



در سرزمین شاهان، شاه هرگز نمی‌میرد

احساس گناه....، ترفند کاسبی ادیان!؟

گناه یکی از قدیمی‌ترین ترفندها برای سلطه بر مردم است. مذهب‌یون ایده‌هایی بس احمقانه به‌خوردت می‌دهند که قادر به‌محقق ساختن آنها نیستی؛ سپس احساس گناه در تو به‌وجود می‌آورند و همین که احساس گناه کردی، به دام افتاده‌ای!

برای «خدا» فرقی ندارد تو نماز بخوانی یا نخوانی! روزه بگیری یا نگیری! و یا چه آیینی داشته باشی! اما این «قوانین من درآوردی» برای من و تو فرق میکند و ما را وادار میکند بر سر خداها و باورهایمان جدال کنیم!

من گفتم: من با ایمان هستم و تو گفتی: من...! ما فراموش کرده‌ایم که خدای هر دوی ما یکی است، فقط راه اتصال‌امان با او فرق دارد.

بهراهای اتصال یکدیگر به‌خدا دست نزنید! شاید کسی با پندار، گفتار و کردار نیکاش به خداوند نزدیکتر از ما باشد؛ اجازه دهیم هر کس به‌گونه‌ی خودش به خدایش وصل شود.

خم و راست شدن «ادیسون» در آزمایشگاهش وقتی که برق را اختراع کرد، زیباترین نمازها بود.

زمانیکه «مادام کوری» بهترین سوخت هسته‌ای (رادیم) را کشف کرد، لب به‌هیچ خوراکی نمی‌زد، او با شکوه‌ترین روزه‌ها را گرفت!

«گراهام بل» و همکارش «واتسون» فاصله‌ی دو اتاق طبقه‌ی بالا و پایین محل کارشان را می‌رفتند و می‌آمدند تا تلفن اختراع شد، در آن زمان بهترین هروله‌ حج شکل گرفت!

«خیام» با تبدیل ریاضیات از خطوط و اشکال به‌اعداد و محاسبات، منزه‌ترین خمس و زکات را در طول نود سال زندگی‌اش پرداخت کرده است!

عدالت خداوند این نیست که آنان را در آتش بسوزاند، ولی کسانی‌که حق مردم را می‌خورند، ولی حج می‌روند، کسانی‌که اختلاس می‌کنند اما خمس و زکات می‌پردازند،

..... و کسانی‌که نان دیگران را می‌برند، ولی روزه می‌گیرند به بهشت بروند! «حتماً معنی عدالت این نیست»



من اگر پیامبر بودم،
رسالتم شادمانی بود، بشارتم آزادی
معجزه ام خنداندن کودکان
نه از جهنمی می‌ترساندم
نه به بهشتی وعده میدادم
تنها می‌آموختم
اندیشیدن را و "انسان" بودن را...
(چارلی چاپلین)



شماره ۲۳۹، سال سی و پنجم، خرداد ۱۴۰۳
No. 239, enuJ/yaM 2024

«تنها راه رهایی، آگاهی است»

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

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول نظرات و نوشته های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:
9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858)566-5566

Website:
www.pajouhesh.org

Emails:
arya5@aol.com
editor@pajouhesh.org



شاهزاده رضا پهلوی

بیانیه شاهزاده رضا پهلوی

کنگره ایالات متحده آمریکا سرانجام قانون «مهسا» را با اکثریت دو حزبی تصویب و رییس جمهوری این کشور نیز آنرا امضاء کرد.

با تصویب این قانون، اکنون نام «مهسا امینی» در کتاب قوانین آمریکا حک شده و قاتلان او، علی خامنه‌ای و ابراهیم یزدی، تحریم شده‌اند.

این قانون نه فقط به افتخار مهسا، بلکه به احترام جنبشی است که صدها جوان ایرانی از آن الهام گرفته و در راه مبارزه‌اشان برای آزادی میهن‌اشان، توسط جمهوری اسلامی به قتل رسیدند.

من به جامعه ایرانی-آمریکایی که برای تحقق بخشیدن به این امر ملی و میهنی به‌طور خستگی‌ناپذیر کوشا بودند شادباشی می‌گویم.

همچنین ایرانیان در کشورهای دیگر را نیز ملزم میدانم و تشویق میکنم تا از این نمونه‌ی موفق، الگو برداری کنند.

رضا پهلوی

هراس رژیم زن‌ستیز ملایان

حضور اوپاش رژیم زن‌ستیز آخوندها به‌خیابانهای کشور برای تحمیل حجاب اجباری به‌زنان، نشانگر هراس و درماندگی روزافزون رژیم در سطح داخلی و بین‌المللی است.

جمهوری اسلامی امروز، پس از تحریم سیرک انتخابات از سوی اکثریت ایرانیان، افتضاح موشک‌پراکنی ناموفق به‌اسرائیل و ناتوانی در دفاع از حریم هوایی کشور و نیز فلاکت اقتصادی ناشی از فساد و بی‌کفایتی ریشه‌دار، بیش از پیش نزد مردم ایران و جهانیان منزوی و منفور شده است.

هدف رژیم ایران‌ستیز و رهبر هراسیده آن از این لشکرکشی خیابانی، هراس افکندن در قلب زنانی است که با ایستادگی خود در برابر حجاب اجباری، هر روز و هر لحظه رژیم را به‌چالش می‌کشند و عقب می‌رانند. دلاوری گردآفریدهای ایران را می‌ستایم و برای مردان میهن‌ام پیامی دارم.

امروز بیش از هر زمان دیگر در کنار خواهران، مادران، دختران، همسران و همه‌ی زنان ایران بایستید و از آنان دفاع کنید. آنکه در این تجاوز سازمان‌یافته، زنان ایران را می‌آزارد دشمن است، دشمن شما و دشمن ایران.

دفاع از زنان میهن‌امان یک وظیفه انسانی و ملی است. در این مسیر، آنها که به‌دفاع از زنان ایران برمی‌خیزند، پا جای پای سلسله‌ی بلندی از جاویدنامان در درازنای تاریخ پرشکوه‌امان می‌گذارند؛ دلاورانی که در برابر متجاوزان و ایران‌ستیزان ایستادند، گارد جاویدان ایران بودند تا خاک و نام ایران جاویدان به‌ماند. رضا پهلوی

شاه یک شخص نبود، شاه هویت یک ملت است
هویت یک کشور هرگز نمی‌میرد
در کشور شاهان، شاهان هرگز نمی‌میرند



سوم- دزدان مذهبی کسانی هستند که:

این دنیای زیباییاتان، جرات اندیشیدن اتان، علم و دانش اتان، عقل و خردتان، جشن و شادمانی اتان، سلامتی تن و روان اتان، دارایی..... و مال اتان را می دزدند! و چیزهایی را نیز به شما گران می فروشند! مانند خدا، دین، بهشت، خرافات، جهل، غم، اندوه، سوگواری،.... و افسردگی!

دزدان مذهبی با سخنان فریبنده، درهای باغ بهشت را به شما نشان می دهند، دروغ می گویند، شما را می فریبند و از شما سواری می گیرند.

همچنین شما را در فرومایگی، فقر، بدبختی، ذلالت..... و نکبت نگه می دارند!

تفاوت جالب اینها در اینست که دزدان معمولی، شما را انتخاب می کنند، اما شما دزدان سیاسی و دزدان مذهبی را خودتان انتخاب می کنید و به آنها احترام و ارج می نهید و آنان را بزرگ می شمارید.

تفاوت دیگر و بزرگتر اینکه دزدان معمولی تحت تعقیب پلیس قرار می گیرند، دستگیر و شکنجه می شوند، شلاق می خورند، زندان می روند، دست و پایشان را به چپ و راست می بزنند،..... و تحقیر می شوند!

اما دزدان سیاسی و دزدان مذهبی، هر دو توسط قانون و پلیس حمایت و محافظت می شوند! پُست و مقام بالایی می گیرند، زور می گویند و چپاولگر هستند، ستم می کنند و از شما طلبکار هم می شوند!

«سخنرانی «ماکسیم گورکی» نویسنده نامدار روسیه در کانون نویسندگان روس در سال ۱۹۱۶ مسکو»



ماکسیم گورکی

«آلکسی ماکسیموویچ پشکوف» معروف به «ماکسیم گورکی»، نویسنده اهل روسیه و فعال سیاسی بود. او پنج بار نامزد دریافت جایزه نوبل ادبیات شد و در تاریخ ۱۸ ژوئن سال ۱۹۳۶ درگذشت.

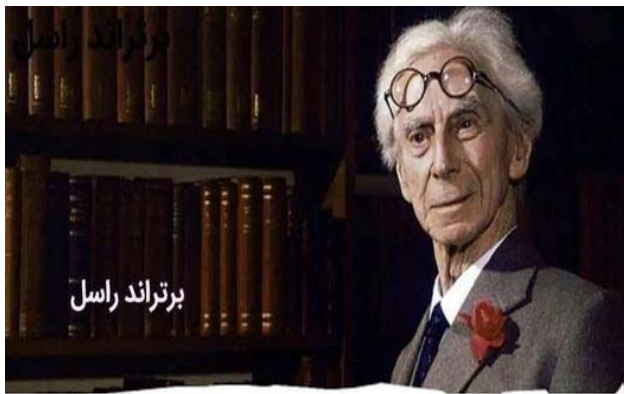
سخنان «ماکسیم گورکی» نویسنده انقلابی در ۱۰۵ سال پیش بسیار قابل تأمل است! او می گوید:

در جهان سه گونه دزد وجود دارد:

- ۱- دزد معمولی،
- ۲- دزد سیاسی،
- ۳- دزد مذهبی.

یکم- دزدان معمولی کسانی هستند که پول، کیف، جیب، ساعت، زر و سیم..... و وسایل خانه شما را برای سیر کردن شکم خود و فرزندانشان می دزدند.

دوم- دزدان سیاسی کسانی اند که آینده، آرزوها، رویاها، کار، زندگی، حق، حقوق، دسترنج، دستمزد، تحصیلات، توانایی، اعتبار، آبرو، سرمایه های ملی و حتی مالیات شما را می دزدند و چپاول می کنند! و شما را در سیه روزی و بدبختی نگه می دارند!



برتراند راسل

روحانیون بزرگترین تاجران تاریخند.
آنان کلاهی را می فروشند که هیچ کس
آن را ندیده و زمان تحویلش درون قبر و
بعد از مرگ شماست،
مالیات هم نمی دهند.

پس از مدتی کوتاه سه نفر دیگر از محصلین اعزامی به اروپا نیز بهرشته هواپیمایی پیوستند که عبارت بودند از: سلطان احمد میرزا خسروانی، نایب اول خلیل خان مرجان و نایب اول آقا بزرگ مهنا.

در خرداد ماه ۱۳۰۳ نیز ده محصل ایرانی برای آموزش یک دوره ۱۸ ماهه فن خلبانی بهشوروی اعزام گردیدند.

سرتیپ امان‌الله میرزا که در خرداد ۱۳۰۲ با عنوان سرپرستی محصلین به اروپا اعزام شده بود مأموریت داشت دوازده فروند طیاره از فرانسه خریداری نماید. این طیاره‌ها در بهمن ۱۳۰۲ با کشتی حمل و در بوشهر پیاده شدند تا به تهران پرواز کنند.

در اسفند ماه همان سال این هواپیماها به تهران پرواز کردند و پس از آن دو فروند هواپیمای خریداری شده از شوروی هم وارد تهران گردید و چند هواپیمای یونکرس آلمانی با خلبان و متخصص فنی وارد ایران شده و شرکتی برای حمل مسافر در داخل ایران تشکیل دادند. در خرداد ۱۳۰۳ حکم عمومی قشون تحت شمار ۲۲۲ برای تأسیس نیروی هوایی صادر گردید و سرهنگ احمد خان نخجوان به ریاست آن برگزیده شد.

تحصیلات خلبانی سرهنگ احمد خان نخجوان در سال ۱۳۰۴ پایان یافت و در بهمن ماه همان سال با یک فروند هواپیمای خریداری شده از فرانسه عازم ایران شد و در روز پنجم اسفندماه در قلعه مرغی به زمین نشست و مورد استقبال رضاشاه، دولتمردان، سیاستمداران و نظامی‌ها قرار گرفت.

در سال ۱۳۰۶ سازمان هواپیمایی توسعه پیدا کرد و تعدادی دانشجویان نظامی که در فرانسه و شوروی فن خلبانی و مکانیکی آموخته بودند به ایران بازگشتند و دولت نیز ۱۳ فروند هواپیمای جدید خریداری که جمع هواپیماها به ۳۳ فروند رسید.



زنده‌یاد تیمسار ارتشید امیر محمد خاتمی



نیروی هوایی شاهنشاهی ایران

تاریخ تأسیس نیروی هوایی ایران در سال ۱۳۰۱ (۱۹۲۲ میلادی) به‌دستور رضا خان و در زمان وزارت جنگ وی و پادشاهی احمدشاه بود.

اولین گروه از خلبانان این نیرو در ۶ اسفند ۱۳۰۳ (۲۵ فوریه ۱۹۲۵ میلادی) آموزش دیده و آماده عملیات شدند. خلبانان این نیرو همراه خلبانان نیروی هوایی اسرائیل تنها خلبانان خاورمیانه بودند که دوره‌های آموزشی خلبانی را در ایالات متحده آمریکا گذراندند.

نیروی هوایی شاهنشاهی ایران در سال‌های پایانی حکومت پهلوی بزرگترین نیروی هوایی غرب آسیا بود.

تاریخچه نیروی هوایی شاهنشاهی ایران

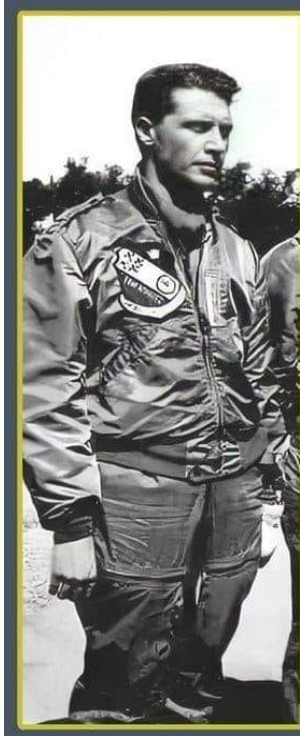
هیئت مختلط نظامی ایران و انگلستان قرارداد ۱۹۱۹ در طرح ۳۰۶ ماده‌ای خود به‌تأسیس نیروی هوایی کارآمد توجه مخصوص نموده بود.

به هنگام تشکیل قشون یک شکل در سازمان ارکان حرب کل قشون در شعبه تنسیقها، دفتری هم به‌نام دفتر هواپیمایی پیش‌بینی گردید و برای نخستین بار در قشون ایران نام هواپیمایی جزو سازمان درآمد تا هسته مرکزی نیروی هوایی را پی‌ریزی کند.

نخستین ایرانی که موفق به طی دوره خلبانی و پرواز با هواپیما گردید، کلنل محمدتقی خان پسپان بود که در سال ۱۲۹۹ به‌هنگام حضور در کشور آلمان موفق به این عمل مهم گردید و با انجام سی و سه سورتی پرواز نام خود را به‌عنوان نخستین خلبان ایرانی در تاریخ ثبت نمود.

اولین شخصی که برای تحصیل خلبانی و امور هوایی به اروپا اعزام شد، سرلشکر احمدخان نخجوان بود که در خرداد ۱۳۰۲ به‌اتفاق سایر دانشجویان ایرانی عازم اروپا و در دانشکده خلبانی «ایستر» فرانسه به‌تحصیل اشتغال ورزید.

دلاوری از سرزمین قهرمان پرور ایران



پدرم در آن زمان
[زمان رویارویی ایران و
عراق در اردن رود]، مدت ۳
سال بود که در پایگاه
وحدتی دزفول بودند.
من در آن زمان ۱۲ سال داشتم
و خوب به یاد دارم که
پایگاه آماده جنگ شده
بود ولی پدرم قبل از
پرواز به طرف کشتی به
من گفتند که ما
به آنها مجال نخواهیم
داد که یک تیر بزنند.
نگران نباش.

