) که  
در فاصله زیادی هم از آنجا داشته برسانند.  
اگر خبر تولد را به‌فرستند، این کار text را میکند و گویای  
زیبایی رستم نمی‌شود.

اگر نقاشی کودک را بفرستند، این می‌شود «خمان» (image)  
که به‌طبع توصیف‌گر اندام درشت و غیرعادی کودک نخواهد  
شد. پس چکار می‌کنند؟

سرانجام عروسی از حریر به‌اندازه‌ی قامت رستم میدوزند و  
داخل آنرا با موی سمور پُر میکنند و چهره نوزاد را به‌روی سر  
عروسک می‌کشند. سپس عروسک را سوار اسبی کرده و  
همراه پیک تند رو به نزد پدر بزرگ می‌فرستند.

سام وقتی عروسک را می‌بیند، می‌گوید چهره عروسک چقدر  
شبیبه اوست و اگر هیکلش هم فقط نصف این عروسک باشد،  
عجب پهلوئی خواهد شد.

شایان ذکر است که شاهکار فردوسی زمان و مکان نمی‌شناسد  
و شاهکاری که وی در شاهنامه بوجود آورده است، همانند  
فرستادن تصویری با تلگرام، ایمیل، واتس‌آپ و حتی بالاتر از  
آنهاست؛ تصویری سه بعدی (هولوگرام) با ابعاد دقیق از نوزاد!  
منبع: شاهنامه، گفتار اندرز زادن رستم از مادر



### چه آشناست این داستان

### ایران من

اسکندر پس از حمله به ایران از مشاوران خود پرسید چگونه  
بر مردمی که از مردم من بیشتر می‌فهمند حکومت کنم؟  
یکی از مشاوران گفت کتاب‌هایشان را بسوزان! دیگری  
گفت خردمندانشان را بکش! اما او مشاور جوان و  
باهوشی داشت که گفت: نیازی به چنین کارهایی نیست... از  
میان مردم این سرزمین آنها را که نمی‌فهمند و کم سوادند را  
به‌کارهای بزرگ بگمار و آنها که می‌فهمند و باسوادند را  
به‌کارهای کوچک و پست! بی‌سوآداها و نفهم‌ها همیشه  
شکرگزار تو خواهند بود و هیچ‌گاه توانایی طغیان نخواهند  
داشت و فهمیده‌ها و با سوآداها هم یا به‌سرزمین‌های دیگر  
کوچ می‌کنند و یا خسته و سرخورده، عمر خود را تا لحظه  
مرگ در گوشه‌ای در انزو سپری خواهند کرد...!؟

### رفیق آیا می‌دونی.....؟

- رفیق میدونی فرق تو با بنزین چیه؟  
بنزین مدتی هست که عزیز شده، ولی تو و اسم تو یک عمره  
که عزیزید!
- رفیق می‌دونی فرق تو با فرغون چیه؟  
فرغون گل میبیره، ولی تو دل میبری!
- رفیق می‌دونی فرق تو با ابر چیه؟  
از ابر بارون می‌باره، ولی از تو معرفت!
- رفیق می‌دونی فرق تو با انار چیه؟  
انار هزار تا دونس، ولی تو یه دونه‌ای!
- رفیق می‌دونی فرق تو با جوراب چیه؟  
جوراب لنگه داره، ولی تو لنگه نداری!
- رفیق می‌دونی فرق تو با عزرائیل چیه؟  
اونو اگه روزی به‌بینم می‌میرم، ولی ترا اگر یک روز نه‌بینم،  
میمیرم!
- رفیق می‌دونی فرق تو با ماه چیه؟  
ماه سه تا حرف داره، ولی تو حرف نداری!

اسطوره‌ها

## یونانیان به خشایار شاه گفتند

شما ایرانی‌ها برای پول و طلا می‌جنگید  
ما برای شرف...

## خشایار شاه پاسخ داد

آشکار است هر ملتی  
برای آنچه  
ندارند می‌جنگند...

### خرافه‌پرستی و حماقت بشر پایانی ندارد

«سینوهه» (پزشک فرعون) شبی را به‌مستی کنار نیل به‌خواب می‌رود و صبح روز بعد یکی از برده‌های مصر که گوش‌ها و بینی‌اش را به‌نشانه‌ی بردگی بریده بودند بالای سر خودش می‌بیند. در ابتدا می‌ترسد، اما وقتی به بی‌آزار بودن وی پی می‌برد، با او هم کلام می‌شود.

برده از «سینوهه» خواهش می‌کند او را سر قبر یکی از اشراف ظالم و معروف مصر ببرد و چون «سینوهه» با سواد بود، جملاتی که خدایان روی قبر آن شخص ظالم نوشته‌اند را برای او بخواند.

«سینوهه» از برده سؤال می‌کند که چرا می‌خواهد سرنوشت قبر این شخص را بداند؟ و برده می‌گوید:

سال‌ها قبل من انسان خوشبخت و آزادی بودم. همسری زیبا و دختر جوانی داشتم و مزرعه پربرکت، اما کوچک من در کنار زمین‌های بیکران یکی از اشراف بود.

روزی صاحب این قبر با پرداخت رشوه به‌ماموران فرعون زمین‌های مرا به‌نام خودش ثبت کرد و مقابل چشمانم به‌همسر و دخترم تجاوز کرد و بعد از اینکه گوش‌ها و بینی مرا برید و مرا برای کار اجباری به معدن فرستاد، سالهای سال از دختر و همسرم بهره‌برداری کرد و آنها را به‌عنوان خدمتکار فروخت و الان از سرنوشت آنها اطلاعی ندارم؛ اکنون از کار معدن رها شده‌ام و شنیده‌ام آن شخص مرده است و برای همین آمده‌ام به‌عینم خدایان روی قبر او چه نوشته‌اند.

«سینوهه» با برده به‌شهر مردگان (قبرستان) می‌رود و قبرنوشته‌ی آن مرد را اینگونه می‌خواند:

«او انسان شریف و درستکاری بود که همواره در زندگی‌اش به‌مستندان کمک می‌کرد و ناموس مردم در کنار او آرامش داشت و او زمین‌های خود را به‌فقرای می‌بخشید و هر گاه کسی مالی را مفقود می‌نمود، او از مال خودش ضرر آن شخص را جبران می‌کرد و او اکنون نزد خدای بزرگ مصر (آمون) است و به‌سعادت ابدی رسیده است...»

در این هنگام، برده شروع به‌گریه می‌کند و می‌گوید:  
«آیا او آنقدر انسان درستکار و شریفی بود و من نمی‌دانستم؟ درود خدایان بر او باد .... ای خدای بزرگ، ای آمون مرا به‌خاطر افکار پلیدی که در مورد این مرد داشتم ببخش...»  
«سینوهه» با تعجب از برده می‌پرسد که چرا علیرغم این همه ظلم و ستمی که بر تو روا شده، باز هم فکر می‌کنی او انسان خوب و درستکاری بوده است؟

و برده این جمله‌ی تاریخی را می‌گوید که:  
«وقتی خدایان بر قبر او اینگونه نوشته‌اند، من حقیر چگونه می‌توانم خلاف این را بگویم؟»

و «سینوهه» بعدها در یادداشت‌هایش وقتی به این داستان اشاره می‌کند، می‌نویسد:

«آنجا بود که پی‌بردم حماقت نوع بشر انتها ندارد و در هر دوره می‌توان از نادانی و خرافه‌پرستی مردم استفاده کرد!»

### ریش گول زنده

در عصر سلیمان نبی، پرنده‌ای برای نوشیدن آب به‌سمت برکه ای پرواز کرد... اما چند کودک را بر سر برکه دید... آنقدر انتظار کشید تا کودکان از برکه متفرق شدند. همینکه قصد فرود بسوی برکه را کرد، این‌بار مردی را با ریش بلند دید که برای نوشیدن آب به‌آن برکه مراجعه نمود... پرنده با خود اندیشید این مردی باوقار و نیکوست و از سوی او آزاری به من متصور نیست؛ پس نزدیک شد، ولی آن مرد سنگی بسویش پرتاب کرد و چشم پرنده معیوب و نابینا شد!

پرنده شکایت نزد سلیمان برد... پیامبر آن مرد را احضار و پس از محاکمه، وی را به‌قصاص محکوم نمود و دستور به‌کور کردن چشم او داد... آن پرنده به‌حکم صادره اعتراض کرد و گفت:

«چشم این مرد هیچ آزاری به‌من نرساند، بلکه ریش او بود که مرا فریب داد! من گمان می‌بردم که از سوی او ایمن هستم... پس به‌عدالت نزدیک‌تر است اگر محاسن‌اش را بتراشید؛ تا دیگران مثل من فریب ریش او را نخورند!؟»

### باعث شرمندگی است، ولی حقیقت است!

بعد از جنگ جهانی و اشغال فرانسه توسط نیروهای آلمانی، برخی از مردم آنجا رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند! این عده نام فرزندان خود را هیتلر می‌گذارند! برخی دیگر کار را از این هم فراتر برده و نام بچه‌هایشان را نوکر هیتلر یا کنیز هیتلر می‌گذارند!؟

نصف این جماعت هنوز برج ایفل را ندیده‌اند، ولی حتماً می‌روند و برلین را بازدید می‌کنند!

آنهايي که بر اثر تجاوز ارتشيان آلمان به‌اجدادشان، دورگه‌ی آلمانی فرانسوی شده‌اند، یک شال «اس اس» به‌کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که آنها از پدر آلمانی و بر اثر تجاوز به‌دنیا آمده‌اند و البته به‌این امر افتخار هم می‌کنند!؟

هروقت این ماجرا را برای آشنایان ایرانی مسلمان تعریف می‌کنم قاه قاه می‌خندند و می‌گویند اینها چه آدم‌های احمق و نادانی هستند! یا می‌گویند اینها از یک خر هم کمتر و بی شعورتر هستند! دلشان شدید برای حماقت آنها می‌سوزد و به‌حالشان تاسف می‌خورند! غافل از اینکه...

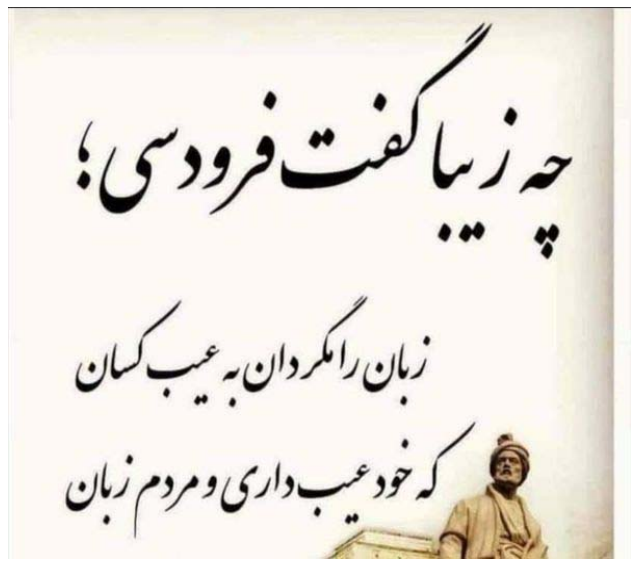
بعد از حمله اعراب و اشغال ایران توسط سربازان عرب، مردم ایران رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند!

آنها نام فرزندان خود را علی و جعفر می‌گذارند برخی کار را از این هم فراتر برده و نام فرزندانشان را «غلامعلی» و یا «غلامحسین» می‌گذارند!؟

نصف این جماعت هنوز به‌شهرهای دیدنی ایران سفر نکرده‌اند، ولی حتماً مکه، کربلا و حرم امام رضا را زیارت کرده‌اند؛ آنهم نه یکبار، بلکه چندین بار!؟

آنهايکه بر اثر تجاوز اعراب به‌اجدادشان دورگه عرب-ایرانی شده‌اند، یک شال سبز به‌کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که اینها سید هستند و از پدر عرب و بر اثر تجاوز به‌دنیا آمده‌اند و البته به «سید» بودن خود افتخار هم می‌کنند!؟

«دو قرن سکوت، عبد الحسین زرین کوب»



## گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

### سقراط و همسرش

وقتی موعد اعدام سقراط رسید، زنش را دید که گریه می‌کرد، نزدیکش شد و پرسید: چه چیزی باعث گریه‌ات شده؟ زن در حالی که گریه می‌کرد گفت: ظالمانه کشته خواهی شد.

سقراط در حالی که او را در آغوش گرفته بود گفت: یعنی اگر عادلانه کشته می‌شدم گریه نمی‌کردی؟ زن گفت: منظورم این است که بی‌گناه کشته می‌شوی. سقراط گفت:

یعنی دوست داشتی گناهکار باشم؟

زن خود را از آغوش او رها کرد و گفت: الهی زیر گل بری که موقع مُردن هم دست از فلسفه و منطق بر نمی‌داری؟!

### روز زن

از مردی می‌پرسن پارسال روز زن برای زنت چیکار کردی؟ میگه: بردمش کوه...

میگن: آفرین، امسال می‌خوای چی کار کنی؟! میگه: می‌خوام برم بیمارمش!!

### تقدیم به خانمها

خدا گفت: زمین سرد است،

چه کسی می‌تواند زمین را گرم کند؟

زن گفت: من می‌توانم، خدا شعله به او داد.

زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!

خداوند لبخند زد، زن پر از نور شد، زن زیبا شد!

خدا گفت: زن شعله را خرج کن.

زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....

در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد!

خدا گفت: اگر زن نبود زمین من همیشه سرد بود...؟!

### شک کردن نارواست

مگر شما مسلمانان نمی‌گویید باید تعقل کرد، مگر لازمه تعقل شک و تردید نیست؟ پس چرا شک نمی‌کنید؟ میدانید چرا شک نمی‌کنید، چون در کتاب قرآن گفته شده که شک در دین از گناهان کبیره است!

### آگاهی و نزدیکی شیطان به خدا

هیچکس به اندازه شیطان از وجود خدا آگاهی نداشت، به اندازه او به خدا نزدیک نبود و به اندازه شیطان به هوشمندی، عظمت و قدرت خدا ایمان نداشت، ولی در انتها، شیطان برای خدا تَره هم خُرد نکرد و از اطاعت سر باز زد، میدانید چرا؟!

چون افسانه‌ی خدا و شیطان و کتابهای آسمانی سخن انسان است که با بی‌خردی شروع شد و با بی‌خردی نیز ادامه دارد!

### تفسیر کلمات و لغت‌ها در اسلام

در اسلام بسیاری از کارهای ناصواب و ناشایست مجاز هستند؛ فقط اسم آنها عوض شده است؛ برای مثال:

جنگ افروزی بد است، اما «جهاد» خوب است!

قرآن: بقره ۱۹۱ (در مجموع ۴۹ آیهی قتال و ۲۹ آیهی جهاد دروغ بد است، اما تقیه خوب است!

قرآن: آل عمران ۲۸؛ نحل ۱۰۶؛ غافر ۲۸

دخالت در کار دیگران بد است، اما امر به‌معرف و نهی از منکر خوب است!

قرآن: آل عمران ۱۱۰

شکنجه بد است، اما حد شرعی خوب است!

قرآن: نور ۲

فاحشگی بد است، اما صیغه متعه مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

نگاه ابزاری به زن بد است، اما زنان کشتزار شما هستند! و

هرگونه که می‌خواهید به کشتزار خود وارد شوید!

قرآن: بقره ۲۲۳

زن و مرد برابرند، اما مرد بر زن برتری دارد!

قرآن: نساء ۳۴

همه انسان‌ها برابرند، اما برده با مرد آزاد برابر نیست!

قرآن: نحل ۷۵

تجاوز بد است، اما تجاوز به زن شوهرداری که در جنگ با کفار غنیمت گرفته شده، مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

غارت بد است، اما غنیمت مجاز است!

قرآن: انفال ۴۱

مثلثه کردن بد است، اما قطع دست راست و پای چپ خوب است!

قرآن: مائده ۳۸

باج گرفتن بد است، اما خمس و جزیه خوب است!

قرآن: توبه ۲۹

در دین هیچ اکراهی نیست، ولی خروج از اسلام؛ سزایش مرگ است! خرد یارتان





## خانم گلنار جهانبانی

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

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

**با خاطری آسوده،**

**تمامی طرحها و نحوه اجرایی**

**برنامه های پیوند خجسته خود را**

**به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید**

**ایمیل و تلفن تماس**

**(310) - 924 - 9305**

**[golnardjahanbani@gmail.com](mailto:golnardjahanbani@gmail.com)**

### فلسفه بریدن سر در اسلام

۱- بریدن سر «حسین ابن علی» و بردن آن نزد «عبیدالله ابن زیاد»...

۲- بریدن سر عبیدالله ابن زیاد و بردن آن نزد مختار ثقفی...

۳- بریده شدن سر «مختار ثقفی» و بردن آن نزد «عبیدالله ابن زبیر»...

۴- بریده شدن سر «عبیدالله ابن زبیر» و بردن آن نزد «عبدالملک مروان»....

در آن زمان، نه رژیم اسرائیل وجود داشت، نه آمریکا، نه القاعده... و نه داعش؛ فقط اسلام بود و قلمرو مسلمانان!؟

بطور کلی این سر بریدن رسم بوده و فرقی هم نمی‌کرده مظلوم باشی یا ظالم، اگر شکست می‌خوردی سرت بالای نیزه بود!؟

داعش امروز هم ریشه از فرهنگ آن زمان دارد، نه آمریکا و اسرائیل؛ ممکن است آنها از حماقت اینها استفاده کنند، ولی مشکل از فرهنگ بدوی آدم‌های این مناطق است!؟

### داستان عاشورا از دو جهت قابل بررسی است:

اول - اعراب صدر اسلام وقتی با نوه پیامبر و پسر عموی خودشان اینگونه رفتار می‌کردند، به‌بینید با ایرانیان مغلوب در جنگ چه کرده‌اند. اجداد بی گناه من و تو که به‌جرم مسلمان نبودن و یا نهایتاً دفاع از وطن و ناموسشان، بی‌رحمانه تر از کشتگان کربلا شهید شدند!

اگر اسرای کربلا پس از مدتی محترمانه آزاد شدند و به قوم و قبیله خود برگشتند، زنان و دختران و طفلان بی‌گناه سرزمین ما مظلومانتر از اسرای کربلا در بازارهای مکه و مدینه گمنام فروخته شدند و فریادرس و تاریخ‌نگاری از آنان دفاع نکرد و حتی هموطنان و فرزندانشان هم آنها را از یاد برده و تاریخ عرب را جایگزین سند پرافتخار کشور خود کردند!؟

دوم - اینکه کاش فقط یکروز در سال و فقط یک شمع بخاطر همه هموطنان دلیرمان که بخاطر دفاع از کیان ایرانی به‌شکلی وحشیانه توسط اعراب تکه تکه و شهید شدند مانند بابک خرم‌دین، مازیار، افشین، طاهر، یعقوب لیث و... روشن می‌کردیم!