_ کلنل جهانبانی

من ایرانیم، میهن ام را دوست دارم

اگر ایران به جز ویران سرا نیست،
من این ویران سرا را دوست دارم
اگر تاریخ ما افسانه رنگ است،
من این افسانه ها را دوست دارم
نوای نای ما گر جان گداز است،
من این نای و نوا را دوست دارم
اگر آب و هوایش دل نشین نیست،
من این آب و هوا را دوست دارم
به شوق خار صحراهای خشک اش،
من این فرسوده پا را دوست دارم
من این دل کش زمین را خواهم از جان،
من این روشن سما را دوست دارم
اگر بر من ز ایرانی رود زور،
من این زور آزما را دوست دارم
اگر آلوده دامانید، اگر پاک،
من ای مردم، شما را دوست دارم

حسین پژمان بختیاری

در سال ۱۳۱۱ در ایران مدرسه خلبانی تأسیس و ۲۰ دانشجو پذیرفته شدند و مدت آموزش آن دو سال بود. مدرسه خلبانی تا سال ۱۳۲۰ توانست سیصد خلبان تحویل نیروی هوایی بدهد. در سال ۱۳۱۲ مدرسه دیده‌بانی هوایی که دوره آن یک سال بود تشکیل شد. آموزشگاه فنی و کارخانه هواپیماسازی شهپاز نیز در این سال در نیروی هوایی تأسیس شد.

این نیرو در سال ۱۹۷۹ حدود یکصد هزار نیروی انسانی را شامل می‌شد که حدود ۵۰۰۰ نفر آنها خلبانان بودند.

قریب به اتفاق خلبانان هواپیماهای جنگنده، آموزشهای مهارت پروازی را در کنار کارآموزان خلبانانی نیروی هوایی آمریکا در پایگاه‌های آموزشی نیروی هوایی آمریکا در لاکلند، مریلند، کالیفرنیا و ویرجینیا سپری می‌نمودند و تعداد کمی نیز دوره‌های خود را در انگلستان و پاکستان سپری کرده‌اند.

فرماندهان نیروی هوایی ایران از ابتدا تا شورش سال ۵۷

احمد نخجوان، میرمحمد مهنا، محمدحسین فیروز، محمدحسین

عمیدی، هدایت‌الله گیلانشاه، میرمحمد مهنا

مهدی سپهپور (۱۷ مرداد ۱۳۲۹ - آبان ۱۳۲۹)

نوری علایی (۳ آبان ۱۳۲۹ - ۸ مرداد ۱۳۳۰)

مهدی سپهپور (۸ مرداد ۱۳۳۰ - ۱۶ بهمن ۱۳۳۰)

هدایت‌الله گیلانشاه (۱۶ بهمن ۱۳۳۰ - ۱۲ اسفند ۱۳۳۱)

محمود معینی (۱۲ اسفند ۱۳۳۱ - ۲۹ اسفند ۱۳۳۲)

هدایت‌الله گیلانشاه (۲۹ اسفند ۱۳۳۲ - ۱۳۳۳)

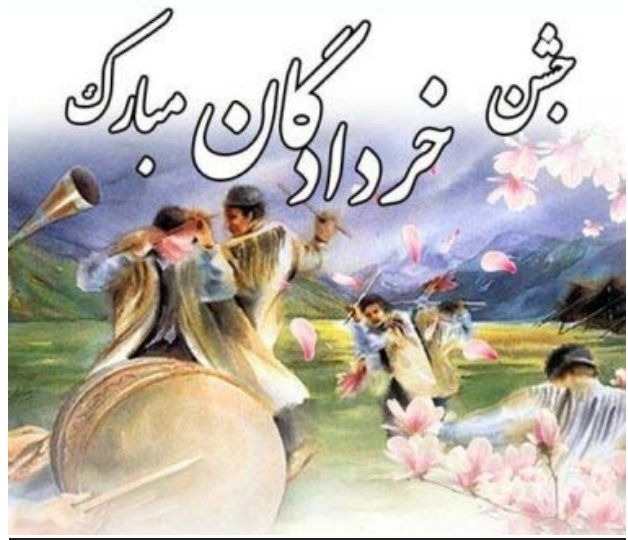
امیرمحمد خاتمی (۱۵ مهر ۱۳۳۷ - ۲۱ شهریور ۱۳۵۴)

فضائل تدین (۲۱ شهریور ۱۳۵۴ - ۱۹ بهمن ۱۳۵۵)

امیرحسین ربیعی (۱۹ بهمن ۱۳۵۵ - ۲۲ بهمن ۱۳۵۷)



جاویدنام تیمسار سپهد خلبان نادر جهانبانی



خردادگان؛

جشنی برای پاسداشت «آب»، «مایه حیات»

بهار در تفکر ایرانیان باستان چون ققنوسی می‌ماند که تولدی دوباره یافته و با این تولد دوباره، به زندگی و طبیعت حیاتی نو می‌بخشد. از همین جهت جشن‌های باستانی و بهاری گذشته‌گان ما از نوروز گرفته تا جشن فروردینگان، جشن اردیبهشتگان و خردادگان، از نوبی و زندگی دوباره بشارت می‌دهند و حاوی پیام امید و سرزندگی هستند.

در این بین خرداد، سومین ماه بهار نیز که در اوستا به معنی رسایی و کمال است، از گذشته در میان ایرانیان دارای جایگاه ارزشمندی بوده است. این ماه بهاری در اوستا با عناوین «هئوروتات» و در پهلوی «خردات» یا «هردات» یاد می‌شود و در میان زرتشتیان دارای رسم و رسوم خاصی است که هر ساله آن را با جشنی باستانی گرامی می‌دارند. ایرانیان باستان بر اساس فرهنگ کهن ملی، باورها، عقاید و اندیشه‌های مذهبی برای هر روز و هر ماه نامی انتخاب می‌کردند و هنگامی که نام روز و ماه با هم یکی می‌شد، آن روز را جشن می‌گرفتند. بر همین اساس، ششمین روز ماه خرداد را که «خرداد» نام داشت جشن گرفته و نام آن را «جشن خردادگان» نهاده بودند.

بر اساس باور زرتشتیان و پیشینیان ما، خرداد امشاسپند بانویی (از یاران اهورامزدا در اداره‌ی جهان) است که نگهداری از آب‌ها را در جهان انجام می‌دهد و افراد را در چیرگی بر تشنگی یاری می‌کند.

به همین جهت است که به هنگام نوشیدن آب، از او به نیکی یاد می‌کنند. در واقع خرداد همراه با «اسپندارمذ» و «امرداد» گروه سه‌گانه امشاسپند بانوان را تشکیل می‌دهند.

در کتاب «بُندهِشَن» یا «بُندهِش» نیز گل سوسن به‌عنوان گل ویژه امشاسپند بانو «خُرداد» یاد شده است.

معروف‌ترین نمونه‌های گل سوسن نیز نزد ایرانیان «سوسن سپید» یا «سوسن آزاد» است.

در متن پهلوی «خسرو قبادان و ریدکی» بوی گل سوسن سپید، چون «بوی دوستی» توصیف شده است.

به‌طور کلی، سوسن در نمادهای دینی و هنری، نشان پاکی است و بر اساس برخی گفته‌ها، نام شهر «شوش» نیز از نام گل سوسن گرفته شده است، چرا که سوسن هم‌معنی شهر «شوش» شهر باستانی خوزستان، است.

همچنین، سوسن در «مزامیر داوود» هم نوعی نغمه یا نوایی از موسیقی به شمار می‌رود.

بر اساس این باورهای کهن، در تقویم ایرانی، ششمین روز هر ماه «خرداد» نام‌گذاری شده و تلاقی این روز با ماه خرداد یعنی روز ششم این ماه را برای بزرگداشت این باور کهن و گرامی‌داشت جایگاه بانو خرداد، جشنی برپا می‌کنند که «جشن خردادگان» نام دارد.

باتوجه به نگاه ویژه فلسفه خردادگان به آب و سرچشمه‌های آن، در این روز به‌جایی که آب از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد احترام خاصی می‌گذارند و به همین جهت است که از مهم‌ترین اعمال جشن خردادگان می‌توان به تن‌شویی، حفر چاه و نو کردن کاریز، رفتن به کنار دریاها و رودها و همچنین خواندن نیایش‌های ویژه این روز اشاره کرد.

در این روز مردم به‌نظافت شخصی و همچنین نظافت خانه‌های خود بسیار اهتمام می‌ورزیدند و به شادی و سرور در کنار عزیزانشان می‌پردازند.

افراد معمولاً این روز را در کنار خانواده و دوستانشان می‌گذرانند.

شهر زیبای یزد و جشن‌های ایرانی

شهر زیبا و دوست‌داشتنی یزد هر ساله میزبان بسیاری از جشن‌های زرتشتی و کهن ایرانیان است. بسیاری از زرتشتیان کشورمان در شهر یزد زندگی می‌کنند و جشن‌های زرتشتی (از جشن فروردینگان گرفته تا خردادگان) هم در این شهر رنگ و بوی دیگری دارد.

برای مثال جشن فروردینگان در یزد، اهالی شهر از ساعت چهار بعدازظهر نوزدهم فروردین به‌طور مفصل برگزار می‌شود. شایان ذکر است که جشن‌های کهن زرتشتی در بسیاری از شهرهای دیگر ایران نیز توسط زرتشتیان به‌نحو باشکوهی برگزار می‌شود.

کلام پایانی

جشن «خردادگان» هم مانند دیگر آداب و رسوم کهن ایرانیان همچون نوروز و جشن فروردینگان و در فرهنگ این مرزوبوم دارای اهمیت فراوان و همچنین جایگاهی والا و ارزشمندی است.

جشن خردادگان با مفهوم زیبایی که به‌همراه دارد تا به‌امروز حیاتی پررنگ داشته و هر ساله در ششمین روز از ماه خرداد، توسط زرتشتیان با اعمال و آیین خاص خود برگزار می‌شود.

جشن خردادگان قرن‌ها است در فرهنگ کشور عزیزمان ایران ریشه دوانیده و فلسفه‌ای بسیار غنی از طبیعت‌دوستی، تکریم بهار و زندگی دارد.

ما را اعدام کنید، ما گناهکاریم!

بیابیهی ۴۰۰ نفر از خانواده‌های آسیب‌دیدگان جنگ ایران و عراق:

ما، جمعی از رزمندگان، خانواده‌های شهدا، جانبازان، آزادگان و ایثارگران دفاع مقدس که در زمان تهاجم دشمنان برای دفاع از مردم سرزمین‌امان، با تقدیم سلامتی، زندگی، جان، مال و عزیزان خویش آرزوی داشتن کشوری آباد، آزاد و پیشرفته را داشتیم، امروز ناباورانه بسیاری از امیدها و آرزوهای دیرینه خود و دوستان شهیدمان را نقش بر آب می‌بینیم.

متأسفانه حکومتی که پاسخگوی فقر و نابرابری، فساد، ناکارآمدی، بیکاری، تورم، بحران آب و مدیریت منابع، آلودگی هوا و خاک، فرار مغزها و سرمایه‌های انسانی و دهها بحران و ابربحران خودساخته نیست، هم‌روزه نیروهای مسلح را به‌قصد ارباب و وحشت راهی خیابانها می‌کند.

ای حاکمان، بیایید بجای توماج‌ها ما را اعدام کنید، ما گناهکاریم. این ما بودیم که انسان خطاکار را در جایگاه خدایی نشانیدیم و مقدمات فساد فی‌الارض را فراهم کردیم.

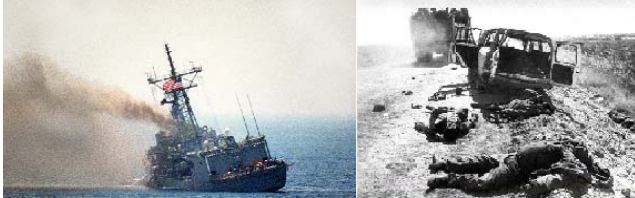
گاز فلفل را در صورت ما خالی کنید که با استشمام گاز خردل انسی دیرینه داریم. ساچمه‌ها را بر تن ما نشانه روید که با ترکشها و تیرهای صدامیان جوانی کرده‌ایم.

بیایید ما را در بند کشید که بر این همه ظلم و هتک حرمت جوانان و دخترانمان سکوت کردیم.

ایکاش بجای هدف گرفتن چشمان معصوم دختران‌امان، چشمان ناپاک هتاکان به‌نوامیس و بیت‌المال را هدف می‌گرفتید.

در خاتمه به شما هشدار میدهم تا دیر نشده از تهدید و ارباب جوانان و تشویش همه روزه اذهان عمومی دست بردارید و کشور را به پرتگاه فروپاشی نبرید.

امضاء: چهارصد نفر از رزمندگان،..... و عاشقان ایران



خبرهایی از ایران و جهان

مردم ارزش‌های حکومت را قبول ندارند

و وجود «گشت ارشاد» جمهوری اسلامی بی‌فایده است!

جمهوری اسلامی در پروژه تحمیل سبک زندگی دلخواه و حجاب اجباری‌اش بارها باخت است، اما از آن عبرت نمی‌گیرد و در برگرداندن اوضاع به قبل از اعتراضات ۱۴۰۱ دوباره شکست می‌خورد.

در جریان اعتراضات سراسری که پس از قتل حکومتی مهسا ژینا امینی در بازداشتگاه گشت ارشاد در روزهای پایانی شهریور ۱۴۰۱ آغاز شد، بسیاری از زنان ایرانی دست به‌نافرمانی مدنی گسترده‌ای زدند و باوجود فشارها و سرکوب‌ها، از تن دادن به پوشش تحمیلی مدنظر حکومت آخوندها خودداری کردند.

اواخر فروردین سال جاری، شماری از شهروندان با ارسال پیام‌هایی به رسانه‌های نوشتاری، حجاب اجباری را «خاکریز از دست‌رفته جمهوری اسلامی» خواندند و گفتند این تهدیدها تاثیری بر اراده زنان آزادهی ایران و مقابله با تحمیل سبک زندگی دلخواه حکومت ندارد.

بخش عظیمی از مردم به شدت با ارزش‌های مسلط و هنجارهایی که حکومت می‌خواهد القاء کند در تضاد قرار گرفته‌اند و حاکمیت یا باید با ارزش‌های جامعه همراه یا با آن درگیر شود.

جمهوری اسلامی راه درگیری را انتخاب کرده است که خوشبختانه در آن شکست می‌خورد، هرچند خساراتی سنگین به جامعه وارد خواهد شد.

یک زن ایرانی بعد از نتیجه منفی پرونده تقاضای پناهنجری‌اش

در ترکیه، خودکشی کرد

یک زن پناهنجوی ایرانی با نام «ساناز جلیلی» در «آنتالیا» ترکیه بعد از صدور حکم دیپورت پلیس مهاجرت ترکیه، خودکشی کرد و جان باخت.

پرونده این پناهنجوی ۳۴ساله بعد از سال‌ها انتظار و به‌رغم داشتن قبولی سازمان ملل، به دست پلیس مهاجرت ترکیه بسته شد. ساناز جلیلی پناهنجوی ایرانی در تاریخ یکم می در آنتالیای ترکیه پس از ۷ سال و با دریافت نامه دیپورت از این کشور به زندگی خود پایان داد.



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرائی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

موقعیت ناسامان ایران ایر

روزنامه اعتماد در گزارشی به بررسی وضعیت ناوگان هواپیمایی کشور پرداخته و به نقل از کارشناسان نوشته است به غیر از ۳ هواپیمای ایرباس برجامی، ۱۳ فروند ای تی آر و چند فروند ایرباس ۳۴۰ ماهان، کل ناوگان کشور باید بازیافت شود. کارشناسان حوزه هوانوردی می گویند:

«حدود ۲۰ فروند هواپیمای مسافربری در کشور ارزش عملیاتی دارند که ۱۳ فروند آن توربوپراپ با ظرفیت ۷۰ نفر هستند که به دلیل نبود قطعات زمین گیر شده اند. با توجه به این آمار، می ماند ۷ الی ۸ فروند هواپیما که باید پروازهای داخلی و خارجی را به صورت همزمان انجام دهند که البته آنها هم با کمبود قطعات مواجه هستند.»

شایان ذکر است که کشورهای امارات، قطر و ترکیه در مجموع بالای هزار فروند هواپیمای آماده دارند.