فقط یک روز و فقط یک شمع...

نه میلیون‌ها پرس غذا... نه یک دهه... و نه با کتل و علامت!





### سلمان رشدی

## گفته‌ها و نوشته‌های قابل تفکر و سؤال برانگیز

### «به نقل از کتاب سلمان رشدی»

چه کسی میتواند به این سؤال پاسخ دهد؟ شما که شیطان را چیزی برای فریب و گمراهی انسان‌ها میدانید به ما بگویید اگر شیطان بخواهد انسان‌ها را گمراه کند و برایشان کتابی بنویسد، آن کتاب را چگونه خواهد نوشت؟ آیا میگوید:

من شیطان هستم و این کتاب من است و شما باید از آن پیروی کنید؟ و یا اینکه برای فریب شما میگوید من خدا هستم و این کلام من است!

چگونه است که خدا بعد از ۹ هزار سال و با فرستادن بیش از ۱۲۴۰۰۰ پیامبر به زمین هنوز نتوانسته صلح و آرامش را فراهم کند؟ مگر آنکه اصلاً هدفش ایجاد آرامش نیست!

### چرا مسلمان نمی‌شوی؟

مسلمانی به یک زرتشتی گفت: چرا مسلمان نمی‌شوی؟

زرتشتی گفت: اگر خدا بخواهد می‌شوم!

مسلمان گفت: خدا میخواهد، ولی شیطان نمی‌گذارد!

زرتشتی گفت: چگونه است که شیطان از خدا قویتر است؟!

شما اعتقاد دارید که شیطان وجود دارد و وظیفه شیطان حيله و فریب انسان‌هاست. از کجا معلوم که شیطان پیامبران را فریب نداده و خود را جای خدا معرفی نکرده باشد؟

### جنگ و سنگسار انسانها

بعد از هزاران سال مشاهده میکنیم که انسان‌ها به‌اسم دین کشتار میکنند، سنگسار میکنند و کل کره زمین را جنگ و نفرت فراگرفته است!؟

اگر خدا میخواهد انسانها را هدایت کند، تنها با فرستادن یک راهنما به‌زمین میتواند صلح و آرامش را به ارمغان آورد! براستی اینها کلام شیطان برای نفاق و نابودی نیست:

\* در راه خدا جنگ کنید و اگر به‌دین شما روی نیاورند بکشیدشان و مالک زانشان در جنگ شوید!

\* هر که با خدا نباشد گردنش را بزنید و انگشتانش را قطع کنید! دستها و پاهایشان بر خلاف جهت بریده شوند!

\* زنانی که از شما نافرمانی دارند را با زدن تنبیه کنید و زنانی که به‌شما خیانت کرده‌اند را در زمین چال کنید و با سنگ آنقدر بزنید تا کشته شوند!

### وصیتنامه فلی

\* من از شب اول قبر می‌ترسم، منو شب دوم خاک کنید!

\* به‌جای کافور حشره‌کش بزنید تا مورچه‌ها منو نخورند!

\* یه کفن دست دوم تنم کنید تا فکر کنند از من سؤال کرده‌اند!

\* به‌یاریانه هام دست نزنید برمی‌گردم!

\* یه گدایی دم ترمینال هست چهار ساله می‌بینمش، همیشه میگه کرایه نداره بره تا شهرش! بهش پول ندین! بیشعور پیاده هم میرفت الان مرزو رد کرده بود!

\* پدرم موقع مناظره گفت: اگه کنترل مملکت دست من بود، ایران رو گلستان میکردم... منم گفتم: والا یه کنترل کولر دسته اینجارو جهنم کردی؛ بقیشو دیگه خوردم به دیوار نتونستم بگم!

\* اما خدا به هیچکس مثل اصحاب کهف حال نداد. ساعت ۵ بعد از ظهر ایمان آوردن، تا ۹ رسیدن تو غار گرفتن خوابیدن، ۳۰۰ سال بعد پا شدن یه صبحونه سبک خوردن و مردن و رفتن بهشت...  
\* خدایا... مارو به‌خاطر تمام نماز جماعت‌هایی که تو مدرسه می‌خوندیم، ببخش... چون هم وضو نداشتیم... هم اجباری بود... هم الکی پیس پیس می‌کردیم.

\* مامانم رفته واسه تولد بابام یه سری ظرف پیرکس خریده؛ انصافاً بابام کلی تشکر کرد... حالا دیشب تولد مامانم بود، بابام هم رفته چهار حلقه لاستیک خریده؛ حالا نمی‌دونم مامانم چرا قهر کرده؛ شاید از رنگ لاستیکا خوشش نیومده!؟

\* خدایا... همیشه این آقای شیطان رو ببخشی و باهش آستی کنی که دست از سر ما برداره؟ تو که همه رو می‌بخشی.. اینم اشتباه کرد به ما سجده نکرد.. ما بخشیدیم تو هم ببخش... داره اذیت میکنه... پیشنهادهای خوب میده... همیشه رد کرد!؟

\* صبح اومدم دو کلمه درس بخونم.. تا الان خواب بودم... می‌ترسم دو ورق دیگه بخونم برم تو کما!؟  
\* یارو اومده میگه کارمو راه بنداز ایشالا گذرت پیش ما افتاد جبران میکنم!

گفتم کارت چیه؟  
میگه مرده شورم!

\* امروز رفتم سر قبر یکی از بستگان، دختره اومد کنار قبر بغلی نشست بعد برگشت به من گفت: فوت کردن؟  
گفتم: نه شباً میاد اینجا می‌خوابه اومدم بیدارش کنم بریم خونه...؟ دنبال شوهر میگردن، نمیدونن چجوری سر صحبتو باز کنن!؟

### هیچ وقت زنی که رأی می‌دهد را درک نمی‌کنم!؟

کسی که حق دوچرخه سواری ندارد، کسی که حق انتخاب نوع پوشش خود را ندارد، کسی که در صورت طلاق گرفتن تنها تا ۷ سال می‌تواند از فرزندش نگهداری کند، زنی که حق ورود به‌استادیوم و سالنهای ورزشی را ندارد، زنی که توسط گشت ارشاد توقیف و جریمه می‌شود، زنی که جنس دوم نامیده می‌شود و هر روزه در خیابان‌ها مورد خشونت و آزار قرار می‌گیرد، خیلی خنده دار است که حق رأی دادن دارد!؟

### اولین خط راه آهن و ماشین دودی

اولین خط راه آهن به طول ۸۷۰۰ متر بین تهران و شهرری کشیده شد و ماشین دودی نامی بود که مردم تهران به آن دادند؛ علت این نامگذاری بخاری بود که از دودکش موتور قطار خارج می‌شد.

این راه آهن در سال ۱۲۶۱ خورشیدی (۱۸۸۳ میلادی) ساخته احداث و امتیاز آن را یک مهندس فرانسوی به نام «مسیو بوتال» به نمایندگی یک شرکت بلژیکی از ناصرالدین شاه دریافت کرده بود. ماشین دودی را می‌توان در اصل نخستین خط ترماوی تهران دانست.

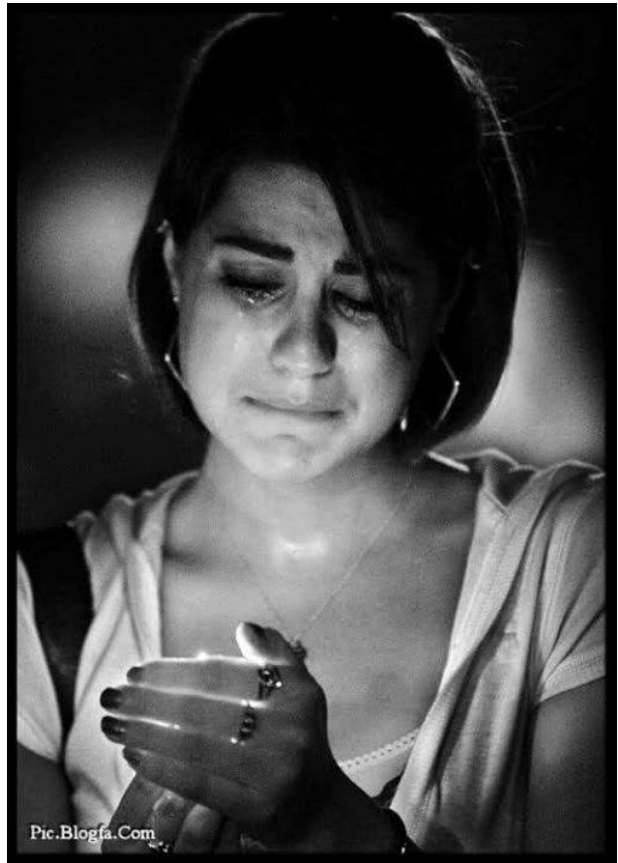
ماشین دودی دو ایستگاه داشت؛ نقطه آغاز این خط نزدیک خیابان دروازه خراسان (میدان قیام و پارک کوثر فعلی) و نقطه پایانی جلوی در شاه عبدالعظیم در شهرری بود.