خسرو بشارت، زندانی گرد، پس از ۱۴ سال حبس اعدام شد

نهادهای حقوق بشری از اجرای حکم اعدام خسرو بشارت، زندانی گرد سنی مذهب، پس از تحمل بیش از ۱۴ سال حبس، سحرگاه چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت سال جاری در زندان قزلحصار کرج اعدام شد.

بر اساس این گزارش ها، آقای بشارت روز ۱۲ اردیبهشت جهت اجرای حکم اعدام به سلول انفرادی منتقل شد و روز دوشنبه برای آخرین بار با خانواده خود ملاقات کرد.

جمهوری اسلامی ایران پیشتر شش زندانی گرد دیگر با پرونده مشترک را در فاصله ماه های آبان تا بهمن پارسال اعدام کرده بود؛ موضوعی که انتقاد گسترده نهادهای حقوق بشری بین المللی را به همراه داشت.

این هفت نفر آذر سال ۱۳۸۸ به اتهام قتل ماموستا عبدالرحیم تینا، (امام جماعت مسجد خلفای راشدین مهاباد) که در سال ۱۳۸۷ توسط افراد ناشناس کشته شده بود، بازداشت و ماه ها در بازداشتگاه اداره اطلاعات ارومیه تحت بازجویی بودند.

پس از آغاز اعتراضات «زن، زندگی، آزادی»، مسئولان جمهوری اسلامی به اجرای احکام شتاب بیشتری دادند و در سال ۲۰۲۳ دست کم ۸۳۴ نفر در ایران اعدام شدند.

سازمان حقوق بشر ایران ۱۳ اردیبهشت امسال اعلام کرد که جمهوری اسلامی در بازه زمانی ۲۸ فروردین تا ۱۱ اردیبهشت، هر پنج ساعت یک نفر را اعدام کرده است.

بنابر گزارش این نهاد حقوق بشری، در دو هفته یاد شده حکم اعدام ۶۳ زندانی در زندان های ایران به اجرا درآمده است.

درگیری ماموران امنیتی با نمازگزاران اصفهانی

ویدئویی در شبکه های اجتماعی ایران منتشر شده است که حاکی از درگیری مأموران امنیتی ملایان با نمازگزاران مسجد حجت اصفهان است.

طبق گزارش های محلی، این درگیری برای تحمیل امام جماعت جدید و وابسته به حکومت جمهوری اسلامی پس از فوت امام جماعت قبلی این مسجد که مورد احترام و تأیید مردم بود، صورت گرفته است.



جنایت دستار بندان ایران ستیز

دست خالی آدمم اینجا، ولی وقت وداع

پنجه در خاکت زدم، مُشتی شرف برداشتم

نیکا شاکرمی (۱۰ مهر ۱۳۸۴-۲۹ شهریور ۱۴۰۱) نوجوان معترض در خیزش ۱۴۰۱ ایران بود که نیروهای سرکوبگر جمهوری اسلامی او را شکنجه کرده و به قتل رساندند. بر اساس فیلم‌های ضبط شده در ۲۹ شهریور ۱۴۰۱، نیکا شاکرمی در اعتراضات مانند روسری‌سوزان و شعار دادن حضوری فعالیت داشت. با شروع سرکوب، نیروهای امنیتی به‌طور جدی در همان شب به دنبال دستگیری او بودند. نیکا در آخرین تماس گفته بود ماموران در بلوار کشاورز تهران به دنبالش هستند و آخرین تصویر موجود از او نشان می‌دهد که در حال مخفی شدن بین خودروها است تا ماموران نتوانند او را دستگیر کنند.

به گفته شاهدان، مدت کمی پس از این لحظه، وی دستگیر و در یک ون پلیس دیده شد. خانواده‌اش پس از ۱۰ روز پیکر آسیب‌دیده‌ی او را در کهریزک شناسایی کردند. مأموران امنیتی سپس پیکرش را دزدیدند و مخفیانه به خاک سپردند. برخی منابع، به دلیل وجود رد بخیه و کالبد شکافی در بدن شاکرمی، احتمال تجاوز جنسی و سرقت اعضای داخلی بدن او توسط نیروهای جمهوری اسلامی را مطرح کرده‌اند. نسرین شاکرمی (مادر نیکا) می‌گوید با مشاهده پیکر دخترش، به جز شکستگی در ناحیه جمجمه و فک، جراحی در نواحی دیگر بدن وی وجود نداشت و اینکه دخترش را کشتند و او را برای اعتراف اجباری تهدید کرده‌اند.

بی‌بی‌سی در آوریل ۲۰۲۴ اعلام کرد به شواهدی دست یافته که نشان می‌دهد نیکا در یک کامیون یخچال‌دار و به‌دست سه تن از نیروهای سپاه پاسداران پس از تجاوز جنسی و ضرب‌وشتم با باتوم کشته شده است.

زندگی

نیکا شاکرمی متولد ۱۰ مهرماه ۱۳۸۴ در خرم‌آباد بود. او به‌هنر علاقه داشت و در هنرستان در تهران تحصیل می‌کرد و در کافه‌ای مشغول به کار بود. همکلاسی او درباره‌ی نیکا چنین گفته است:

«نیکا شاکرمی برونگرا و اهل آشتی بود.»

پدر و مادر نیکا هر دو اهل خرم‌آباد بودند، شغل پدرش پیمانکاری بود و مادرش نسرین شاکرمی هنرمند و خانه‌دار است. همچنین او یک خواهر بزرگتر به نام «آیدا» دارد.

پدر نیکا در سال ۱۳۹۲ در حالیکه او ۸ ساله بود درگذشت و مادرش پس از آن برای نزدیک بودن به خانواده‌ی پدری‌اش با فرزندانش به فردیس کرج مهاجرت کرد.

نیکا تا سال قبل از به قتل رسیدن‌اش در «فردیس» زندگی می‌کرد که برای تحصیل به تهران مهاجرت کرد. به گفته نزدیکان نیکا، وی هنرمندی مهربان بود که چندین هنر و مهارت داشت و در نقاشی از مهارت ویژه‌ای برخوردار بود.

ماجرای کشته شدن

نیکا شاکرمی روز ۲۹ شهریور ۱۴۰۱ در بلوار کشاورز تهران مفقود شد. ۷ مهر ۱۴۰۱ خانواده‌اش جسد او را در کهریزک شناسایی کردند. او در آخرین تماس تلفنی‌اش گفته بود در حال فرار از دست مأموران است.

خانواده او از شب سه‌شنبه ۲۹ شهریور تمام زندان‌ها، بازداشتگاه‌ها، ادارات پلیس امنیت و بیمارستان‌ها را به دنبال‌اش گشته بودند. او در حالی مفقود شده بود که شناسنامه‌اش در کوله پشتی‌اش بود.

نیکا تا حوالی ساعت ۷ صبح ۳۰ شهریور در دسترس بوده و بعد از آن موبایل‌اش خاموش بوده است.

خانواده شاکرمی ۷ مهر هنگام تکمیل پرونده مفقود شدن او به پلیس امنیت مراجعه کرده بودند. در آنجا به آن‌ها اطلاع دادند پیکری پیدا شده که با مشخصات او همخوان است و برای شناسایی بیابید. در کهریزک هنگام شناسایی فقط صورت او را به آن‌ها نشان داده و اجازه دیدن پیکر را به خانواده ندادند! آتش شاکرمی، خاله نیکا گفت: «علت فوت نیکا را سقوط از بلندی اعلام کردند، اما برادرم مطابق تصاویری که به آن‌ها نشان داده شده گفته است شکل قرار گرفتن پیکر روی پیاده‌رو عادی نبود و به نظر نمی‌آمد که از بلندی پرت شده باشد. صبح که برای تحویل پیکر رفتند دیدند دماغش منهدم شده و جمجمه و پیشانی‌اش از ضربه‌های متعدد جسم سخت و جای باتون شکسته و متلاشی است.» نیکا را از روی نشان مادرزادی‌اش شناختند. حساب‌های تلگرام و اینستاگرام «نیکا» در شبی که تلفن همراه‌اش خاموش و مفقود شده بود، پاک شده است.

سند شهرداری تهران

بر اساس سند منتشر شده‌ی شهرداری تهران، این اداره‌ی دولتی در نامه‌ای خطاب به آرامستان خرم‌آباد، علت مرگ نیکا شاکرمی را «صدمات متعدد ناشی از اصابت جسم سخت» عنوان کرده است.



جورجیا و ملیسا لئوری

مدال رشادت پادشاه بریتانیا

برای خانمی که خواهر دوقلویی را از آوارهی تسماح نجات داد

زنی که خواهر دوقلویی خود را از حمله تسماح نجات داد، از پادشاه بریتانیا مدال رشادت دریافت خواهد کرد.

جورجیا لئوری ۳۱ ساله با خواهر دوقلویی خود «ملیسا»، در ژوئن ۲۰۲۱ برای کار داوطلبانه در پناهگاه حیوانات بهمکزیک رفتند.

آنها در یک تور آموزشی شنا در رودخانه‌ی «پوئرتو اسکونید» شرکت کرده بودند که با حمله یک تسماح روبرو شدند. وقتی جورجیا دید که تسماح ملیسا را زیر آب کشیده است، شروع به‌مشت زدن به‌سر و صورت تسماح کرد.

در این حمله، مچ دست ملیسا آسیب دید و شکم، ران و پاهایش نیز زخم شد در حالیکه تسماح فقط دست جورجیا را گاز گرفته بود.

این دو خواهر در بیمارستانی در مکزیکی بستری و پزشکان «ملیسا» را که دچار عفونت خون شده بود را در کمای مصنوعی قرار دادند.

ملیسا که به همراه خواهرش به برنامه صبحگاهی بی‌بی‌سی دعوت شده بود، به مجری گفت:

«همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد و من بیهوش شدم. وقتی به‌هوش آمدم خواهرم را کنارم دیدم که به من می‌گفت نگران نباش، من کنارت هستم. خواهرم آهنگی را زمزمه می‌کرد تا آرام شوم.»

جورجیا نیز در پاسخ به مجری این برنامه که او را بسیار شجاع خواند گفت:

«به نظرم همه قدرت مواجه با چنین شرایطی را دارند، اما چون هر روز با آن روبرو نیستند از آن بی‌اطلاع هستند.»

جورجیا پس از اینکه متوجه شد در فهرست افراد غیرنظامی که این مدال را از پادشاه دریافت می‌کنند، قرار گرفته است گفت: «این مایه افتخار است، وقتی نامه را دریافت کردم خیلی جا خوردم، اصلاً انتظارش را نداشتم.»

قرار است این دو خواهر در ۱۱ اوت ۲۰۲۴ در مارتن تایمز در لندن شنا کنند تا برای موسسه «اختلال اضطراب پس از سانحه» در بریتانیا و یک موسسه خیریه پزشکی در مکزیکی پول جمع‌آوری کنند.

فرار ۲۰ میلیارد دلار سرمایه از ایران طی ۹ ماه نخست سال ۱۴۰۲

گزارش جدید بانک مرکزی نشان می‌دهد خالص حساب سرمایه ایران در ۹ ماه اول سال گذشته خورشیدی به‌رقم بی‌سابقه منفی ۲۰ میلیارد و ۱۹۳ میلیون دلار رسیده است! بدین ترتیب، در ۹ ماه ابتدایی سال ۱۴۰۲ بیش از ۲۰ میلیارد دلار فرار سرمایه از ایران اتفاق افتاده که نسبت به دوره مشابه در سال گذشته، یک چهارم رشد نشان می‌دهد.

همچنین آرشيو آمار بانک مرکزی نشان می‌دهد از ابتدای سال ۱۳۹۱ و آغاز تحریم‌های بین‌المللی علیه جمهوری اسلامی تا آذرماه پارسال، به‌طور کلی نزدیک به ۱۳۷ میلیارد دلار فرار سرمایه از ایران اتفاق افتاده است. این رقم معادل تقریباً یک سوم تولید ناخالص داخلی ایران در سال گذشته است.

بر اساس آرشيو آمارهای بانک مرکزی، تراز منفی خالص حساب سرمایه کشور در سال‌های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ روند کاهشی محسوسی داشته، اما بعد از اعمال تحریم‌های آمریکا علیه ایران هر سال به‌فرار سرمایه از کشور افزوده شده است. مقامات دولت ابراهیم رئیسی بدون اشاره به حجم عظیم فرار سرمایه مدعی هستند که پارسال کل صادرات نفتی و غیرنفتی کشور مجموعاً ۱۷ میلیارد دلار بیشتر از واردات بوده و مشکل کسری ارز در کشور وجود ندارد.

گمرک و مقامات دولت رئیسی در اعلام تجارت خارجی، نه اشاره‌ای به‌وضعیت تجارت خدمات می‌کنند و نه فرار سرمایه. آمارهای بانک مرکزی نشان می‌دهد صادرات خدمات کشور در ۹ ماه سال ۱۴۰۲ حدود ۸ میلیارد دلار بوده و دو برابر این رقم نیز واردات خدمات کشور بوده است. بدین ترتیب تراز تجارت خدمات ایران منفی هشت میلیارد دلار بوده است! نهادها و مقامات جمهوری اسلامی همچنین هیچ گزارشی از وضعیت ذخایر ارزی کشور نمی‌دهند.

صندوق بین‌المللی پول ذخایر ارزی ایران در سال ۲۰۱۸ و قبل از اجرایی شدن تحریم‌های آمریکا را ۱۰۱ میلیارد دلار عنوان کرده بود، اما بعد از اعمال تحریم‌ها، این نهاد بین‌المللی تنها آمارهای ذخایر ارزی «قابل دسترس» ایران را منتشر که در سال گذشته میلادی به ۲۵ میلیارد دلار رسیده بود. شایان ذکر است دقیقاً مشخص نیست ذخایر مسدود شده ارزی ایران چه میزان است و در چه وضعیتی قرار دارد.



نوشتن مستلزم حرکات، مهارت و هماهنگی بیشتر است. این کار همچنین به توجه بصری بیشتری نیاز دارد و بنابراین برای تبدیل اشکال درون ذهن ما به چیزی قابل مشاهده، قسمت‌های مختلف مغز را به‌کار می‌گیرد.

برای درک بهتر این موضوع، تصور کنید نوشتن با دست را برای کسی تشریح می‌کنید؛ از کجا شروع می‌کنید؟ چگونه می‌توانید تمام اعمال ظریفی که به‌سادگی با در دست گرفتن یک خودکار و حرکت انگشتان برای ترسیم حروف مختلف را توصیف کنید؟ چه مقدار فشار بر خودکار و یا بر صفحه نیاز است و این فشار چگونه با حرکت خودکار تغییر می‌کند؟

تازه سیستم بینایی شما هم هست؛ چشم‌هایتان باید اطلاعات شکی که رسم می‌کنید را دریافت و به مغزتان منتقل کند. آن‌گاه مغز وظیفه بررسی و تطابق آن شکل با طرح ذهنی‌تان را برعهده دارد و در صورت هرگونه تناقض باید پیام‌هایی را برای اصلاح به دست‌هایتان مخابره کند.

حتی فکر کردن به این موضوع به‌نظر دشوار می‌آید، چه برسد به توصیف آن. اما با این حال، مغز ما هر بار که با دست روی کاغذ چیزی می‌نویسیم این کارها را انجام می‌دهد.

می‌توانید تایپ کنید

تایپ هیچ نیازی به این پیچیدگی‌ها ندارد. می‌توانید به‌سادگی به‌دنبال کلید مورد نظر بگردید، آن را رسم و سپس به‌بینید آیا حرف درستی بر روی نمایشگر نقش می‌بندد یا خیر.

با این حال شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که اتکای بیش از حد به تایپ کردن، به خصوص برای کودکان در یادگیری تأثیر کمتری دارد. برای بزرگسالان نیز اگرچه سرعت بالای تایپ کردن ممکن است به ما اجازه دهد تا اطلاعات را کلمه به کلمه به یاد بسپاریم، اما این بدان معنا نیست که می‌توانیم آن‌ها را به‌طور معناداری پردازش کنیم.

تمام این‌ها به معنای بی‌فایده بودن تایپ کردن نیست؛ ما همچنان می‌توانیم ارتباط مشابهی به‌وجود آوریم و اطلاعات را یکپارچه سازیم، اما باید این کار را آگاهانه‌تر انجام دهیم.