در آن زمان مردم تهران با تعجب و اشتیاق برای تماشا به ایستگاه‌های ماشین دودی که «گار» نامیده می‌شد و یک واژه فرانسوی است، میرفتند!؟

در آغاز هر بار به هنگام راه افتادن قطار، بچه‌ها سنگ و خس و خاشاک زیادی به ماشین دودی می‌زدند، چون این وسیله جدید مورد پذیرش مردم تهران واقع نشده بود و در نتیجه در مدت کوتاهی با ورشکست شدن این شرکت بلژیکی، تراموا در تهران به بایگانی تاریخ سپرده شد.

در شروع کار ماشین دودی مردم کنجاو تهران برای آشنایی با پدیده جدیدی که به شهرشان آمده بود به محل «گار» ماشین که در واقع ایستگاه ماشین دودی بود می‌رفتند؛ ولی هیچ‌کس جرئت و تمایل سوار شدن بر آن را نداشت، تا اینکه ناصرالدین شاه برای اولین بار با گروه زیادی از مقامات مملکتی با ماشین دودی به شهرری مسافرت کرد و همین مسئله باعث ریختن ترس مردم و تشویق آنها به استفاده از ماشین دودی گردید. این راه آهن در سال‌های دهه ۱۳۴۱ خورشیدی برای همیشه تعطیل شد.

بعدها در اسفند ماه ۱۳۹۷ در پی انجام عملیات عمرانی شهرداری، در پیاده‌رو خیابانی در نزدیکی امامزاده عبدالله شهرری، پایه‌های ریل ماشین دودی دوره قاجار به طول حدود ۴۰ متر کشف شد.



### من زنم.....

روزی که می‌ایستم در برابر ستم و جلو می‌روم پیشاپیش مردان، می‌شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام‌ها و شوخی‌ها دقیق شوی، می‌بینی که نگاه به من همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

روزی که ماموری دختری را می‌زند که ممکن است خود من باشم یا دوستم یا خواهرم، حتی آنها که می‌خواهند از من دفاع کنند باز هم، جنس مرا (خواهر و مادر مأمور) مورد توهین قرار می‌دهند!

من هنوز به خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به مردی کسب می‌کنم و «زن و دختر مردم» خطاب می‌شوم، حتی به وسیله‌ی روشنفکرترین مردم سرزمینم!

به استفاده شدن به عنوان ابزار خوگرفته‌ام. روزی، آنها که می‌خواهند پایه‌های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند از لزوم به بند کشیدن سخن می‌گویند و روزی دیگر، آنها که می‌خواهند با حکومت به مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت در مورد مرا» به چالش می‌کشند؛ اما «من» در این میان هیچ‌ام، تنها ابزاری هستم برای رسیدن به هدف!

اگر کلامی به اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به رخ کشیده می‌شود.

آری من زنم و سرزمین‌ام با من مهربان نبود، ولی من آن را خواهم ساخت، آنگونه که خود دوستش می‌دارم.



## وصیت‌نامه‌ی تیمسار ارتشبد غلامعلی اویسی

اول فروردین ماه ۲۵۴۲ شاهنشاهی

«بنام خداوند بخشنده مهربان»

من یک سربازم که در مقابل خدا، میهن و شاهام عهدی به‌گردن گرفته‌ام.

من خدا را شاهد می‌گیرم که از لحظه‌ای که عهد سربازی بستم، از هیچ خطری نهراسیدم و جان خود را در کف گرفته و برای میهن‌ام به‌استقبال خطر رفته‌ام.

مرا مرتب تهدید می‌کنند که «برخی‌ها قصد کشتن مرا دارند!»؛ کدام وقت غلامعلی از خطر ترسیده است؟

من آن روز که سرباز ایران شدم، سرباز شدم که به‌راه نگاهبانی از کشورم کشته شوم و از شهادت اصلی و حقیقی برخوردار باشم و سربازانی هم که با من کار می‌کردند و می‌کنند راه جاودانگی ایران را انتخاب کنند. راهی که می‌روم، دیر یا زود به‌کشته شدن منتهی می‌شود.

من این را می‌دانم و گویا می‌بینم ..... دیوان تهدید می‌کنند و برخی از دوستان، از راه دلسوزی، نصیحت! ولی آیا شرافت سربازی من اجازه می‌دهد که در این موقع که وطن همه چیز خود را از دست داده و کم‌کم کار به‌جائی می‌رسد که تاریخ فقط بگوید: «روزی کشوری پر عظمت بنام ایران بود» بروم کنار به‌نشینم، تا سالم بمانم؟!!

سربازی که وطنش به‌خطر افتاده، جانش چه قیمت دارد؟ ما خود را در جبهه جنگ می‌دانیم و راهی که در مقابل خون آسمان ویرانگر ایران پی‌ریزی کرده‌ایم، راهی حساب شده و درست است.

من راه خود را با اطلاع شاهنشاه، راهی اختیار کرده‌ام که قائم به‌یک شخص نباشد؛ اگر یکی کشته شد، دیگری جای او را بگیرد.

غارتگران ایران بدانند اگر این سرباز پیر کشته شود، همه چیز راه خود را می‌رود و ای بسا سربازی جوان راه سربازان پیر می‌پیماید، فقط خون هر یک از ما، همه را مصمم‌تر خواهد ساخت.

من کشته می‌شوم، ولی دیگران هستند و برنامه تعقیب می‌شود تا یغماگران، ایران را از میان بردارند.

باور دارم اگر کشته شوم، مردم کشورم چه در داخل و چه در خارج، از مرگ سرباز جانباز ایران متأثر می‌شوند.

آنها که خود را در چنگال دیوان خونخوار می‌بینند، مایوس نه‌شوند و مطمئن باشند اگر اویسی‌ها به‌میرند، نقشه و برنامه‌های آزاد ساختن ایران در دست اشخاصی شرافتمند، سربازانی خدا پرست و فداکار است، کسانی که تا موفقیت نهایی از پای نخواهند نشست.

من عهدی با خدا داشته و دارم که خود از آن آگاهم، ولی کسانی که مرا می‌شناسند، می‌دانند که در سخت‌ترین ساعات و روزها و حتی در مواقع جنگ فرائض دینی من ترک نشده و خدا را در همه حال و همه جا حاضر دانسته و از آنچه رضایت خدا دانسته‌ام، غافل نمانده‌ام. حتی الامکان به‌عنوان من کسی کشته نشده و آن غوغاچیان فتنه‌آور بودند که صحنه‌هایی را ساختند تا مردم را به‌کشتن و به‌توانند برای تحریک مردم، خون کشته‌شدگان را به‌گردن سربازان بیاندازند... که فعلا آن قضیه برای ایرانیان ثابت شده و این امر ادعا نیست.

نمی‌دانم در چه شرائطی این وصیت‌نامه سرباز ایران، بگوش همه خواهد رسید؟

آنچه همه می‌دانند، مال و اموالی نیندوخته‌ام و در برابر، قوای ایران را که تحت فرماندهی‌ام بوده به‌عالی‌ترین درجه انضباط و قدرت رساندم.

ایران ما مظهر قدرت سالم بود و ایران امروز مظهر کشتارهایی که جز از ضعف، ترس و بیچارگی نشانی ندارد و نشان‌دهنده خصوصیات مرگبار ویرانگران ایران است.

این وحشیان غارتگر می‌روند و ایران آزاد می‌شود و به‌ایرانی باز می‌گردد. من اگر تا آن روز زنده بودم، با خدا، میهن و شاه خود عهدی دارم که در نتیجه ایران شاهنشاهی مجدداً مظهر قدرت شده و یک آسایش بی‌نظیر برای همه مردم رنجیده و گرفتار اهریمنان خون آشام فراهم آید.

خدایا!

درین وصیت سربازی، تو گواه منی و نظری جز به‌رحمت تو ندارم.

اما وصیت راجع به‌شخص خودم:

همانطور که قبلاً یادآور شدم، مال و منالی ندارم تا درباره‌اش وصیتی کنم، اما اگر در این زمان و دور از میهن جان سپردم، وصیتم این است که جنازه‌ام در خاک پاک به‌امانت سپرده شود تا پس از آزاد ساختن ایران، تن پیچیده‌ام در پرچم سه‌رنگ ایران و بردوش برادران سربازم بخاک میهن‌ام باز گردانده شود تا دگر بار بخشی از خاک ایران آزاد شده‌امان را تشکیل دهد.

خداوند قادر متعال نگاهبان ایران باد

زنده باد ایران شاهنشاهی

پیروز باد سرباز

نوروز ۲۵۴۲ شاهنشاهی

غلامعلی اویسی

امضاء دستخط ارتشبد غلامعلی اویسی

این وصیت‌نامه در دو نسخه فراهم شد که یکی از آنرا به‌امانت

نزد مرد ارجمندی نهاده‌ام.

## کسب مدال طلا و برنز قهرمانی جهان توسط یخنوردان ایران

مسابقات یخنوردی قهرمانی جهان در سال ۲۰۲۴، به میزبانی کانادا برگزار که از ایران نیز محمدرضا صفدریان و محسن بهشتی‌راد در این مسابقات حضور پیدا کردند.

در جریان این رقابت‌ها و در ماده سرعت، این دو یخنورد تا مرحله نیمه نهایی حریفان خود را از پیش‌رو برداشتند تا اینکه در این مرحله دو یخنورد ایرانی رو در روی هم قرار گرفتند و در نهایت صفدریان راهی فینال شد.

وی در مسابقه نهایی بر حریف مغولستانی خود غلبه کرد و به مدال طلای قهرمانی جهان رسید. محسن بهشتی‌راد نیز با پیروزی در مسابقه رده‌بندی به مدال برنز دست پیدا کرد.

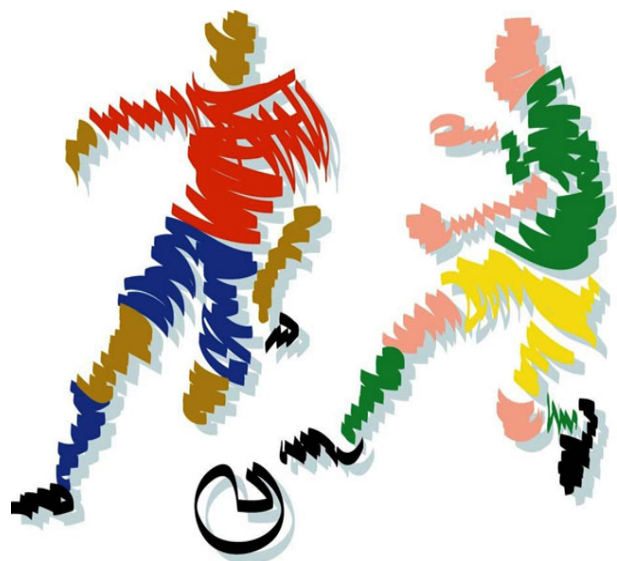
## جودوکار ایران به مدال طلای «گرنند پری» آلمان دست یافت

رقابت‌های جودوی نابینایان و کم بینایان «گرنند پری» که برای ارتقای رنکینگ جودوکاران برای کسب سهمیه پارالمپیک پاریس است به مدت دو روز در شهر «هیزلبرگ» آلمان برگزار شد.

در این مسابقات «میثم بنی طباطبائی» در وزن ۶۰ کیلوگرم، کلاس «b1» با برتری برابر کلیه حریفان خود، به‌عنوان قهرمانی دست یافت.

«میثم بنی طباطبائی» در دور اول استراحت داشت، سپس در سه مسابقه متوالی حریفانی از کشورهای تایلند، چین و هندوستان را ضربه فنی کرد و فینالیست شد.

وی در مسابقه فینال نیز جودوکاری از برزیل را شکست داد و به مقام قهرمانی رسید.



## ورزش در پژوهش

### درخشش دختران قهرمان دو و میدانی ایران

یازدهمین دوره رقابت‌های دو و میدانی قهرمانی داخل سالن آسیا به میزبانی کشورمان با قهرمانی کاروان چین در تهران به پایان رسید، در حالیکه قهرمانان چین و ایران در این پیکارها بیشترین تعداد مدال را با کسب ۱۶ نشان طلا، نقره و برنز به خود اختصاص دادند.

دوئنده‌ها و دو و میدانی کاران زن و مرد چین و ایران در مجموع هر کدام شانزده مدال کسب کردند که سهم چینی‌ها هشت طلا و ورزشکاران کشورمان سه مدال زرین بود تا ژاپنی‌ها و قزاق‌ها با یک طلا بیشتر از ایران در مجموع با تکیه بر مرغوبیت مدال جایگاه دوم و سوم جدول کلی را به خود اختصاص دهند.

### جدول رده بندی مدالها

- ۱- چین: ۸ طلا، ۶ نقره و ۲ برنز (مجموع ۱۶ مدال)
- ۲- ژاپن: ۴ طلا، ۴ نقره و ۱ برنز (مجموع ۹ مدال)
- ۳- قزاقستان: ۴ طلا، ۲ نقره و ۵ برنز (مجموع ۱۱ مدال)
- ۴- ایران: ۳ طلا، ۶ نقره و ۷ برنز (مجموع ۱۶ مدال)
- ۵- هند: ۳ طلا، ۱ نقره (مجموع ۴ مدال)
- ۶- قرقیزستان: ۲ طلا، ۱ نقره و ۱ برنز (مجموع ۴ مدال)
- ۷- کویت و عمان هرکدام با یک مدال برنز

### تیم بانوان با سومین شکست از صعود باز ماند

در دور چهارم از مرحله گروهی رقابت‌های تنیس روی میز قهرمانی جهان در کره جنوبی، تیم بانوان ایران آخرین بازی خود در گروه دوم را مقابل برزیل برگزار کرد و با نتیجه ۳ بر صفر شکست خورد.

تیم ایران در مرحله گروهی به ژاپن، لوکزامبورگ و برزیل باخت و مقابل آفریقای جنوبی پیروز شد. این تیم با ۵ امتیاز در رده چهارم ایستاد و موفق به صعود به مرحله دوم نشد.

از آخرین قهرمانی ایران تو جام ملت‌های آسیا ۵۰ سال می‌گذره.



تا ابد جاوید شاهان پهلوی ایران‌ساز



## جام ملتهای آسیا

جام ملت‌های آسیا تورنمنت فوتبالی در قاره آسیا است که پس از کوپا آمریکا، قدیمی‌ترین مسابقات قهرمانی قاره‌ای فوتبال در جهان محسوب و هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود.

این جام از سال ۱۳۳۵ خورشیدی (۱۹۵۶ میلادی) به‌میزبانی هنگ کنگ آغاز شد و تا سال ۲۰۰۴ هر چهار سال یکبار برگزار می‌گردید، اما به‌دلیل همزمانی این جام با جام ملت‌های اروپا و المپیک، کنفدراسیون فوتبال آسیا تصمیم گرفت تا دوره‌ی برگزاری بازی‌ها را از سال‌های زوج به سال‌های فرد تغییر دهد و به همین دلیل بعد از جام ملت‌های آسیا ۲۰۰۴، دوره بعدی این جام در سال ۲۰۰۷ برگزار شد. در ۳ دوره ابتدایی شمار تیم‌های شرکت‌کننده در این جام کم بود و تنها ۴ تیم در مرحله پایانی حضور پیدا کردند. دوره چهارم این مسابقه‌ها در سال ۱۹۶۸ به میزبانی ایران و با شرکت پنج تیم در مرحله پایانی و به صورت دوره‌ای برگزار گردید. دوره بعدی مسابقات در سال ۱۹۷۲ در تایلند برگزار شد. دور بعدی مسابقات سال ۱۹۷۶ در ایران با حضور شش تیم در مرحله پایانی برگزار شد. دوره‌های ۱۹۸۰ در کویت، ۱۹۸۴ در سنگاپور و ۱۹۸۸ در قطر این مسابقه‌ها با حضور ده تیم و در دو گروه پنج تیمی در مرحله پایانی برگزار گردید، اما در سال ۱۹۹۲ تنها هشت تیم در دور پایانی حاضر بودند. با افزایش تعداد تیم‌ها، دوره‌های ۱۹۹۶ در کشور امارات و ۲۰۰۰ در لبنان، بازی‌ها با شرکت ۱۲ تیم و در سه گروه چهار تیمی برگزار شد و در این دوره‌ها برای نخستین بار مرحله یک چهارم پایانی پس از دور مقدماتی به این مسابقه‌ها اضافه گردید. دوره بعدی در سال ۲۰۰۴ در چین، سال ۲۰۰۷ به صورت مشترک به میزبانی چهار کشور اندونزی، تایلند، مالزی و ویتنام، سال ۲۰۱۱ در قطر و سال ۲۰۱۵ در استرالیا با شرکت ۱۶ تیم و در چهار گروه چهار تیمی برگزار شد. در جام هفدهم در سال ۲۰۱۹ مسابقه‌ها در کشور امارات و با شرکت ۲۴ تیم برگزار گردید که تیم‌ها در شش گروه چهار تیمی قرار گرفتند. همچنین در این دوره، مرحله یک‌هشتم نهایی برای نخستین بار و پس از دور مقدماتی به مسابقات اضافه گردید و نیز بازی رده‌بندی برای اولین بار از این مسابقات حذف شد. دوره هیجدهم این رقابت‌ها یعنی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ به میزبانی قطر برگزار شده است.

تیم ملی ایران از دوره سوم رقابت‌ها در سال ۱۹۶۸ در این جام شرکت داشته و تا دوره هیجدهم در سال ۲۰۲۳ در تمام پانزده دوره‌ای که مسابقات برگزار شده، حضور داشته است. تا دوره هیجدهم در سال ۲۰۲۳، ژاپن با چهار قهرمانی پر افتخارترین تیم این مسابقات است. پس از ژاپن، تیم‌های ایران و عربستان هر کدام سه بار به مقام قهرمانی این مسابقات رسیده‌اند.



### قهرمانی ایران در سه دوره جام ملتهای آسیا



(۱) ایران قهرمان جام ملتهای آسیا، تهران 1968



(۲) ایران قهرمان جام ملتهای آسیا، بانکوک (تایلند) 1972



(۳) ایران قهرمان جام ملتهای آسیا، تهران 1976



### معجزات پیاده روی؛ بهترین دارو برای سلامتی

دانشمندان پیاده روی را بهترین دارو برای انسان می‌دانند، چرا که انجام مداوم این ورزش سبک، همراه با داشتن خوابی مناسب و تغذیه‌ای سالم می‌تواند شخص را از مراجعه به پزشک در دوران جوانی و صد البته در زمان سالمندی جلوگیری کند. پانزده تا سی دقیقه پیاده روی هر روزه نه تنها تأثیری مثبت بر ظاهر و باطن ما دارد، بلکه سلامتی کامل ما را بهبود بخشیده و تضمین می‌کند.