تنها به این دلیل که به‌نظر می‌رسد نوشتن با دست برای به‌خاطر سپردن و پردازش اطلاعات مفیدتر است، به این معنی نیست که باید ابزارهای دیجیتال‌امان را دور بریزیم. بنابراین برخی تحقیقات استفاده از قلم نوری بر روی صفحه نمایش می‌تواند به‌همان اندازه مفید باشد، زیرا مهم حرکت قلم و ترسیم است.



هرچقدر میوه‌های دانش بیشتر در اختیار انسان قرار گیرد، همانقدر باورهای مذهبی از بین خواهد رفت.

«زیگموند فروید»



نویسیم... یا تایپ کنیم؟

کدامیک برای تفکر، خلاقیت و آموزش مفیدتر است؟

آخرین باری که با دست چیزی نوشتید کی بود؟ برای بسیاری از ما نوشتن به یک عمل نادر، اگر نه منسوخ، تبدیل شده است. توانایی یادداشت‌برداری بر روی تلفن همراه و یا تایپ کردن به مراتب سریع‌تر و آسان‌تر است، اما آیا نوشتن ارزش خود را برای همیشه از دست داده است؟

برای برخی از نویسندگان حرفه‌ای این که نوشتن با کاغذ و قلم به خلاقیت و تفکر کمک می‌کند، خبر جدیدی نیست.

به‌رغم اقبال عمومی به استفاده از وسایل دیجیتال، برخی نویسندگان به‌نوشتن با دست به‌عنوان راهی برای افزایش بهره‌وری ادامه می‌دهند. دنیای علم به‌تازگی به‌کشف مزایای این کار و با این وجود نتایج به‌نظر قانع‌کننده می‌آیند.

امروزه با حرکت تدریجی جهان به سوی گزینه‌های دیجیتال، بسیاری از مدرسه‌ها هم به جای تأکید بر نوشتن با دست، تمرکز خود را معطوف استفاده از وسایل دیجیتال و محصولات فناوری کرده‌اند. در نتیجه، در برخی موارد کودکان بیش از آن که نوشتن با دست را بیاموزند، در تایپ کردن مهارت پیدا می‌کنند.

با این حال، بنابر تحقیقات انجام شده در مورد رشد کودکان پیش‌دستانی، کسانی که الفبا را از طریق ترسیم با حرکت دست، مانند نوشتن می‌آموزند، نسبت به کسانی که این کار را با تایپ کردن انجام می‌دهند، از قدرت تشخیص و درک بهتر و پایدارتری برخوردارند.

همچنین تصور می‌شود عمل نوشتن و حرکات مربوط به آن در به‌خاطر سپردن کلمات بیشتر نیز موثر است.

عادت یادداشت‌برداری با تلفن همراه و رایانه در بزرگسالان به‌صورت فزاینده‌ای رواج پیدا کرده است، اما اینطور به‌نظر می‌رسد اثر بخشی این کار کمتر از نوشتن با دست است.

برای مثال، بنابر مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، دانشجویانی که برای یادداشت‌برداری در سمینارها متکی بر کامپیوتر بودند نسبت به کسانی که با دست یادداشت‌برداری می‌کردند، در پاسخ به سئوالات مفهومی از توانایی کمتری برخوردار بودند.

چرا نوشتن با دست بهتر است؟

به‌نظر می‌رسد پاسخ این سوال به پیچیدگی نسبی بیشتر عمل نوشتن در مقایسه با تایپ کردن باز می‌گردد.



انتخابات ریاست جمهوری آمریکا

اگر انتخابات آیالات متحده آمریکا امروز برگزار شود، به احتمال زیاد دونالد ترامپ، (رئیس جمهوری پیشین) پیروز خواهد شد؛ حتی مخالفان او نیز چنین می‌گویند و با تلمخی به این واقعیت اذعان می‌کنند.

آخرین نظرسنجی‌های «سی‌ان‌ان» نشان داد که ۶۱ درصد، دوران ریاست‌جمهوری بایدن را شکست‌خورده می‌دانند و ۴۸ درصد می‌گویند که این ریاست‌جمهوری در سطح شخصی به آنها آسیب رسانده است، در حالی که ۱۸ درصد گفته‌اند که به نفع‌اشان بوده است.

در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که چرا محبوبیت ترامپ در ماه‌های اخیر به‌طور غیرمنتظره‌ای افزایش یافته است؟ دلایل عبارتند از: پوتین، السنوار، نتانیاها، دانشجویان دانشگاه، مهاجران و بدشانسی بایدن!

دونالد ترامپ به دولت پرزیدنت بایدن حمله کرد و مدعی شد که پوتین در دوران ریاست جمهوری او جرات حمله به اوکرین را نداشت و این کار را در دوران ریاست جمهوری بایدن «ضعیف» انجام داد.

اما این البته صحت ندارد و تنها یک ترفند انتخاباتی است. پوتین محاسبات استراتژیک عمده خود را به وجود ترامپ یا هیچ کس دیگری گره نمی‌زند و مطمئناً می‌داند که بایدن شخصیتی معتقد به نظام بین‌الملل و اتحاد آمریکا و اروپا است و مقابل حمله به اوکرین سکوت نخواهد کرد. این همان چیزی است که در میدان رخ داد به طوری که حمایت‌های گسترده غرب و آمریکا باعث مقاومت کی‌یف شود و دست به ضدحمله علیه مسکو بزند. یعنی بر خلاف ادعای ترامپ، بایدن ضعیف نیست، اما رئیس جمهوری سابق از هرج و مرج رخ داده برای افزایش اعتبار خود استفاده می‌کند، همانطوریکه هر سیاستمدار حرفه‌ای اینکار را انجام می‌دهد. شاید درست باشد که پوتین اکنون فکر می‌کند که بازگشت ترامپ به‌نفع او خواهد بود؛ چراکه با او معامله خواهد کرد و جنگ را پایان می‌دهد. بنابراین طولانی شدن این جنگ به نفع ترامپ است. ترامپ اعلام کرد در یک روز به جنگ پایان خواهد داد و به این ترتیب مخاطبان او مردم عادی و مالیات دهندگان است که نمی‌دانند چرا باید از کشوری حمایت کنند که حتی مکانش روی نقشه جهان را نمی‌شناسد.

حمله ۷ اکتبر به دلیل حضور بایدن در کاخ سفید رخ نداد. یحیی السنوار بدون توجه به اینکه چه کسی زمامدار کاخ سفید است، این حمله را انجام داد. اما از قضا رهبران حماس و سران جمهوری اسلامی ایرانی که بدون شک دولت دموکراتیک‌ها در واشنگتن را ترجیح می‌دهند، ممکن است باعث بازگشت یک دولت جمهوری‌خواه به رهبری ترامپ شوند، شخصی که نه تنها به او علاقه ندارند بلکه سخنرانی طولانی‌اش پس از کشته شدن «شهید بیت المقدس» قاسم سلیمانی به توصیف اسماعیل هنیه را به یاد می‌آورد که چگونه با افتخار درباره کشتن او صحبت کرد.

جنگ غزه و فاجعه‌ای که در پی آن بر سر مردم آمد موجب درخشش دوباره ترامپ شد که می‌گوید اگر حماس می‌دانست که بایدن اقدام خواهد کرد هرگز حمله را انجام نمی‌داد.

ادامه جنگ برای بایدن از نظر انتخاباتی باخت است و اعتبار او را تضعیف می‌کند و این همان چیزی است که نتانیاها نخست وزیر اسرائیل متوجه آن شده است. به همین دلیل می‌داند که طولانی کردن جنگ برای طولانی‌ترین زمان ممکن، بایدن را روز به روز تضعیف می‌کند و شانس بازگشت رئیس جمهوری مورد علاقه اش، ترامپ را افزایش می‌دهد.

اعتراضات دانشجویان در دانشگاه‌ها راه را برای بازگشت ترامپ به کاخ سفید بدون اینکه بدانند یا قصد آن را داشته باشند هموار می‌کند. هرج و مرج و درگیری‌هایی که روی داد باعث ایجاد ترس حتی در دل رای دهندگانی شد که از آرمان فلسطین حمایت و با آنها همدردی می‌کنند. آنان نمی‌خواهند که در مؤسسات آموزشی که فرزندان خود را به آنجا می‌فرستند مشکلاتی ایجاد شود و پلیس برای پایان دادن به درگیری‌ها وارد عمل شود. این صحنه‌های هرج و مرج توسط ترامپ و تیمش مورد استفاده قرار گرفت و او خود را قادر به کنترل سیستم در داخل و خارج دانشگاه‌ها اعلام کرد.

مدیریت پرونده مهاجرت یکی از بزرگترین اشتباهات دولت بایدن است و بی‌شک هزینه آن را در انتخابات خواهد پرداخت. بر اساس نظرسنجی بلومبرگ، از هر ۱۰ رأی‌دهنده آمریکایی، ۶ نفر دولت بایدن را به دلیل سیاست‌های سست مهاجرت و ورود غیرقانونی نزدیک به ۷.۳ میلیون مهاجر به خاک آمریکا از طریق مرز جنوبی مقصر می‌دانند.

عالیجنابان نتانیاها و پوتین





«آب در هاون کوبیدن»

براندازی یک حکومت جنایتکار و اشغالگر با سیستم دیکتاتوری بین‌المللی 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، به افراد و گروه‌های معتقد به انسانیت 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 جانباختگان راه آزادی نثار کنیم! هیچ‌گونه بازدهی مثبت عاید ما نخواهد شد.

ننگ بر متفرقین و رهبران پرمدعا و متوهم به‌خود رهبری! ننگ بر مردم داخل و خارج از ایران که فقط بدنیاال نجات فردی بوده و تنها منافع شخصی خود و اطرافیان‌شان را به هر قیمت دنبال می‌کنند.

ننگ بر دولتهای آلمان و فرانسه و نفرین بر دمکراتهای ناتوان 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 ایران‌ستیز 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 نخواهند 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

درحالی‌که بایدن در مقابل توده‌های مهاجران ملایم و سردرگم به نظر می‌رسد، رقیب او ترامپ مردی با اعتماد به نفس است که می‌تواند با دیوارهای بلند و سیاست‌های تزلزل‌ناپذیر از گسترش این پدیده جلوگیری کند.

در نهایت، بدشمنی بایدن نیز مزید بر علت است. اگرچه اقتصاد در طول دوران او بهبود یافته است، اما میزان رضایت از وی پایین است.

بدشمنی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند به طوری که خود ترامپ با اپیدمی «کووید» به طور غیرمنتظره ماه‌ها قبل از انتخابات مواجه شد و همه دستاوردهای اقتصادی او را که طی سه سال به دست آورده بود، از بین برد.

بایدن اکنون با لحظه بدشمنی خود روبرو است و یکی از مهم‌ترین نشانه‌های آن این است که هر اتفاقی که می‌افتد علیه او تفسیر می‌شود، حتی اگر نقش وی محدود باشد.

پوتین او را در یک جنگ غیرمحبوب در داخل آمریکا درگیر کرد، السنوار با او مشورت نکرد، نتانیاهو وقت می‌خرد.

در مورد اعتراضات دانشجویی، او از طریق تلوزیون از وقوع آن مطلع شد. در عین حال، به طور نامفهومی اقتصاد در دورانش تقویت شده اما محبوبیتش کاهش یافته است.

اگر تحولات عمده‌ای در ماه‌های آینده رخ ندهد، احتمال از دست دادن زمامداری کاخ سفید برای او بعید نیست.

فکر می‌کردیم که فراموشی‌های مکرر، لکنت زبان و زمین خوردن بایدن منجر به شکست وی شود، اما به نظر می‌رسد موارد فوق‌الذکر همه نشانه‌هایی هستند که دلایل واقعی از دست دادن موقعیت رئیس‌جمهوری قدرتمندترین کشور جهان را نمایان می‌کنند.



افرادی که میگن ما اسلام رو دوست داریم ولی آخوند ها رو نمیخوایم! مثل اینکه بگن ما اعدام، سنگسار، شلاق، قطع دست و پا، چند همسری، کنیز صیغه رو دوست داریم ولی با مجریان ان مشکل داریم!!!



بهداشت و سلامتی

هفت ماده خوراکی که هوش انسان را تقویت میکند

هر انسانی ترجیح می‌دهد از آنچه که هست، باهوش‌تر باشد، چون درک و حافظه‌ی خوب از خصوصیات افراد موفق و کاردان است.

تقویت هوش و حافظه در کنار عواملی چون فعالیتهای جسمانی و خواب مناسب نیازمند تغذیه سالم است.

هفت ماده خوراکی که شما را باهوش‌تر و حافظه‌ی شما را بهبود می‌بخشد، به شرح زیر است:

۱- بلوبری (ذغال اخته)

۲- زیتون

۳- آجیل (مغزها)

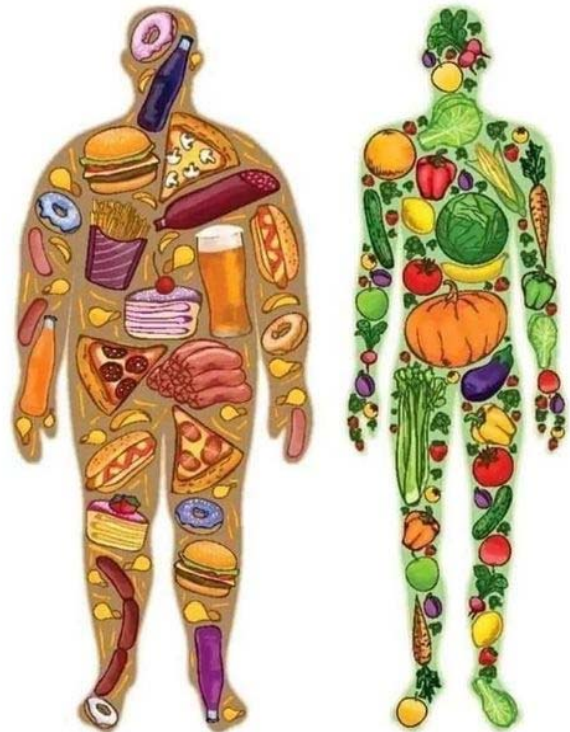
۴- ماهی

۵- شکلات

۶- آوآکادو

۷- تحم مرغ

کدام رژیم خوراکی را ترجیح می‌دهید؟



پیری و کهن‌سالی از چه سنی آغاز می‌شود؟

تصور عمومی مردم دنیا از «سالمندی و کهنسالی» در طول زمان تغییر بسیار کرده است و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که امروزه اکثر مردم معتقد هستند «سالمندی» دیرتر از گذشته شروع می‌شود.

اخیراً تیمی از دانشمندان آلمان، ایالات متحده آمریکا و لوکزامبورگ داده‌های بیش از ۱۴ هزار نفر را که در تحقیقی طولانی‌مدت شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق بین سال‌های ۱۹۱۱ تا ۱۹۷۴ میلادی به دنیا آمده و متعلق به نسل‌های مختلف بودند. این افراد که بین ۴۰ تا ۱۰۰ سال داشتند، به ۸ پرسش طی یک دوره زمانی ۲۵ ساله پاسخ می‌دادند.

یکی از سئوالات اصلی این بود که:

«در چه سنی کسی را پیر توصیف می‌کنید؟»

متولدین سال ۱۹۱۱ میلادی در پاسخ به این سؤال گفتند: پیری به‌طور متوسط در سن ۷۱ سالگی شروع می‌شود و هنگامیکه همین سؤال از متولدین سال ۱۹۵۶ میلادی پرسیده شد که اکنون به سن ۶۵ سالگی رسیده بودند، آنها آستانه پیری را ۳ سال دیرتر دانستند و ۷۴ سالگی را اعلام کردند.

«مارکوس و تشتاین»، عضو این تیم تحقیق در گزارش خود می‌نویسد:

«امید به‌زندگی بین مردم افزایش یافته و برخی از جنبه‌های سلامت نیز در طول زمان بهبود یافته است، به‌طوریکه افراد در سنین خاصی که در گذشته پیر محسوب می‌شدند، اکنون دیگر مسن تلقی نمی‌شوند.»

همین روند در سطح فردی نیز مشاهده شد، بگونه‌ای که هر شرکت کننده پس از چهار یا پنج سال مسن‌تر شدن، تخمین‌اش را برای شروع سالمندی یک سال افزایش می‌داد. زنان نیز آستانه پیری را بطور متوسط حدود دو سال دیرتر از مردان در نظر می‌گرفتند.

فاکتورهای دیگری نیز وجود داشتند که بر تخمین فردی افراد تأثیرگذار بودند؛ مثلاً افرادی که مشکل سلامتی داشتند، تنها اثر بودند و یا «احساس می‌کردند» مسن‌تر هستند، عموماً معتقد بودند مرحله کهولت زودتر شروع می‌شود.

البته این پژوهش و مطالعه دارای محدودیت‌هایی نیز بود؛ از جمله اینکه شرکت‌کنندگان در این پروژه همگی از یک کشور، یعنی آلمان بودند.

همچنین این احتمال وجود خواهد داشت که در فرهنگ‌های مختلف و غیراروپایی، «پیری» به‌گونه‌ای متفاوت دیده و توصیف شود.

در عصر حاضر، انسان‌ها طولانی‌تر از گذشته زندگی می‌کنند و با ادامه بهبود کیفیت زندگی و سلامت جسمانی و روانی، احتمالاً رسیدن به یک‌صدمین سالگرد زندگی بسیار رایج‌تر خواهد شد، به طوری که مردم شروع به طرح این سؤال می‌کنند که:

«آیا برای زندگی انسان محدودیتی وجود دارد یا خیر؟»

سوم - سفیده تخم مرغ

تخم مرغ‌های تازه، سرشار از پروتئین با کیفیت بالا هستند. یک ماسک سفیده‌ی تخم مرغ، ضخامت موها را باز می‌گرداند و به رشد مو سرعت می‌بخشد.

بمنظور استفاده از سفیده تخم مرغ بعنوان یک درمان مو، سفیده‌های چند تخم مرغ را در یک کاسه بهم بزنید و اجازه دهید حداقل یکساعت در دمای اتاق بماند.

می‌توانید از سفیده تخم مرغ به‌تنهایی استفاده و یا برای افزایش قدرت موها به سفیده تخم مرغ، عسل و روغن زیتون اضافه کنید. این ماسک را روی پوست سر خشک بمالید و بگذارید حداقل بمدت ۲۰ دقیقه بماند. سپس سرتان را با آب ولرم و یک شامپوی ملایم بشویید.

چهارم - سرکه سیب

سرکه سیب به‌غیر از بازگرداندن PH طبیعی پوست سر، فولیکول‌های مو را تحریک خواهد کرد، رشد مو را افزایش می‌دهد و تجمع مواد را روی هر تار مو از بین می‌برد.

برای استفاده از سرکه سیب، قسمت‌های مساوی آب و سرکه سیب را در یک کاسه تمیز بریزید.

بعد از شستن موهایتان با شامپو، با این مخلوط موها را آبکشی کنید. اگر بوی آن برایتان ناخوشایند است، می‌توانید برای پنهان کردن بوی آن، اسانس مورد علاقه‌تان را اضافه کنید. بعد از این کار، دیگر موها را آبکشی نکنید.

پنجم - آلوئه ورا

«آلوئه ورا» از قدیم برای افزایش ضخامت و طول مو مورد استفاده قرار می‌گرفت. آلوئه ورا حاوی ترکیبات گیاهی تسکین دهنده است که فولیکول‌های مو را تحریک می‌کند. همچنین موی نواحی کم موی پوست سر را ضخیم می‌کند.

بمنظور استفاده از آلوئه ورا برای بازگرداندن حجم مو، ژل را از گیاه آلوئه ورا جدا کنید. ژل تازه را روی پوست سر بمالید و بگذارید حداقل بمدت ۲۰ دقیقه بماند.

اگر می‌توانید بوی گیاهی ژل آلوئه ورا را تحمل کنید، دیگر آن را نشویید. اگر نمی‌توانید، اول ژل را با آب ولرم بشویید و سپس از یک شامپوی ملایم استفاده کنید.



راه کارهایی برای پرپشت کردن مو

هیچ چیزی بیشتر از کم پشت شدن موها به‌اعتماد به نفس انسان لطمه نمی‌زند، مخصوصا برای مردان که مستعد طاسی هستند. در حالیکه صدها محصول تقویت مو وجود دارد که برای بازگرداندن حجم و بلندی مو بکار می‌روند، اما مواد کاملا طبیعی بهترین آنها هستند.

در این مقاله چند درمان خانگی معرفی می‌شوند که ضخامت، بلندی و رشد مو را افزایش می‌دهند.

یکم - عصاره پیاز قرمز

پیاز حاوی سولفور است، ترکیبی که تولید بافت‌های کلاژن را افزایش می‌دهد. کلاژن، یک ماده‌ی ضروری برای رشد مو است، اما با بالا رفتن سن سطح کلاژن به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد. عصاره پیاز، کلاژن را به بدن باز می‌گرداند و به رشد مجدد موها کمک می‌کند. یک مزیت دیگر، عصاره پیاز موها را هم براق می‌کند.

بمنظور استفاده از پیاز قرمز برای رشد مو، ۲ یا ۴ عدد پیاز را پوست بکنید و رنده کنید تا آب بیفتند. پیازهای رنده شده را در یک پارچه کتان قرار دهید و دو طرف آنرا گره بزنید. حالا این عصاره را روی پوست سرتان مالش دهید. بیشتر روی جاهای بدون مو تمرکز کنید و سپس بگذارید حداقل بمدت ۱۵ دقیقه روی سرتان بماند.

دوم - عصاره سیب زمینی

عصاره سیب زمینی یک درمان موثر برای آلوپسیا یا ریزش موی سر و بدن است. این گیاه ریشه‌ای دارای ویتامین‌های A، B و C بوده، و از مو در برابر شکنندگی و آسیب محافظت می‌کند. همچنین با تزریق ویتامین‌ها به هر تار مو، درخشش را به موهایتان باز می‌گرداند.

بمنظور استفاده از عصاره سیب زمینی بعنوان درمانی برای طاسی، ۲ تا ۳ سیب زمینی بزرگ را پوست بگیرید و رنده کنید. سیب زمینی‌های رنده شده را در یک پارچه کتان جمع کنید و دو طرف آنرا ببندید. پارچه کتان را روی موهای کم پشت سرتان مالش دهید و بگذارید حداقل بمدت ۱۵ دقیقه روی سرتان بماند و سپس با یک شامپوی سرشار از مواد مغذی، سرتان را بشویید. همچنین می‌توانید سیب زمینی‌های رنده شده را با زرده تخم مرغ و عسل در یک کاسه مخلوط کنید و این ماسک را مستقیما روی پوست سر خشک بمالید.



۱۰ رفتاری که شما را «کاریزماتیک» نشان میدهد:

- ۱- از ارتباط چشمی نهراسید.
- ۲- همیشه لیخند طبیعی به لب داشته باشید.
- ۳- قبل از حرف زدن خوب فکر کنید.
- ۴- صاف بایستید و قوز نکنید.
- ۵- خود را مشتاق شنیدن نشان دهید.
- ۶- از نشان دادن واقعی خودتان هیچ ترسی نداشته باشید
- ۷- اضطراب و استرس نداشته باشید (مثل پا تکان دادن)
- ۸- در هنگام صحبت کردن از دست‌های خود کمک بگیرید.
- ۹- هیچ وقت خود را برتر ندانید و دیگران را مسخره نکنید.
- ۱۰- همیشه مثبت‌اندیش باشید.

با خوردن روزانه یک آووکادو «تنت به ناز طیبیان نیاز مباد»

روزنامه بریتانیایی «دیلی میل» به نقل از تارنمای ژورنال غذایی آورده است که جدید ضرب المثل معروف «روزی یک سیب شما را از پزشک دور می‌کند»، اکنون در مورد آووکادو می‌تواند به کار رود زیرا تیمی از دانشمندان آمریکایی اعلام کردند که خوردن روزانه آووکادو می‌تواند به‌حفظ میکروب‌های مفید روده و تجزیه لیاف و کاهش اسیدهای ناسالم کمک کند.

تیمی از دانشمندان دانشگاه «ایلینوی» گفتند که آووکادو، کالری زیادی دارد اما میزان توصیه شده روزانه لیاف و مواد مغذی مانند پتاسیم را برای بدن تأمین می‌کند.

آیا میدانید به کدام قسمتهای بدن نبایستی دست زد؟



دسته‌های ما آلوده به انواع میکروب‌ها هستند که می‌توانند به‌قسمتهای حساس بدن سرایت کنند. در بعضی موارد، قسمت‌هایی از بدن، خود محل انباشت میکروب‌ها می‌باشند که باعث انتقال میکروب به‌دیگران می‌شوند.

عادت به‌لمس این قسمتها باعث صدمه زدن به‌خود و دیگران می‌شود. آن قسمتها عبارتند از:

- ۱- صورت
- ۲- چشم‌ها
- ۳- گوش‌ها
- ۴- بینی
- ۵- دهان
- ۶- نشیمن‌گاه
- ۷- ناف
- ۸- ناخن (بخصوص زیر آنها)

نوشیدنی‌ها مانند آب میوه‌ها، 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.



نوشیدن آب میوه طبیعی در کودکی،

می‌تواند از ابتلا به چاقی در بزرگسالی جلوگیری کند

در تحقیقی پژوهشگران «دانشگاه سوانزی بریتانیا» ۱۴ هزار کودک را از تولد تا بزرگسالی تحت نظر گرفتند.

بر اساس نتایج این تحقیق که در مجله اروپایی تغذیه بالینی (*European Journal of Clinical Nutrition*)

منتشر شد، کودکانی که تا قبل از دو سالگی نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌هایی شیرین‌شده با شکر می‌نوشند، در سن ۲۴ سالگی وزن بیشتری اضافه کردند.

کودکان خردسالی که در سه سالگی کولا می‌نوشیدند، کالری، چربی، پروتئین و قند بیشتر اما فیبر کمتری مصرف می‌کردند، در حالی که افرادی که آب‌سیب طبیعی نوشیده بودند، چربی و شکر کمتر و فیبر بیشتری می‌خوردند.

طبق این پژوهش، بین نوشیدنی‌های دوران کودکی و انتخاب خوراکی‌های مختلف هم ارتباط وجود دارد؛ کودکانی که آب‌سیب طبیعی می‌نوشیدند و ماهی، میوه، سبزیجات سبز و سالاد بیشتری می‌خوردند، اما کودکانی که نوشابه کولا می‌نوشیدند، بیشتر به همبرگر، سوسیس، پیتزا، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، گوشت، شکلات و شیرینی گرایش داشتند.

پروفیسور «دیوید بنتون»، محقق ارشد این پژوهش، می‌گوید: «رژیم غذایی سال‌های نخست زندگی الگوی غذایی می‌سازد که در تمام طول عمر بر افزایش وزن تأثیر می‌گذارد.»

مهم‌ترین چالش این است که مطمئن شویم عادت غذایی درستی برای کودک ایجاد کرده‌ایم: عادت غذایی که چربی و شکر کمتری دارد. آب میوه طبیعی هم می‌تواند ویتامین C، پتاسیم، فولات و پلی‌فنول‌های گیاهی بدن را افزایش دهد.

علاوه بر این، تیم تحقیقاتی به این نکته پی‌برد که بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده و محرومیت‌های اجتماعی هم ارتباط وجود دارد؛ به طوری که کودکان خانواده‌های مرفه‌تر به آب‌میوه طبیعی دسترسی بیشتری دارند.

محققان امیدوارند که این یافته‌ها، والدین را تشویق کند تا به رژیم غذایی کودکان در سال‌های اولیه زندگی خود توجه بیشتری نشان دهند. به باور متخصصان، چاقی معضلی جدی برای سلامتی است و خطر ابتلا به‌بسیاری از بیماری‌های دیگر را افزایش می‌دهد.



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. به علاوه این ورزش باعث دفع سموم و مواد خوراکی زائد از بدن می‌گردد.
- ۵- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده و پایین آوردن میزان قند خون در کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند.
- ۶- بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ و حل مشکل یبوست.
- ۷- افزایش قوام و سفتی عضلات بدن و همچنین کمک به رفع مشکل اضافه وزن و چاقی موضعی بدن.
- ۸- افزایش استقامت اسخوان‌ها، مفاصل بدن و مانع از بین رفتن توده‌های استخوانی و همچنین جلوگیری از خطرات شکستگی استخوان‌های بدن.
- ۹- تسکین کمر درد (کمر دردهای مزمن) و بهبود و سرعت گردش خون در ستون فقرات.
- ۱۰- آرامش ذهنی بیشتر و دوری و اجتناب از افسردگی؛ بخصوص اگر پیاده روی با دوستی هم فکر و یا با کسی که او را دوست دارید، انجام شود.

آمار سخن می‌گویند

خودکشی در کشور آمریکا هشتمین رقم مرگ و میر را در بین بیماری‌ها و تصادفات بخود اختصاص می‌دهد. در هر صد دقیقه یک نفر در آمریکا دست بخودکشی می‌زند و میزان خودکشی در میان مردان آمریکایی چهار برابر زنان این کشور است.

برای لاغر شدن، کمتر دروغ بگویید!؟

پژوهشگران و متخصصان بتازگی دریافته‌اند که افراد پس از انجام کار اشتباه و یا دروغ گفتن دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوند. براساس جدیدترین، افکار و احساسات افراد بطور ویژه‌ای با وزن آن‌ها در تعامل است و به همین دلیل در برخی افراد، افسردگی و استرس باعث چاقی و در برخی دیگر باعث کاهش وزن شدید می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند عمل خوب و وجدان آسوده باعث تسریع حرکت فیزیکی بدن می‌شود و در نتیجه فرد کالری بیشتری سوزانده و وزن متعادلی پیدا می‌کند. در عوض دروغ‌گویی، ناراحتی و یا انجام کار بد باعث کندی اعمال فیزیکی بدن می‌شود و در نتیجه وزن بدن افزایش می‌یابد.

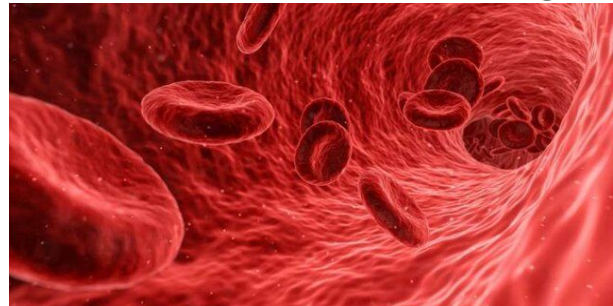
نقش «زینک» (روی) در درمان بیماری دیابت

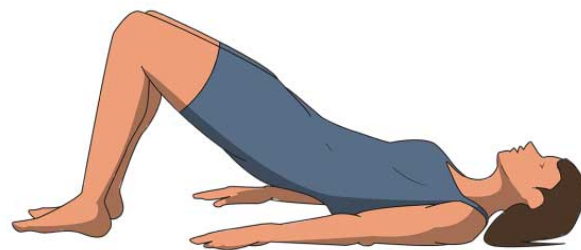
محققان "دانشگاه سنت اندروز" در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند "روی" (زینک) می‌تواند نقش مهمی در درمان بیماری دیابت داشته باشد. محققان افزودند درک بیشتر از چگونگی کنترل «روی» در بدن می‌تواند به بهبود روش‌های درمانی در افراد مبتلا به دیابت منجر شود.

به‌نقل از مدیکال اکسپرس، محققان در این مطالعه که با حمایت مالی بنیاد قلب انگلیس (BHF) صورت گرفت به بررسی علل لخته شدن خون که بسیار خطرناک است پرداختند و قصد داشتند دریابند که چرا این موارد بیشتر در افراد دیابتی رخ می‌دهد.

دیابت یک عامل اصلی خطرناک برای بیماری‌های قلبی و گردش خون است؛ حدود ۳۰۰ هزار فرد بزرگسال در اسکاتلند به دیابت مبتلا هستند و تخمین زده می‌شود که هزاران نفر دیگر مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز در آن کشور باشند که تاکنون این بیماری آنها تشخیص داده نشده است.

به دلیل صدمه‌ای که این بیماری به رگ‌های خونی وارد می‌کند، افراد دیابتی تا سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مانند حملات قلبی، سکته مغزی و زوال عقل عروقی هستند.





چرا به قوز پشت مبتلا میشویم؟

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

اول - وضعیت بد بنی (پوسچر نامناسب)

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

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنا را تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

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

چهارم - نقص هنگام تولد

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

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی 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 به پشت بروی زمین به‌خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را با طرف باسن نزدیک کنید و پاها را به‌اندازه عرض لگن خاصره باز کنید. شکم را به سمت 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.