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

- ۱- بروز تغییرات مثبت در مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بهبود بخشیدن سلامت ذهنی در انسان.
- ۲- بهبود بینایی و کم کردن فشار داخل چشم‌ها که موجب جلوگیری از آب آوردن آنها می‌شود.
- ۳- جلوگیری از بیماری‌ها قلبی یا سکته و بهبود گردش خون و همچنین پایین آوردن میزان کلسترول خون بدن.
- ۴- افزایش گنجایش و ظرفیت شش‌ها که باعث افزایش گردش خون می‌شود.
- بعلاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.
- ۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.
- ۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.
- ۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.
- ۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.
- ۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.
- ۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ خصوصاً اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.

### ۵۰۰۰ قدم در روز، باعث طول عمر میشود

گفته می‌شود ۱۰۰۰۰ قدم پیاده‌روی در روز عمر انسان را طولانی می‌کند و سلامت و تناسب اندام به ارمغان می‌آورد. با این حال، یک پژوهش جدید نشان داد که حتی حدود ۵۰۰۰ قدم در روز هم ممکن است کافی باشد.

بر اساس پژوهش مشترک دانشگاه پزشکی «لودز» لهستان و دانشکده پزشکی دانشگاه «جان هاپکینز» آمریکا، که داده‌های بیش از ۲۲۶۰۰۰ نفر در سراسر جهان را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، فقط ۴۰۰۰ گام برای شروع کار کافی است و همین مقدار فعالیت فیزیکی می‌تواند خطر مرگ زودرس به هر دلیل را کاهش دهد.

کمی بیش از ۲۳۰۰ قدم برای سلامتی قلب و عروق کافی است و هر چه بیشتر شود، مزایای سلامتی هم افزایش می‌یابد. هر ۱۰۰۰ قدم بیشتر از ۴۰۰۰ قدم تا ۲۰۰۰۰ قدم، حدود ۱۵ درصد خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی برای تمام سنین و جنسیت‌ها بسیار سودمند است، اما بیشترین سود را افراد زیر ۶۰ سال می‌برند.

بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، فعالیت ناکافی بدنی عامل بیش از ۳ میلیون مرگ در سال است که کم‌ترکی را به چهارمین علت مرگ در سراسر جهان تبدیل می‌کند. نشستن بیش از حد، متابولیسم بدن را کند و بر رشد و قدرت عضلات تأثیر می‌گذارد که باعث دردهای مزمن می‌شود.

نشستن طولانی‌مدت همچنین می‌تواند باعث انواع مشکلات کمری شود. این مورد به ویژه درباره افرادی که مشاغل اداری دارند و به اصطلاح پشت میز نشین هستند شایع است، چرا که کمر آنها مدام در وضعیت فشرده قرار می‌گیرد که باعث می‌شود در طول زندگی با مشکلات مواجه شوند.

در مقابل، کارهایی مانند ایستادن، خرید کردن، زمین شستن، جاروبرقی کشیدن و قدم زدن در حین صحبت کردن با تلفن متابولیسم ما را فعال‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند کالری‌های بیشتری بسوزانیم که به سلامت ما کمک می‌کند.

پیاده‌روی به ویژه فشار خون را کاهش می‌دهد، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند، سطح انرژی را افزایش دهد و میزان «اندورفین» را زیاد می‌کند.

پیاده‌روی برای همه مناسب است، چرا که فعالیتی «کم‌فشار» است و روی مفاصل، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها فشار نمی‌آورد.





### حسن گُرد،

#### بازیکن و کاپیتان تیم ملی والیبال ایران

حسن گُرد کاپیتان اسبق تیم ملی والیبال ایران متولد ۱۴ خرداد ماه ۱۳۲۰ در تهران است. او والیبال را از هنرستان صنعتی تهران شروع کرد و اواخر دهه ۳۰ به تیم بوستان راه یافت.

حسن گُرد والیبال حرفه‌ای را در باشگاه بوستان زیر نظر زنده‌یاد حسین جبارزادگان شروع کرد و بعد از آن در سال ۱۳۴۰ در اولین حضورش در تیم ملی والیبال ایران به‌عنوان کاپیتان تیم انتخاب شد.

حسن گُرد در بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ و ۱۹۷۰ کاپیتان تیم ملی والیبال ایران بود که در بازی‌های ۱۹۶۶ بانکوک با تیم ایران مدال برنز این مسابقات را کسب کرد؛ عنوانیکه سال‌ها برای والیبال ایران تکرار نشد.

حسن گُرد ۱۳ سال کاپیتان تیم ملی ایران بود و از این حیث رکورددار کاپیتانی تیم ملی والیبال ایران است. او ۱۲ بار با تیم تهران قهرمان والیبال ایران شد و بعد از حضور در تیم بوستان و تهران جوان، در سال ۱۳۴۰ به تیم دخیانیات رفت و تمام دوران ورزشی‌اش را در این تیم گذراند.

حسن گُرد در اولین حضور تیم ملی والیبال ایران در رقابت‌های قهرمانی جهان که در سال ۱۹۷۰ در صوفیه (بلغارستان) برگزار شد، کاپیتان تیم ملی والیبال ایران بود.

حسن گُرد در سال ۱۳۴۲ با خانم مهری خرازی که ایشان نیز از بهترین والیبالیست تیم ملی والیبال بانوان ایران بود ازدواج کرد که حاصل این ازدواج پسری است به‌نام رامین گُرد که در رده باشگاهی والیبال را دنبال کرد.

حسن گُرد و همسرش خانم مهری خرازی، دو والیبالیست مطرح کشورمان بعد از شورش سال پنجاه و هفت کمتر در میدیین و مجامع عمومی حضور یافتند، تاجاییکه از حسن گُرد به‌عنوان آقای خاص والیبال ایران نام بردند.

### بانوان والیبالیست ایران،

#### برنده‌ی مدال برنز بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک

تیم ملی والیبال بانوان ایران در سال ۱۹۶۶ برای نخستین بار در بازی‌های آسیایی شرکت و موفق به کسب اولین و آخرین مدال در تاریخ ایران شد.

این مسابقات با شرکت ۶ تیم برگزار و ایران با ۳ برد مقابل برمه، فیلیپین و تایلند و پذیرش ۲ شکست مقابل ژاپن و کره جنوبی به مقام سوم رسید.

اسامی باشگاه‌های ورزشی تهران که اعضای این باشگاه‌ها در بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک حضور داشتند:

#### ۱- باشگاه تهرانجوان:

خانم‌ها: لیلا امامی، عذرا ملک، روحی پندنواز، سکینه خرازی (مهری)

#### ۲- تیم انجمن بانوان و دوشیزگان:

پری فردی، مینا فتحی، نسرین شکوفی و ماری نَت (کاپیتان)

#### ۳- باشگاه تاج:

ژاله سیده‌ادی زاده

مربی تیم ملی آقای فریدون شریفزاده و آقای کاظم رهبری سرپرست تیم بودند.

عکس زیر:

تیم ملی والیبال ایران دقیقی پیش از دریافت نخستین مدال تاریخ ورزش بانوان ایران. تاریخ: دوشنبه ۲۸ آذر ماه ۱۳۴۵ در تالار سرپوشیده بانکوک.



#### بانوان شایسته تیم ملی والیبال ایران

بترتیب از راست: دکتر لیلی امامی، دکتر عذرا ملک، ژاله سید هادی‌زاده، پری فردی، دکتر مینا فتحی، روحی پند نواز، نسرین شکوفی، مهری خرازی و ماری نَت (کاپیتان)

#### قهرمانی ایران در جام ریاست فدراسیون جهانی توکوندو

توکوندوکاران کشورمان با کسب ۶ مدال طلا، یک نقره و یک برنز عنوان قهرمانی این رقابت را به نام خود ثبت کردند. قزاقستان با یک طلا و ۳ برنز نایب قهرمان شد و اردن هم با یک طلا روی سکوی سوم ایستاد.

تیم‌های آذربایجان و پاکستان هم با حضور در رتبه‌های چهارم و پنجم به کار خود در این رقابت‌ها پایان دادند.

## تأثیر ورزش بر استرس

کنترل استرس نه فقط از جهت روح و روان بسیار مهم است، بلکه از جنبه‌ی جسمی نیز اهمیت دارد.

### آیا ورزش کمکی می‌کند؟ بخوانید...

استرس اجتناب‌ناپذیر است و هر روز با آن مواجهیم. اتومبیل روشن نمی‌شود، نمی‌توانید کلیدهایتان را پیدا کنید و ... استرس نه تنها آسیب ذهنی وارد می‌کند بلکه اگر مزمن شود می‌تواند ریسک بیماری‌های مزمن را بالا ببرد. استرس می‌تواند تقریباً هر بیماری را بدتر کند. بنابراین کنترل استرس نه فقط از جهت روح و روان مهم است بلکه از جنبه‌ی جسمی نیز اهمیت دارد. آیا ورزش در این مورد کمکی می‌کند؟

### استرس مزمن و استرس حاد

استرس مزمن طولانی مدت است که بر سلامت جسم و روح ما اثرات مخربی می‌گذارد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند انواع خاصی از استرس کوتاه مدت هستند که تأثیرات «هورمونی» دارند.