۱۰ تغییری که با خوردن پیاز در بدن ایجاد می‌شود

پیاز ماده خوراکی سرشار از ویتامین است که معمولاً به‌صورت پخته یا سرخ شده در خوراکیها بکار می‌رود.

شاید باورش برای شما دشوار باشد، اما این ماده خوراکی می‌تواند سلامت جسمی بدن را از بالای سر تا نوک انگشتان پا متحول کند!

در اقع دانشمندان از پیاز با عنوان نوعی آبر خوراک یاد می‌کنند که در صورت مصرف روزانه می‌تواند نتایج شگفت‌انگیزی را در بدن ایجاد کند.

در زیر به ۱۰ فایده پیاز توجه و مورد آزمایش قرار دهید تا صدق گفتار دانشمندان به‌شما نیز ثابت شود:

- ۱- پیاز تراکم استخوانها را افزایش می‌دهد
- ۲- در هضم بهتر و سریع‌تر دیگر خوراکیها بسیار موثر است
- ۳- کلسترول خون را پایین آورده و قلب را سالم نگه‌میدارد
- ۴- باعث کاهش آسیب سلولی می‌شود
- ۵- قوه بینایی را تقویت کرده و سلامت دهان را بهبود می‌بخشد
- ۶- باعث خواب خوب شبانه می‌شود
- ۷- با پیری مقابله می‌کند و در سلامت پوست موثر است
- ۸- پایین آوردن قند خون از خواص پیاز است
- ۹- از التهاب و آلرژی‌ها جلوگیری می‌کند.
- ۱۰- درمان اختلالات گوش یکی دیگر از خواص پیاز است.

۲۵ درصد افراد جامعه به اختلالات روانی مبتلا هستند

رئیس سازمان بهزیستی با بیان اینکه ۲۵ درصد افراد جامعه به نوعی با اختلالات روانی دست به‌گریبان هستند، گفت:

در حال حاضر زنان ۱/۳ درصد بیشتر از آقایان در معرض اختلالات روانی و افسردگی هستند.

«انوشیروان محسنی بندپی» در کنگره بین‌المللی توسعه مطالعات اجتماعی سلامت، یکی از مشکلات موجود در جامعه امروز را اختلالات روانی خواند و گفت:

در این راستا امروز شاهد حضور ۲۰۰ هزار نفر دارای اختلالات روانی مزمن در کشور هستیم.

وی با بیان اینکه ۵۰ درصد اختلالات روانشناختی زیر ۱۴ سالگی و ۷۵ درصد آن زیر ۲۴ سالگی آغاز می‌شود، چنین ادامه داد:

«بنابراین توجه به عوامل اجتماعی پیش از تولد تا دوران سالمندی مورد تأکید است؛ چرا که ۲۵ درصد افراد جامعه بنوعی با اختلالات روانی دست به‌گریبان هستند.»

محسنی بندپی در خصوص روند پیر شدن جامعه در پایان یادآور شد:

«بر اساس مطالعات و پیش‌بینی‌های انجام شده تا سال ۲۰۵۰ جمعیت زیر ۱۵ سال و جمعیت بالای ۶۰ سال در کشورمان برابر می‌شود که باید برنامه‌ریزی دقیقی در این راستا داشته باشیم. متأسفانه امروز شاهد شیوع افسردگی در دهک‌های ۱۰ تا ۱۵ سال جامعه هستیم.»

با فشار این نقطه از بدن، میگرن و دندان دردتان را درمان کنید

طب فشاری و سوزنی از روش‌های درمانی است که پیشینه آن به طب باستان چین (TCM) باز می‌گردد.

بر اساس طب چینی، ۱۲ کانال اصلی در بدن وجود دارد که هر کانل به چند ارگان ارتباط دارد و به حفظ سلامت انسان کمک می‌کند. اگر یکی از نقاط طب فشاری یا سوزنی در مسیر کانال انرژی دچار اختلال شود می‌تواند موجب ایجاد درد یا بیماری در فرد شود.

متخصصان طب فشاری از انگشتان، کف دست و آرنج‌ها استفاده می‌کنند تا با فشار یکی از نقاط مشخص شده انرژی موجود در کانال‌ها را دوباره به جریان بی‌اندازند.

بسیاری از افراد برای تسکین درد به متخصص طب فشاری مراجعه می‌کنند و متخصص طب فشاری به کمک نقاطی به نام «مریدین» در تسکین درد به فرد کمک می‌کند.

«مریدین» مسیره‌های رگ مانند هستند که بر اساس طب باستانی چین مسیر حرکت انرژی در بدن هستند و در طب سوزنی و طب فشاری به آنها نقاط «رفلکسی» می‌گویند و برای درمان بیماری‌ها از تحریک این نقاط از فشار یا سوزن استفاده می‌شود.

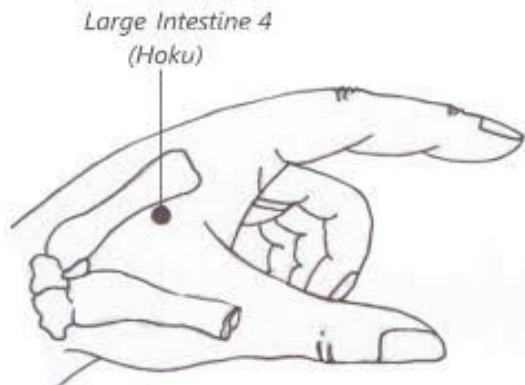
هر «مریدین» با یک عضو یا سیستم بدن در ارتباط است؛ در طب فشاری به جای سوزن از فشار استفاده می‌کنیم تا فشارهای عمیق بر روی نقاط موثر ایجاد شده و از آن به عنوان یک روش برای تسکین درد و علائم برخی بیماری‌ها استفاده کنیم.

در ادامه به شما یک روش طب فشاری برای تسکین برخی دردهای شایع را معرفی می‌کنیم.

با فشار نقطه ای به نام «هگو» یا (Large Intestine 4) که بین انگشت شست و اشاره در قسمت انحنای گوشتی عضله دست قرار دارد می‌توانید بدون مصرف مسکن سردرد و میگرن خود را تسکین ببخشید.

با فشار این نقطه که به طور مخفف نقطه «LI4» نیز نامگذاری می‌شود می‌توان دندان‌درد، خونریزی و گرفتگی بینی، درد گردن و شانه، درد آرتروز و مشکل یبوست را درمان کرد.

باید توجه داشت که فشار این نقطه با انرژی سایر نقاط بدن در ارتباط است و به همین دلیل زنان باردار نباید این کار را برای تسکین دردها انجام دهند.



بلع کدام داروها و نوشیدنی‌ها با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها تجدید نظر کنید.

تداخل مواد غذایی و دارویی به این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند دوز دریافتی از طریق بدن را افزایش یا کاهش دهد یا حتی خطرناک باشند.

بنابراین قبل از مصرف دارو از داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

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

برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و لبنیات: برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را نباید در کنار شیر، ماست یا پنیر مصرف کرد. لبنیات به‌دروا متصل می‌شوند و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند. «سپیروفلوکساسین»، «لووفلوکساسین» و تتراسایکلین را با لبنیات نخورید. از مصرف ماست یا بستنی حداقل دو ساعت قبل و شش ساعت پس از مصرف «آنتی‌بیوتیک» خودداری کنید.

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

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

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

عادت‌هایی که خواب شب شما را مختل می‌کنند!

اگر شب‌ها 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 این کار آسان است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کند! در ادامه به عادت‌های روزانه می‌پردازیم 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.

بدوید تا مشکلات زانو برطرف شود

اگر افراد بطور صحیح و اصولی بدوند، می‌توانند از بروز بیماری‌های مرتبط با زانو جلوگیری کنند.

این مسئله بصورت علمی ثابت شده است که دویدن می‌تواند کاهش وزن را بدنبال داشته باشد و فعالیت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی بدن را بهبود بخشد؛ حتی در برخی موارد گفته شده است که دویدن می‌تواند از شیوع برخی انواع سرطان‌ها جلوگیری کند.

کارشناسان هم‌اکنون در یک مطالعه به این نتیجه رسیدند که این نوع فعالیت بدنی اثرات مفید دیگری هم بدنبال دارد. در بررسی آنان، شش فرد سالم که بین سنین ۱۸ تا ۳۵ سال قرار داشتند را انتخاب کردند و میزان مایع «سینوویال» در مفاصل زانوی آنها قبل و بعد از دویدن تحلیل شد.

در این بررسی‌ها فعالیت دو نوع «سیتوکین» یا «پروتئین» انتقال دهنده با نام‌های GM-CSF و IL-15 مورد بررسی قرار گرفت؛ در پایان بررسی مشخص شد «سیتوکین‌ها» در زانوی این افراد نوعی التهاب را کاهش دادند.

محققان با انجام این آزمایش در دوره زمانی ۳۰ دقیقه به این نتیجه رسیدند که پس از دویدن میزان ترشح پروتئین‌های GM-CSF و IL-15 در بدن افراد کاهش می‌یابد و به زبان ساده، زمانی که افراد می‌دوند التهاب‌ها و مشکلات زانو در آنها کمتر می‌شود.

«روبرت هیلدال» از دانشگاه BUY اعلام کرد در جوانان سالم که زانوی آنها مشکلی نداشت، پس از ۳۰ دقیقه دویدن عوامل مرتبط با بروز التهابات مفاصل به‌میزان قابل ملاحظه کاهش پیدا کرد و محیط زانو برای جلوگیری از بروز هرگونه اختلال آماده شد.

با این بررسی دانشمندان دریافتند اگر افراد بطور صحیح و اصولی بدوند، می‌توانند از بروز بیماری‌های مرتبط با زانو جلوگیری کنند.

افراد سیگاری به بدترین نوع سرطان مثانه مبتلا میشوند

یک طبیب متخصص گفت:

در طب بومی و سنتی ما، ابن‌سینا که از نوابع عالم پزشکی است، بیشترین توجه را به برخورداری از سبک زندگی سالم داشته است. وی ادامه داد:

امروز با توجه به پیشرفت‌های بشر در امر گسترش تکنولوژی، پیشگیری و روش‌های سلامت محور و سبک زندگی سالم دچار انحراف هستیم.

می‌توان به رایج شدن سیگار و قلیان اشاره کرد که متأسفانه از جمله پیامدهای آن گسترش سرطان مثانه در جامعه است.

طبق تحقیقاتی که انجام شده است، افرادی که مبتلا به انواع دخانیات از سیگار تا تریاک هستند، بدترین نوع سرطان مثانه را می‌گیرند که به‌هیچ وجه نمی‌توان آنرا مهار کرد.

درواقع دخانیات قاتل مثانه است و غذاهای سنتی ایرانیان بسیار سالم‌تر بودند، اما امروز متأسفانه غذاهای آماده که با چربی‌های فراوان و مواد غذایی ناسالم تهیه می‌شوند، می‌توانند آسیب‌زا باشند.

بهمین خاطر است که امروز شاهد سکنه‌های قلبی در سن ۴۰ سالگی هستیم. وی افزود:

امید است با توجه به توصیه‌های ابن‌سینا مبنی بر این که تغذیه سالم و تحرک بدنی ملاک یک زندگی سالم و جلوگیری از بیماری‌ها هستند، بتوانیم روش‌های سبک زندگی سالم را در جامعه پیاده کنیم.

وی اضافه کرد: بیماری قند باعث نارسایی کلیه، قطع عضو،... و کاهش دید می‌شود و بیماری بسیار خطرناکی است که با تغذیه صحیح قابل پیشگیری است. بخاطر داشته باشیم که «پیشگیری همواره بهتر از درمان است.»

سه دسته از انسان‌ها را هیچ گاه در

زندگیتان از یاد نبرید

۱ - کسانی که در سختی‌ها

یاریتان کردند

۲ - کسانی که در سختی‌ها

رهایتان کردند

۳ - کسانی که در سختی‌ها

گرفتارتان کردند



کشکول، کشکول، کشکول

اصالت بهتر است یا تربیت خانوادگی؟

روزی شاه عباس در اصفهان به خدمت عالم زمانه شیخ بهائی رسید؛ پس از سلام و احوالپرسی از شیخ پرسید: در برخورد با افراد اجتماع، اصالت ذاتی آنها بهتر و مهمتر است یا تربیت خانوادگی ایشان؟ شیخ گفت: هر چه نظر حضرت اشرف باشد همان است، ولی به نظر من «اصالت» ارجح است. شاه بر خلاف او گفت: شک نکنید که «تربیت» مهمتر است. بحث بالا گرفت و هیچکدام نتوانست دیگری را قانع کنند. بناچار شاه برای اثبات حقانیت خود او را به کاخ دعوت کرد تا حرفش را به کرسی نشانند. فردای آن روز هنگام غروب شیخ بهایی به کاخ آمد. بعد از تشریفات اولیه، وقت شام فرا رسید؛ سفره‌ای بلند پهن کردند، ولی چون چراغی نبود، مهمانخانه سخت تاریک بود. در این لحظه پادشاه دستی به کف زد و با اشاره او چهار گربه شمع به دست حاضر شدند و آنجا را روشن کردند. در هنگام شام، شاه دستی به پشت شیخ زد و گفت: گفتم تربیت از اصالت مهمتر است؛ ما این گربه‌های نااهل را اهل و رام کردیم که این نتیجه‌ی اهمیت «تربیت» است. شیخ در عین اینکه حاج و واج مانده بود گفت: من فقط به یک شرط حرف شما را می‌پذیرم و آن اینکه فردا شب هم گربه‌ها مثل امروز چنین کنند. شاه که از حرف شیخ تعجب کرده بود پاسخ داد: این چه حرفی است، فردا هم مثل امروز و امروز هم مثل دیروز! کار آنها اکتسابی است که با تربیت و ممارست و تمرین انجام می‌شود. ولی شیخ دست بردار نبود تا جایی که شاه عباس را مجبور کرد تا این کار را فردا شب نیز تکرار کند. شیخ فکورانه به‌خانه رفت و بی‌درنگ دست به کار شد. وی چهار جوراب برداشت و چهار موش در آن نهاد. فردا شب طبق قرار قبلی به کاخ رفت، تشریفات همان، سفره همان و گربه‌های بازیگر و شمع به دست همان.

شاه که مغرورانه تکرار مراسم شب گذشته را تاکید بر صحت حرفهایش می‌دید، زیر لب برای شیخ رجز می‌خواند که در این زمان شیخ موشها را رها کرد. در آن هنگام، هنگامه‌ای برپا شد؛ یک گربه به شرق، دیگری به غرب، آن یکی شمال و این یکی جنوب..... به دنبال موش‌ها؟! این بار شیخ تعظیمی کرد و گفت: «شهریارا، یادتان باشد که اصالت گربه، موش گرفتن است؛ گرچه تربیت هم بسیار مهم است، ولی اصالت مهم‌تر. یادتان باشد با تربیت می‌توان گربه اهلی را رام و آرام کرد، ولی هرگاه گربه موش را ببیند، به اصالت خود بر می‌گردد!» و این است حکایت بعضی تازه به دوران رسیده‌ها آن نخل ناخلف که تبر شد ز ما نبود

ما را زمانه گر شکند، ساز می‌شویم

صائب تبریزی

«جنگ زرگری»

در روزگاران قدیم هرگاه مشتری به‌ظاهر پولداری وارد بعضی از دکان‌های زرگری می‌شد و از کم و کیف و عیار و بهای جواهر پرسشی می‌کرد، زرگر فوراً بهای جواهر مورد پرسش را چند برابر بهای واقعی آن اعلام می‌کرد و به شکلی (مانند علامت یا چشمک و فرستادن شاگردش)، زرگر مغازه همسایه را خبر می‌کرد تا وارد معرکه شود. زرگر دوم که به‌بهانه‌ای خود را وارد معامله می‌کرد، بدون مقدمه به مشتری می‌گفت که همان جواهر را در مغازه‌اش دارد و با بهای کمتری آن را می‌فروشد. بهای پیشنهادی زرگر همسایه کمتر از بهای زرگر اولی، اما هنوز بسیار بالاتر از بهای اصلی جواهر بود. در این حال زرگر اولی جنگ و جدلی با زرگر دومی آغاز و به او پرخاش می‌کرد که تو داری مشتری مرا از چنگم در می‌آوری! و از این گونه ادعاها. زرگر دوم هم به او تهمت می‌زد که: «می‌خواهی چیزی را که این قدر می‌ارزد را به چند برابر قیمت بفروشی و سر مشتری محترم کلاه بگذاری.» خلاصه چنان قشقرقی به‌راه می‌افتاد و بحثی درمی‌گرفت که مشتری ساده‌لوح که این صحنه را حقیقی می‌پنداشت بی‌اعتنا به سر و صدای زرگر اولی، به‌مغازه زرگر دوم می‌رفت و جواهر موردنظر را بدون کمترین پرسش و چانه زدن از او می‌خرید و نتیجه آن بود که سر مشتری بیچاره کلاه گشادی می‌رفت و دو زرگر شیاد و کلاه‌بردار، سود به‌دست آمده را میان خود تقسیم می‌کردند؟! این جنگ که یکی از حیل‌های برخی زرگران برای فریفتن مشتری و فروختن زیورآلات به‌او بوده است، رفته رفته از بازار طلافروشان فراتر رفته و در ادبیات فارسی به‌صورت ضرب‌المثل درآمد است. این همان نقشی است که در حال حاضر سردمداران جمهوری ایران سننیز اسلامی از بالاترین مقام تا پایین‌ترین‌شان برای ملت ایران بازی می‌کنند و ما را حسابی سر کار گذاشته و به‌ریش نداشته‌ی ما می‌خندند.

هیچگاه به کسی وعده‌ی بی‌انجام ندهیم!

پادشاهی هنگام بازگشت به قصر سربازی را دید که با لباسی اندک در سرما نگرهبانی میداد. از او پرسید: سردت نیست؟ نگرهبان گفت: چرا اما لباس گرم ندارم و مجبورم تحمل کنم... پادشاه گفت: من الان داخل قصر می‌روم و می‌گویم یکی از لباس‌های گرم مرا برایت بیاورند. نگرهبان ذوق زده شد و از پادشاه تشکر کرد، اما پادشاه به محض ورود به داخل قصر وعده‌اش را فراموش کرد! صبح روز بعد جسد سرمازده سرباز را در حوالی قصر پیدا کردند، در حالی که در کنارش با خطی ناخوانا نوشته بود: من هر شب با همین لباس کم، سرما را تحمل می‌کردم، اما وعده لباس گرم تو مرا از پا درآورد!

ناسزا نگویند

ایرانیان محترم:

هر زمان عصبانی شدید، به خواهر «شمر» ناسزا نگویند، چون خواهر شمر (ام‌البین)، مادر ابوالفضل‌العباس است! به مادر شمر هم ناسزا نگویند، چون مادر شمر، مادر همسر علی‌ابیطالب (امام اول شیعیان) است! به خواهر یزیداین معاویه هم ناسزا نگویند، زیرا وی همسر حسن ابن علی (امام دوم شیعیان و پسر علی‌ابیطالب) است! آنها همگی عرب، عرب‌زاده و از یک فامیل و قبیله بودند! درگیریهای خانوادگی و اختلافات قومی‌اشان آنها به ما ایرانیان هیچ ربطی ندارد!؟

فرهنگ و زبان عربی را به ذبانه‌دانی تاریخ بسپاریم

متن عقد عربی

(انگتگك و زوَجَتك نفسی الی صداق المعلوم)

در برابر بهای معینی که به من می‌دهی، خود را در اختیار تو قرار می‌دهم




متن عقد ایرانی

داماد: به نام نامی یزدان **عروس:** پذیرا می‌شوم مهر

تورا برگزیدم از میان همه خوبان **تورا از جان**

برای زیستن با تو میان این گواهان **هم اکنون باز می‌گویم،**

بر لب آرم این سخن با تو **میان انجمن با تو**

وفادار تو خواهم بود هر لحظه و **وفادار تو خواهم بود**

هرجا، پذیرا میشوی آیا؟ **در هر لحظه و هر جا**



نقش «اسب» در شاهنامه فردوسی

نقش اسب در شاهنامه را بیشتر در میدان رزم می‌توان یافت و مبارزه با بدی که بخش بزرگی از کتاب حماسی و جاودانه ادب مردم ایران است، بیشتر به یاری اسبان بوده است. «شاهنامه فردوسی» اثری جاودانه در باره نبرد پهلوانان و پاکان ستیزگر با زورگویان و ستمگران و بدطینت‌اتان است که بر تارک آن نام «رستم» می‌درخشد و «رخش» اسبی است که با رستم متولد می‌شود و با او به‌کام مرگ می‌رود. هنگامی که افراسیاب با لشکری گران به‌سیستان روی می‌آورد، زال برای پیکار با افراسیاب و دفاع از آن آب و خاک، فرزند خود رستم را مناسب‌ترین پهلوان می‌داند و موضوع را نیز با رستم در میان می‌گذارد. رستم پیکار با دشمنان ایرانی را می‌پذیرد و آنگاه به‌دنبال اسبی می‌رود که بتواند لایق چنان پیکاری باشد. رمه‌های اسب را از برابر رستم می‌گذرانند؛ او یک یک اسبان را می‌آزماید و سرانجام رخش را بر می‌گزیند. قدرت رخش آنچنان است که زال به‌رستم دستور می‌دهد شبانه روز بتازد تا به‌البرزکوه نزد قباد (باز مانده فریدون) برود و برای رهایی از هجوم تورانیان کمر همت به‌بندد.

رضاشاه، روح شاد

رضا شاه در بازدید از بلدیة (شهرداری) و در جمع کارمندان چنین گفت: من از سه چیز هرگز نمی‌گذرم و هرگز نمی‌بخشم و شخص خاصی را به شدت مجازات میکنم: اول- خیانت به کشور و ملت؛ چه از همکاری با اجنبی و چه با گرانفروشی و یا دروغ و رشوه. دوم- خرافه‌پرستی یا دخیل بستن به‌این امامانی که هرگز وجود نداشتند و مشتی بیگانه بودند و یا رجوع به آخوند تن‌پرور. سوم- تملق و چاپلوسی در هر مقامی که باشد؛ اول هم از خانواده‌ی خود شروع میکنم. برای من هرگز قابل قبول نیست کسانی برای منافع‌اشان، با تملق حق دیگران را پایمال کنند. این سه مورد از دشمن برای من خطرناکتر هستند؛ پس با صداقت و وجدان آسوده بکارتان برسید و از هیچکس ترسی نداشته باشید.

دین و آیین پولکی

آیا دقت کرده‌اید اکثر احکام اسلام قابل خرید و فروش هستند، بطور مثال:

اول:

اسلام بیاور یا اینکه جزیه (غرامت) بده!

دوم:

قصاص شو یا اینکه دیه پرداخت کن!

سوم:

روزه بگیر، یا کفاره بده!

چهارم:

وقتی که مُردی، هر اندازه نماز و روزه بدهکار بودی، ورثه و بازماندگان ات میتوانند به‌کسی پول بدهند که قضای آن را برای تو انجام دهد!

پنجم:

اگر امکانات مالی و پول داشتی، می‌توانی تا ۴ زن دائم و ۴۰ زن صیغه‌ای داشته باشی!

ششم:

اگر خودت نتوانستی به حج بروی، می‌توانی پول بدهی و نایب‌گیری تا او بجای تو به مکه برود و اعمال حج را از جانب تو بجای آورد!

هفتم:

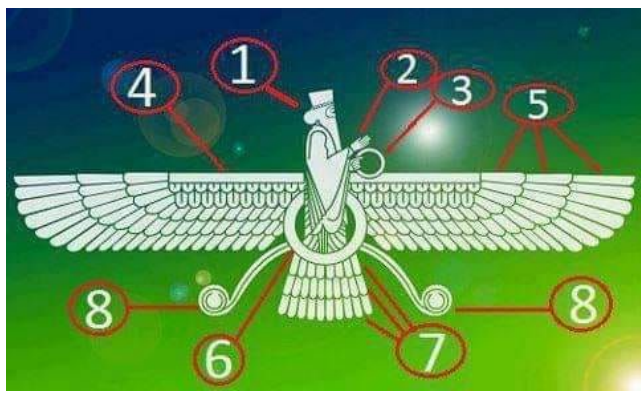
اگر پول داری می‌توانی دوران خدمت سربازیت را بخری؛ همچنین حبس و زندانی را در زمان محکومیت!

هشتم: هرکاری می‌خواهی بکن اشکالی ندارد، ولی آخر عمر یک مسجد بساز، تمام گناهانت بخشیده می‌شود!

مهریه، شیربها، وقف، عقیقه، نفقه، زکات، خمس، کفاره، و و و... تنها راه فرار از دستورات و قوانین اسلام فقط پول است؛ پس ای مسلمانان، بی‌جهت خودتان را مقید واذیت نکنید؟! دین پولگی بدر همان اعراب می‌خورد.



مردم یک منطقه در هند پس از اینکه مدتی دعایشان توسط بت‌ها مستجاب نمیشد نگران شدند و دکتر آوردند تا صحت و سلامتی خدایشان را بررسی کند!



نماد «فروهر»

فروهر یک نماد ایران باستان است، اما بسیاری معنای آنرا به‌درستی و کامل نمی‌دانند.

معنای نماد فروهر

۱- نیمه بالایی این نشان یک انسان است؛ پیرمردی به معنای پخته بودن، تجربه، کهن، راست قامت و پیرمعلم.

۲- پیرمرد دست راست خود را به‌معنای عبادت و بندگی اهورامزدا، خدای یگانه، به سوی آسمان بلند کرده است.

۳- در دست چپ‌اش، حلقه عهد با اهورامزدا قرار دارد و نشان موظف بودن به پیمان با خدای یگانه است. (در قدیم زمانی که دو نفر با هم پیمانی می‌بستند، این حلقه را با دست چپ خود می‌گرفتند؛ کاری که امروزه همه جهانیان در هنگام عقد و ازدواج، حلقه‌ای را بر انگشت دست چپ خود می‌کنند که طبق گفته‌ای، از همین نشان برگرفته شده است.)

۴- وجود دو بال به‌معنای پرواز به‌سوی آسمان و صعود به‌قله‌های مینویی است. بال به‌معنای نیروهای مثبت است که اگر انسان از آنها بهره‌گیرد، می‌تواند به‌کمال برسد.

۵- هر بال از سه ردیف پر تشکیل شده که درجه‌بندی نکات مثبت است: هومت - هوخت - هورشنت (پندار نیک - گفتار نیک - کردار نیک). با این نکات مثبت است که انسان می‌تواند به اوج برسد.

۶- حلقه میان تنه به معنای کره خاکی و گردش روزگار است (شاید نشانه‌ای از آگاه بودن ایرانیان آن زمان به گرد بودن کره زمین هم باشد) و همچنین یک دوره عمر انسان که می‌بایست طی شود؛ انسان باید در این گردونه راهی را برگزیند که در مسیر رسیدن به‌خدا، پیشرفت و بالندگی در زندگی قرار گیرد.

۷- دم این پرنده نیز از سه ردیف پر تشکیل شده که درجه‌بندی نکات منفی است: دژومت - دژوخت - دژورشنت (پندار بد - گفتار بد - کردار بد).

انسان با نکات منفی به‌دنیا می‌آید، ولی یک انسان نمونه می‌بایست تمامی نیروهای منفی را مهار کرده و تحت کنترل خود بگیرد تا همانند یک دم پرنده برای پرواز از آنها استفاده کند (یک پرنده بدون دم نمی‌تواند پرواز کند!)

۸- دو نوار دو طرف نماد به‌معنای دو نیروی «سپنتا مینو» (مثبت) و «انگره مینو» (منفی، اهرمن مینو) که همواره انسان با این دو قطب به دنیا می‌آید و میان این دو قطب درگیر است.

خاطره ای از یک «دلال محبت»

با یوزش خواهی از خوندگان به خاطر عنوان این نوشتار یک راننده تاکسی خاطره‌ای تعریف می‌کرد و می‌گفت:

روزی مردی را سوار کردم و پس از حرکت، دو نفر خانم قصد سوار شدن در همان مسیر را داشتند. مسافر مرد به‌رآنند می‌گوید که خانمها را سوار نکند و کرایه‌ی آنان را خواهد پرداخت.

به‌مقصد که میرسند، مسافر طبق قول‌اش کرایه سه نفر را می‌پردازد و در پاسخ علت عدم موافقت او با سوار کردن آن دو زن، به راننده می‌گوید: چون شغل او دلالی محبت است و بسیاری از مردم او را می‌شناسند، بنابراین برای حفظ آبروی آن دو خانم که زنان محترمی به‌نظر میرسیدند، نیاستی با او در آن تاکسی دیده می‌شدند؟!!

راننده تاکسی تحت تاثیر اخلاق و منش آن مسافر محترم قرار می‌گیرد و کرایه‌ی دو نفر را به او برمیگرداند.

ایکاش مدعیان ایدئولوژی محور حاکم بر ایران به‌اندازه یک دلال محبت در فکر آبرو و اعتبار مردم ایران با تمدنی چندین هزار ساله بودند و موجبات سقوط همه‌ی ارزشهای اخلاقی و انسانی و همچنین موجب دین‌گریزی مردم و دین‌سنیزی جوانان نمی‌شدند. اگر شرافت و ضمیر پاک آن مرد با رجال سیاسی امروزی ایران مقایسه شود، بایستی گفت:

«صد آفرین به‌شرف دلالان محبت.»

زندگی بی عشق هرگز!

زن و شوهری بیش از ۶۰ سال با یکدیگر زندگی مشترک داشتند. آنها همه چیز را به‌طور مساوی بین خود تقسیم کرده و در مورد همه چیز با هم صحبت می‌کردند مگر یک چیز: یک جعبه در بالای کمد پیرزن بود که از شوهرش خواسته بود هرگز آن را باز نکند و در مورد آن هم چیزی نپرسد.

در همه‌ی این سالها پیرمرد آن را نادیده گرفته و در مورد جعبه فکر نمی‌کرد، اما بالاخره یکروز پیرزن به‌بستر بیماری افتاد و پزشکان از او قطع امید کردند.

پیرزن با خود گفت وقت آن رسیده که همه چیز را در مورد آن جعبه به‌شوهرش بگوید و از او خواست تا جعبه را باز کند. وقتی پیرمرد در جعبه را باز کرد دو عروسک بافتنی و مقداری پول بالغ بر ۹۵ هزار دلار پیدا کرد. پیرمرد در این باره از همسرش سؤال کرد. پیرزن گفت:

«هنگامیکه ما قول و قرار از دواج گذاشتیم، مادر بزرگم به‌من گفت که راز خوشبختی زندگی مشترک در این است که هیچ وقت مشاجره نکنید و از من خواست هر وقت از دست تو عصبانی شدم باید ساکت بمانم و یک عروسک به‌یافم.»

فقط دو عروسک در جعبه بودند و شوهر تصور میکرد همسرش فقط دو بار در طول تمام این سالهای زندگی و عشق از او رنجیده و او از این بابت شادمان شد. سپس شوهر رو به زن کرد و گفت:

«عزیزم، خوب، این در مورد عروسک‌ها بود. ولی در مورد این همه پول چطور؟ اینها از کجا آمده؟»

پیرزن در پاسخ گفت: «آه عزیزم، این پولی است که از فروش عروسک‌ها بدست آورده‌ام!»

سه جمله‌ی مگر آمیز

این سه جمله را هرکجا شنیدید (به‌ویژه از آخوندها و مداح‌های جمهوری اسلامی)، بلافاصله آن‌محل را ترک کنید:

۱- خداوند می‌فرماید.....

۲- حضرت فرمودند.....

۳- در روایت داریم.....

سیزده درد مشترک ایرانیان

صادق هدایت، نویسنده، مترجم و روشنفکر ایرانی در ۱۹ فروردین ۱۳۳۰ در پاریس به‌زندگی خود پایان داد. وی در هنگام مرگ ۴۸ سال داشت.

صادق هدایت از سیزده درد مشترک ایرانیان چنین می‌نویسد:

۱- اکثر ما ایرانی‌ها تخیل را به تفکر ترجیح می‌دهیم.

۲- منافع شخصی را به‌منافع ملی ترجیح می‌دهیم.