«هورمونی» پروسه‌ای است که بیان می‌کند سطوح پایین استرس باعث می‌شود بدن انسان به شیوه‌ای مثبت خود را تطبیق دهد. به عبارتی دیگر، موقعیت‌های استرس‌برانگیز، بدن انسان را نسبت به استرس‌های آتی و پیش‌بینی نشده، انعطاف‌پذیر و مقاوم‌تر می‌کنند.

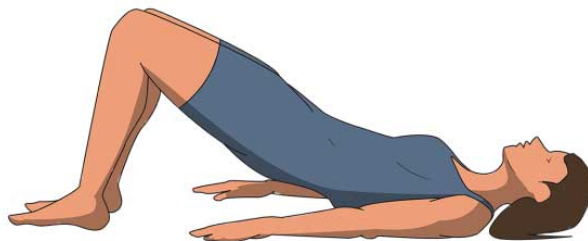
یک نمونه از این موارد، ورزش است؛ وقتی در انجام حرکات ورزشی وزنه‌های سنگین برمی‌دارید و ۶ تا ۸ بار یک حرکت را تکرار می‌کنید، عضله را به مرز ناتوانی می‌رسانید؛ همچنین وقتی طی جلسات تمرینی «اینتروال» با شدت بالا به بدن و عضلاتتان فشار وارد می‌کنید، در اینحال به بدن استرس وارد می‌شود.

اما این عمل همچنین باعث می‌شود بدن شما با استرس تطبیق پیدا کرده و نسبت به چالش‌های آینده، قوی‌تر و مقاوم‌تر شود. در مثال اول، فیبرهای عضلانی شما افزایش سایز می‌دهند و بزرگتر می‌شوند و در نتیجه سیستم «نورولوژیکی» شما به گونه‌ای سازگار می‌شوند که وزنه را راحت‌تر بلند می‌کنید.

### قهرمان



© اینجا زمین است جایی که لری از وجان نیست



### چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

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

#### اول - وضعیت بد بنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به‌دلیل وضعیت بد بنی به‌این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به‌سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به‌شکل‌گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله‌پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

#### دوم - آسیب‌های ستون فقرات

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

#### سوم - سرطان در ستون فقرات

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

#### چهارم - نقص هنگام تولد

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

### درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

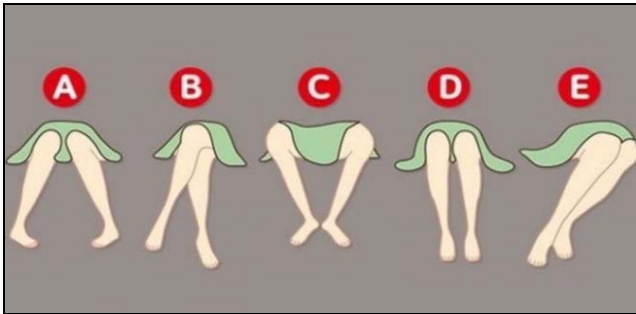
درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به‌عنوان یکی از ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

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

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

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

## **What does your sitting posture tell you?**



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

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

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

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

### **Position A**

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

In addition to genetics, the environment can also be a factor in this trait's formation. For example, Indians are particularly likely to have flexible tongues. Scientists believe that this has to do with the peculiarities of their language.

### **7. Diastema**

Diastema is a gap between the front teeth, occurring in about 20% of humans. From the viewpoint of dentists, it's an anomaly that requires medical intervention. But many people, including celebrities, think that this feature adds uniqueness to their image!

### **6. The ability to raise one eyebrow**

The ability to raise only one eyebrow depends on how well you can control your facial muscles. Interestingly, people born with this feature often possess the skill to move their ears as well. Scientists believe that early humans were able to wiggle their eyebrows separately — the way certain present-day species of monkeys do at the sight of danger.

### **5. Dimples on the cheeks**

Possessed by approximately 25% of the world's population, dimples are a defect in the structure of the zygomatic muscle, which is responsible for smiling. In people with this physiological feature, a small bundle of the muscle gets attached to the bone. As a result, when a person smiles, a portion of the cheek is drawn inward. Dimples are particularly noticeable with chubby cheeks because fat makes the indentations more pronounced.

### **4. Holes above the ears**

Approximately 5% of people on the planet are born with a small hole above one or both ears. Interestingly, in the USA, such people constitute less than 1% of the population, while in Asia this distinction is diagnosed in approximately 10% of newborns.

Scientists are yet to reach a conclusion about the causes of this feature's formation and the role it plays in the body, but some believe that the holes could be an evolutionary remnant of fish gills.

### **3. Hitchhiker's thumb**

Hitchhiker's thumb is a physiological phenomenon in which the upper phalanx of thumb

can bend 90 degrees in the direction opposite to the palm. This hyperextensibility is caused by the presence of a special gene, known as the "bendy thumb gene." Such a feature is inherited and occurs in about 25% of people.

## **2. Missing tendon**

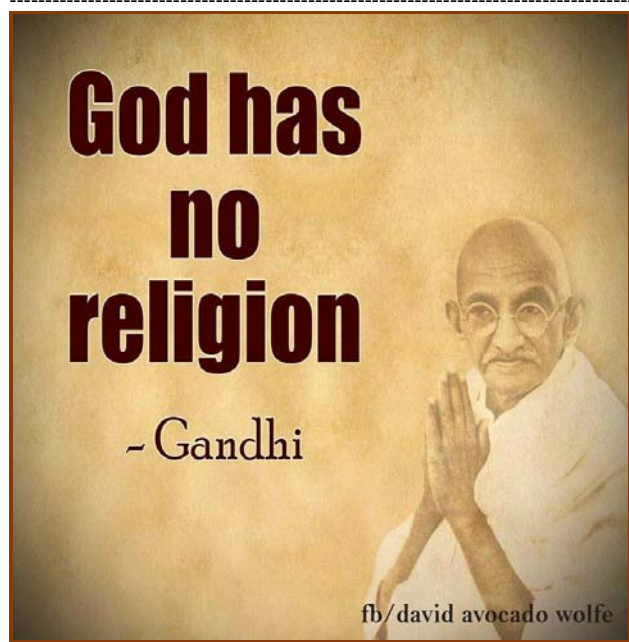
Gather all the fingers of one hand together, and tense your wrist. If the tendon on the inner side of the wrist doesn't become visible, you must be one of the 14% of people who don't have the long palmar muscle. This muscle belongs to the vestigial parts of the body — those whose necessity has disappeared in the course of evolution.

Experts say that the absence of the long palmar muscle does not affect the grip strength or any other functions assigned to the hands.

## **1. Darwin's tubercle**

The protruding segment on the inside or outside of the ear is called the Darwin's tubercle. The famous scientist once suggested that this feature was the consequence of the fact that early people's ears used to be pointy.

It is believed that those who possess this distinction (no more than 10% of the world's population) are better at sensing voice tonality. Such people can also hear high-frequency sounds and clearly identify particular sounds, even in noisy places.



## **What Foods Cause Heartburn?**

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

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

### **Citrus Fruits**

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

### **Spicy Foods**

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

### **Tomatoes**

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

### **Garlic and Onions**

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

### **Alcohol**

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

### **Caffeine**

Caffeine also is known to relax the lower esophageal sphincter, which can lead to heartburn. If you must have caffeine, stick to soda or tea (which have smaller amounts of caffeine), and refrain from coffee and energy drinks (which have much higher amounts of caffeine) whenever possible.

### **Peppermint**

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

### **Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat**

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

### **Chocolate**

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

### **Soda**

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



## **The Importance of sleeping**

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

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

### **1. Disasters**

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

### **2. Automobile accidents**

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

### **3. Work Accidents**

Studies show that sleep loss and poor-quality sleep also lead to accidents and injuries on the job. In one study, workers who complained about excessive daytime sleepiness had significantly more work accidents, particularly repeated work accidents. Sleepy workers are 70 percent more likely to be involved in accidents and workers with chronic insomnia are far more likely to report industrial accidents or injuries. People with excessive sleepiness who also snore (a potential sign of sleep apnea) are twice as likely to be involved in workplace accidents. And tragically, a Swedish study of nearly 50,000 people found that those with sleep problems were nearly twice as likely to die in a work-related accident. Sleep deprived people also had more sick days per accident.

### **4. Deadly Medical Errors**

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

### **5. Mental Dysfunction**

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

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

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

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

This can be incredibly dangerous depending on the situation.

#### **6. Chronic Disease**

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

#### **7. Hormone Production**

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

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

#### **8. Poor Immune Function**

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

#### **9. Out of Control Appetite**

Hormones that make you feel hungry like ghrelin or full, like leptin get out of control. Leptin goes down while ghrelin goes up, making you crave the munchies. In addition sleep deficiency actually creates a higher than normal blood sugar level, causing more insulin to be released. When insulin is released, appetite goes up. All of this means sleep deprivation will most likely cause hunger and weight gain.

#### **10. Accelerates Aging**

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

to recover from sun exposure.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



**Never sacrifice  
three things:**

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

## ***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.

**WHY IS THE B-52**  
**THE WORLD'S BEST BOMBER?**  
**IT CAN DO ALMOST ANYTHING!**

Here's What You Need to Remember: Capable of delivering huge payloads at vast distances, the B-52 bomber quickly became a U.S. Air Force staple in the Vietnam War. The strategic bombers flew hundreds of combat sorties and dropped over fifteen tons of bombs on North Vietnamese targets during Operation Linebacker II. More recently, the B-52 bomber distinguished itself during Operation Desert Storm: "B-52s struck wide-area troop concentrations, fixed installations and bunkers, and decimated the morale of Iraq's Republican Guard," read an Air Force statement.

The B-52 strategic bomber has its roots in a postwar procurement search for a heavy strategic bomber. Boeing, along with several competing companies, submitted dueling proposals. Boeing's candidate, a colossal straight-wing aircraft called the Model 462, went on to win the tender in 1946. The process stalled amid a prolonged series of negotiations between Boeing and the Air Force, with the latter expressing concerns over the proposed bomber's weight, speed, and bulky design. In the years that followed, Boeing churned out additional concept models that were lighter and faster—the initial design was eventually abandoned in favor of swept wings. It was only after six years, in 1952, that prototypes began to enter pre-production. By then, the strategic bomber was a thoroughly different plane from the early design concept introduced by Boeing in 1946.



## **Wedding Ceremonies**

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

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

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

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

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

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



### **30 THINGS PEOPLE BETTER AVOID DOING ON AN EMPTY STOMACH**

A lot of the time you get told what you should and shouldn't do on an empty stomach. But is your stomach ever actually empty and what exactly does this mean?

Let's start by looking at how it all functions and how you can tell if your stomach is empty. You might think that you know your stomach is empty because you feel hungry, but feeling hungry is not an indication of having an empty stomach especially if you feel hungry every 30 minutes or so. You might think you have digestive super powers but you might actually be suffering from low blood sugar, which can trigger hunger pangs even when your stomach is not actually empty.

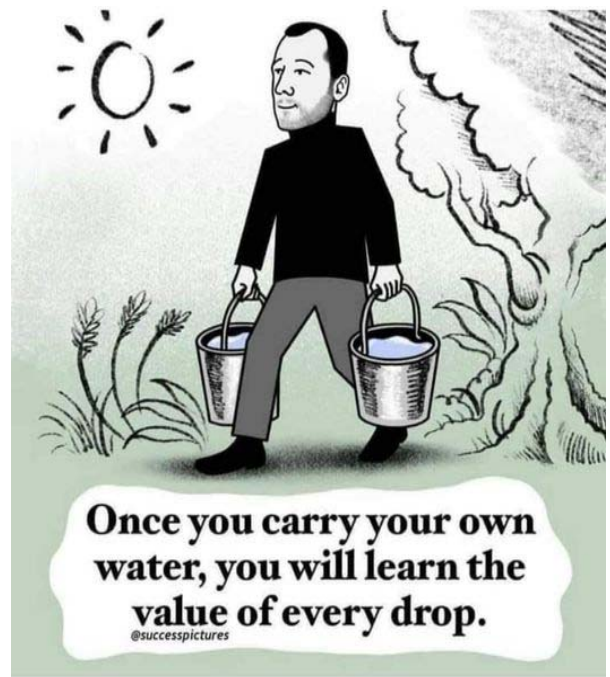
Depending on what you have eaten, it normally takes about 4 to 5 hours for a stomach to empty. It can take less if you have eaten a light and more digestible meal. It can also take much longer, especially if you have had a heavy, more fatty or meaty meal, which could be more difficult to digest.

Having an empty stomach is when you have nothing in your stomach. This happens when you haven't eaten for several hours.

You can be sure of having an empty stomach in the morning if you go to bed a couple of hours after dinner and you do not eat anything during the night.

Although there are some things you should not do on a full stomach, what about things we shouldn't actually do on an empty stomach:

- 1- Take anti-inflammatories
- 2- Write an exam
- 3- Go shopping
- 4- Intense training and workouts
- 5- Argue
- 6- Go to bed
- 7- Make decisions
- 8- Chew gum
- 9- Drink cold beverages
- 10- Eat raw vegetables
- 11- Drink coffee
- 12- Drink alcohol
- 13- Citrus fruit juice
- 14- Travel
- 15- Labor
- 16- Tea
- 17- Aerated drinks
- 18- Sugar
- 19- Don't swim
- 20- Don't drive
- 21- Don't negotiate
- 22- Don't go to work
- 23- Don't take the kids outside
- 24- Don't take a sauna
- 25- Don't eat spicy foods
- 26- Don't eat yogurt and other fermented foods
- 27- Don't consume bananas
- 28- Don't have sex
- 29- Eat tomatoes
- 30- Spray pesticides





### **15 SUPER HERBS THAT HELP CLEANSE YOUR KIDNEYS**

Your kidneys lie in your back on each side of your spine and just under your ribs. They have a very important function in the body...

Your kidneys lie in your back on each side of your spine and just under your ribs. They have a very important function in the body which is to remove wastes and toxins from your blood. Every day your kidneys filter almost 200 liters of blood and remove about two liters of waste from your body in your urine.

Apart from getting rid of waste, the kidneys have other functions too. They reabsorb certain molecules when filtering the blood such as ions, glucose, calcium, sodium, and potassium. They also produce certain hormones which play a role in good health. The kidneys are indirectly involved in regulating blood pressure as they influence the concentration of sodium in the system.

In our modern lives, we are subjected to much more pollution and contaminants from the food we eat, the water we drink and the air we breathe. This can put stress on the kidneys. Problems with the kidneys can include fatigue, moodiness, pain, bloating, kidney stones and infections. If you stay well hydrated, eat healthily and exercise, you should be able to keep your kidneys functioning well.

Adding some herbs to your diet can help to cleanse your kidneys and relieve the stress on them. Many of these herbs help to prevent common kidney infections and act as diuretics, flushing out excess fluid. Some of them act in more of a preventative capacity by boosting kidney function while others help with existing issues. Many herbs are beneficial for supporting kidney function, but if you have kidney disease, you will need guidance on whether you should use them and dosage. Some herbs may not be suitable for those taking certain medications or suffering from serious health conditions.

1. Turmeric
2. Celery
3. Parsley
4. Mallow Root (Marshmallow)
5. Ginger
6. Dandelion root
7. Stinging Nettle
8. Horsetail
9. Corn Silk
10. Bearberry Leaf (Uva ursi)
11. Chanca Piedra
12. Goldenrod
13. Hydrangea root
14. Gravel root
15. Burdock

**Silence  
is the  
best  
reply to  
a fool.**





## 5 Anti-Inflammatory Spices for Psoriatic Arthritis

From turmeric to cloves, some of nature's best inflammation fighters can help ease your psoriatic arthritis symptoms. Have you added these five spices to your meals yet?

By Elizabeth Shimer Bowers

Medically Reviewed by Rosalyn Carson-DeWitt, MD

Psoriatic arthritis is characterized by joint pain, swelling, and stiffness — all of which are caused by the underlying inflammation that is a hallmark of the condition.

While your doctor may prescribe medication to control the inflammation, there are additional steps you can take to soothe inflamed joints. One smart step: Adjust your diet to include anti-inflammatory spices with your meals. Just be sure to talk to your doctor first — not all herbs and spices are safe for everyone, and some may interact with your medications.

With your doctor's go-ahead, here are some of the best spices to incorporate into your diet:

### Turmeric Lowers Levels of Enzymes That Cause Inflammation

According to the National Psoriasis Foundation (NPF), curcumin, the active ingredient in the Indian spice turmeric, has been shown to help reduce inflammation in the body — meaning it has potential benefits for people with psoriatic arthritis. A study published in the October 2017 issue of the *European Journal of Pharmacology* found that curcumin demonstrated an anti-psoriasis effect by helping to reduce the inflammation caused by the condition. The spice, traditionally used in curries, works by lowering levels of certain enzymes in the body that cause inflammation.

The Arthritis Foundation recommends that you check the curcumin content of products before using them, noting that the ingredient only makes up about 2 to 6 percent of turmeric. It also emphasizes that high doses of turmeric act as a blood thinner and can cause stomach upset. Chili Pepper Contains Capsaicin, Which Helps Ease Pain

Peppers get their heat from a compound called capsaicin, which “works to ease pain by encouraging the body to release feel-good endorphins when it hits the tongue,” says Alison Massey, RD, LDN, CDE, a registered dietitian and certified diabetes educator at Frederick Primary Care Associates in Frederick, Maryland. Chili pepper is a spicy addition for meat and seafood dishes, she says. It's also great for firing up stews, soups, dressings, and marinades.

There's no specific dose of chili pepper recommended for fighting inflammation, but the hotter the pepper, the more capsaicin it contains. Still, Massey emphasizes that consuming too much capsaicin can be harmful, so listen to your body and try to include a little spice in your dishes each day, as tolerated.

You can also try topical capsaicin for pain relief: When applied to the skin, capsaicin can temporarily reduce substance P, a chemical that plays a role in arthritis pain and inflammation.

### Cloves May Help Ease Pain and Inflammation

“Cloves are among the most potent of common herbs and spices in your spice rack,” says René Ficek, RD, LDN, CDE, a dietitian with Seattle Sutton's Healthy Eating in Chicago. According to the National Institutes of Health, cloves contain chemicals that may help ease inflammation and pain. To incorporate cloves into your diet, Ficek suggests the following strategies:

\*Add two to four whole cloves to a pot of hearty soup or stew for both health and good flavor.

\*Use several whole cloves to infuse both flavor and nutrition into hot drinks. Be sure to take out before consuming.

\*When making a smoothie, blend in two whole cloves to boost anti-inflammatory effects.