۳- با طناب مفت حاضریم خود را دار بزنیم.

۴- به بدبینی بیش از خوش‌بینی تمایل داریم.

۵- نواقص را می‌بینیم، اما در رفع آن‌ها اقدام نمی‌کنیم.

۶- در هر کاری اظهار فضل می‌کنیم و از گفتن «نمی‌دانم» شرم داریم.

۷- کلمه‌ی «من» را بیش از کلمه‌ی «ما» به‌کار می‌بریم.

۸- مهارت را به دانش ترجیح می‌دهیم.

۹- بیشتر در گذشته به‌سر می‌بریم.

۱۰- از دوراندیشی و برنامه‌ریزی عاجزیم.

۱۱- شکست‌ها و عقب‌افتادگی‌ایمان را توطئه‌ی دشمنان و به‌گردن دیگران می‌اندازیم.

۱۲- دائماً دیگران را نصیحت می‌کنیم، اما خود عمل نمی‌کنیم.

۱۳- همیشه آخرین تصمیم را در دقیقه آخر می‌گیریم.

زیباترین نقشه ایران



کی بود میگفت: «ما رکورد زدیم!؟»

اولین «تراول چک» یک میلیون ریالی در سال ۱۳۸۷ بهبازار آمد که ارزش آن در آن زمان یکصد و پنج دلار بود. شوربختانه امروز ارزش آن حتی یک پول سیاه هم نیست! آری این یک رکورد است، سقوط ناباورانه‌ی اقتصاد کشور!

«لاطائلات» «کتاب معاد» نوشته: آیت‌الله‌دستغیب شیرازی

هر مؤمنی که شهید می‌شود، در بهشت قصری برای او آماده است که در آن ۷۰ حجره و هر حجره دارای ۷۰ تخت‌خواب است. بر هر تختی ۷۰ فرش گسترده‌اند و بر هر فرشی ۷۰ حوری نشسته و انتظار شهید راه اسلام را میکشند!؟ با بررسی این سخن و با یک ضرب ساده ریاضی بر طبق گفته ایشان نتیجه می‌گیریم:

$70 \times 70 \times 70 \times 70$ حوری، معادل ۲۴ میلیون حوری

بهشتی فقط در انتظار یک شهید اسلام می‌باشد! و با فرض اینکه هرکدام از فرشها حداقل ۶ متر مربع باشد، مساحت کل فرش‌ها می‌شود ۲۰۵۸۰۰۰ (دو میلیون و پنجاه و هشتاد هزار) مترمربع! با در نظر گرفتن ۲۰ درصد فضا جهت راهرو و فضای بدون فرش، مساحت کاخ ۲۴۶۹۶۰۰ (دو میلیون و چهارصد و شصت و نه هزار و ششصد) متر مربع بدست می‌آید. عمارتی ۶۲ طبقه با زیر بنای ۴۰۰۰۰۰۰۰ متر مربع و به ارتفاع ۱۸۶ متر پُر از حوری بهشتی! فقط برای یک شهید!؟ با فرض اینکه شهید مورد نظر با هر حوری حداقل یک ساعت خلوت کند، بعد از ۲۷۴۰ سال نوبت به‌آخرین حوری میرسد!؟ سوال از خدا: «حوریان بهشتی را سهمیه مردان شهید قرار دادی، ولی بزرگوار، سهم خانم‌های شهید چه میشود!؟»



احمق کسی است که
یک اشتباه را بارها
انجام میدهد و هر بار
از آن انتظار نتیجه‌ای
متفاوت دارد



انجام وظیفه، یعنی پیروزی

دوست دیرینه‌اش در وسط میدان جنگ افتاده و او می‌توانست بیزاری و نفرتی که از جنگ تمام وجودش را فرا گرفته بود، حس کند. سنگر آنها توسط نیروها و حملات بی‌وقفه دشمن محاصره شده بود.

سرباز به فرمانده‌اش گفت: «آیا امکان دارد بروم و خودش را به منطقه مابین سنگرهای خودی و دشمن برسانم و دوست زخمی‌اش را که آنجا افتاده بود بیاورم؟»
ستوان جواب داد: میتوانی بروی، اما من فکر نمی‌کنم که فایده‌ای داشته باشد، چون دوست تو احتمالاً مرده و تو فقط زندگی خودت را به خطر می‌اندازی.

سرباز حرفهای ستوان را شنید، اما وی تصمیم گرفت بروم. او بطرز معجزه‌آسایی خودش را به دوست‌اش رساند؛ وی را روی شانه‌های خود گرفت و به سنگر خودشان برگرداند و در بازگشت ترکش‌هایی هم به چند جای بدنش اصابت کرد.

وقتی که دو مرد با هم بر روی زمین سنگر افتادند، فرمانده سرباز زخمی را نگاه کرد و گفت: من گفته بودم رفتن تو بیهوده است، دوست تو مرده و تو نیز مجروح شده‌ای.

سرباز پاسخ داد: ولی ارزش‌اش را داشت.

ستوان پرسید: منظورت چیست؟ او که مرده.

سرباز پاسخ داد: بله قربان! اما این کار ارزش‌اش را داشت، زیرا وقتی من بالای سرش رسیدم، او هنوز زنده بود و به من گفت: میدانستم که می‌آئی....

می‌دانید؟ همیشه نتیجه مهم نیست، کاری که تو از سر عشق و علاقه انجام میدهی مهم است.

مهم آن کس و یا آن چیزی است که تو باید بخاطرش کاری انجام دهی. انجام وظیفه یعنی پیروزی

گفته‌های دو دوست...؟

دوستی می‌گفت:

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

دوست دیگری در جواب او چنین گفت:

جمله‌ی اول و دوم ترا قبول دارم، ولی جمله‌ی سوم را به‌هزار و یک دلیل قبول ندارم! چون 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 نزدیک به پنجاه سال خودشان را به مردم تحمیل 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 گلولی 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؟

◆ رسانه‌های تصویری، نوشتاری و گفتاری کدام کشور آفریقایی نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی، ... و عزاداری پخش می‌کنند؟

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

..... باز هم بگویم...؟

چهار چیز را هرگز فراموش نکن:

۱- به‌همه 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

آمدم تا مست و مدهوشت کنم، اما نشد

عاشقانه تکیه بر دوشت کنم، اما نشد

آمدم تا از سر دل‌تنگی‌ام

گریه‌ی تلخی در آغوشت کنم، اما نشد

نازنینم یاد تو هرگز نرفت از خاطرم

سعی کردم فراموشت کنم، اما نشد

نشان هفت‌پیکر

نشان «هفت‌پیکر» در سال ۱۹۵۷ میلادی تأسیس و جایگزین نشان آفتاب که نشان بانوان قاجاری بود، شد.

این نشان به‌افتخار ملکه ثریا پهلوی (اسفندیاری) و فرمان شاهنشاه ایجاد شد.

در واقع نام این نشان به‌نام ملکه ثریا پهلوی، همسر دوم اعلیحضرت محمدرضا شاه اشاره دارد، زیرا «ثریا» نام دیگری برای «خوشه پروین»، یا هفت‌پیکر است.



نشان «هفت پیکر»



حسادت ملکه انگلیس به زیبایی ملکه ثریا

ملکه ثریا، زیباترین زن جهان

زمانی مجله فرانسوی پاری ماچ (paris match) ملکه ایران، ثریا اسفندیاری را زیباترین زن جهان در عصر خود معرفی کرد؛ لقب ملکه ثریا در کشورهای اروپایی «پرنسسی با چشمانی زمردین» بود.

این زیبایی او حتی حسادت ملکه الیزابت دوم پادشاه کنونی انگلستان را که در آن روزگار جوان بود برانگیخت، به طوری که هنگامی پادشاه ایران شاه و ملکه ثریا از انگلستان دیدار داشتند، ملکه انگلستان همراه با شوهر و فرزندان با استقبال آنان رفت. ملکه ثریا در کتاب خاطرات خود می‌نویسد:

«شاه نگاه معناداری به من کرد و من متوجه منظورم شدم.» (ملکه انگلستان با همراه آوردن فرزندان و همسرش برای استقبال از شاه ایران، نازیبا ثریا را به رخ پادشاه ایران و همسر خودش کشیده بود.)

در جریان سفر به شوروی که اولین مسافرت شاه به آن کشور و از نظر سیاست خارجی ایران دارای اهمیت فوق‌العاده‌ای بود نیز اتفاقی جالب افتاد.

ثریا در جریان این مسافرت که در زمان حکومت «خروشف» انجام شد در کتاب خاطراتش می‌نویسد: خروشچف در مدت اقامت ما در مسکو خیلی شیفته من شده بود و ضمن شرح خواست‌های خود از شاه به من می‌گفت: «این چیزها را شما به شاه بگوئید، زنی به زیبایی شما هر چیزی را می‌تواند به دست بیاورد!».

محاصره اصفهان

وقتی اصفهان به محاصره افغانها در اومده بود و مردم از فرط گرسنگی سگ و گربه می‌خوردند، شاه صفوی و ملاها بر سر اینکه کشمش روی پلویی که تخمیر می‌شود حلال است یا حرام بحث میکردند؟!

دقیقا مشابه امروز که اکثریت مردم در فقر و بیچارگی دست و پا می‌زنند و مسئولین بی‌اعتنا نگران حجاب سبندرلا و دوچرخه سواری بانوان هستند!

وصیتنامه قلی

*- من از شب اول قبر میترسم منو شب دوم خاک کنید!
 *- به جای کافور حشره‌کش بزنید تامورچه‌ها منو نخورند!
 *- به کفن دست دوم تتم کنید تا فکر کنند از من سؤال کرده‌اند!
 *- بهیارانه هام دست نزنید برمی‌گردم!
 *- به 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 به 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 پاشدن به صبحونه سبک خوردن و مُردن 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 به 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 باهات آشتی 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 شبا میاد اینجا می‌خوابه اومدم بیدارش کنم بریم خونه... دنبال شوهر میگردن، ولی نمیدونن چه جوریه!

هیچ وقت زن ایرانی 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!؟

عذر خواهی تولستوی

روزی «لئون تولستوی» در خیابانی راه می‌رفت که ناآگاهانه به زنی تنه زد. زن بدون توجه به معذرت‌خواهی تولستوی، شروع به فحش دادن و بد و بیراه گفتن کرد!

بعد از مدتی که خوب تولستوی را فحش کاری کرد، تولستوی کلاهش را از سرش برداشت و محترمانه معذرت خواهی کرد و در پایان گفت:

مادمازل بسیار معذرت می‌خواهم، شما را ندیدم، من لئون تولستوی هستم.

زن که بسیار شرمگین شده بود، عذر خواهی کرد و گفت:

چرا شما خودتان را زودتر معرفی نکردید؟

تولستوی در جواب گفت:

شما آنچنان مشغول معرفی خودتان بودید که به من مجال این کار را ندادید!؟

گره‌ی عاقبت‌اندیش

زن ملا مشغول پر کردن چند مرغ بود. گربه‌ی ای آمد و یکی از مرغ‌ها را قاپید و فرار کرد.

زن فریاد زد: ملا، گربه مرغ را برد.

ملا از توی یکی از اتاق‌ها با صدای بلند گفت: قرآن را ببور!

گربه تا این را شنید مرغ را انداخت و فرار کرد.

گربه‌های دیگر دورش جمع شدند و با تعجب پرسیدند:

تو که این همه راه مرغ را آوردی، چرا آنرا انداختی؟

گربه گفت: مگر نشنیدید گفت قرآن را ببور؟

گربه‌ها گفتند قرآن کتاب آسمانی آنهاست، به ما گربه‌ها چه ربطی دارد؟

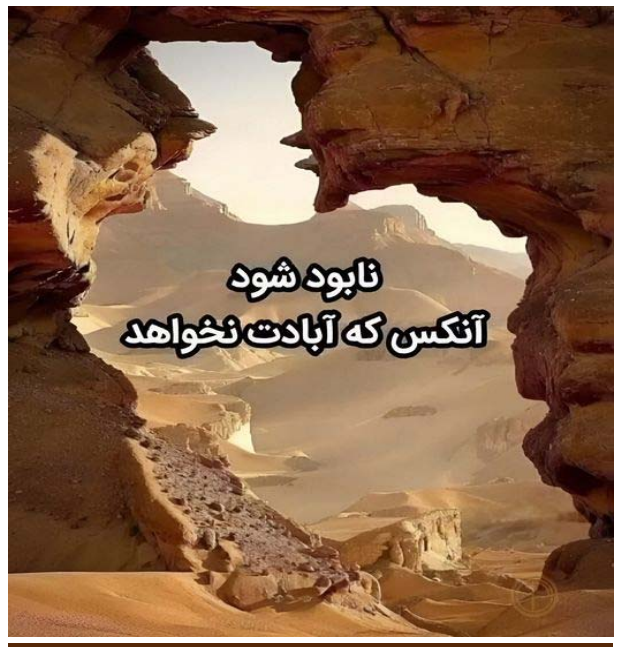
گربه گفت اشتباه شما همین جاست! ملا می‌خواست آیه‌ای پیدا کند و بگوید از این به بعد گوشت گربه حلال است و نسل‌امان را

از روی زمین بردارد.



انتخاب بین بد و بدتر یک دروغ بزرگ و شیوه معمول حکومت‌های فاشیسم و توتالیتر برای سرکوب بیشتر مردم است. وقتی بد را انتخاب کنید فرصت کافی برای بدتر شدن را هم به آن هدیه داده‌اید!

هانا آرن



گفته‌ها، نکته‌ها... و لطیفه‌ها

فروغ فرخزاد

حقیقتی تلخ از جامعه ایرانی

گریزانم از این مردم که با من به‌ظاهر همدم و یکرنگ هستند ولی در باطن از فرط حقارت از این مردم، که تا شعرم شنیدند برویم چون گلی خوشبو شکفتند ولی آن دم که در خلوت نشستند مرا دیوانه‌ای بدنام گفتند

نمی‌دانم چه می‌خواهم، خدایا

به‌دنبال چه می‌گردم شب و روز

چه می‌جوید نگاه خسته من

چرا افسرده است این قلب پُرسوز

ز جمع آشنایان می‌گریزم

به کُنجی می‌خزم آرام و خاموش

نگاهم غوطه‌ور در تیرگی‌ها

به بیمار دل خود می‌دهم گوش

دل من، ای دل دیوانه من

که می‌سوزی از این بیگانگی‌ها

مکن دیگر ز دست غیر فریاد

خدا را، بس کن این دیوانگی‌ها

معامله‌ی پایایی

خنده بر لب کسی آوردن باعث میشود که خودت نیز از ته دل شاد شوی و این بهترین پاداش برای انسان است.

به عبارت ساده‌تر، حال دیگران را خوب کردن باعث میشود که حال خودت نیز خوب شود.

قصه‌ی موش

موشی در خانه تله موشی دید. به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد؛ همه گفتند تله موش مشکل توست، به ما ربطی ندارد! زمانی گذشت، ماری در تله موش افتاد و زن خانه را گزید. از مرغ برایش سوپ پختند؛ گوسفند را برای عیادت کنندگان سر بریدند و سرانجام گاو را برای مراسم ترحیم آن زن که در اثر مارگزیدگی جان داده بود، کشتند. و در تمام این مدت موش می‌نگریست و می‌گریست.

افکار مسلمانی!

مسلمانی میگفت: ترجیح میدهم در خیابان راه بروم و به‌خدا فکرکنم، تا اینکه در مسجد بنشینم و به کفشایم فکر کنم.

گفته‌ها و دستورات شرعی:

خمس و ذکات:	باجگیری حلال
سهام امام:	رشوه حلال
تقیه:	دروغ حلال
جهاد:	کشتار و قتل و عام حلال
صیغه:	روسپیگری و تن‌فروشی حلال
مصلحت:	دورویی و نفاق‌اندازی حلال

آیا میدانید که.....؟

۴۲٪ از زنان و ۲۵٪ مردان دستهای خود را پس از استفاده از توالت عمومی نمی‌شویند!

* سگهای کوچک معمولاً بیشتر از نژادهای بزرگتر زندگی می‌کنند!

* گربه‌های خانگی بوی مرکبات را دوست ندارند!

* ۸٪ از مردم دارای دنده‌های اضافی هستند!

* مردمک چشم اختاپوس مستطیل شکل است!

* پای انسان دارای ۲۶ استخوان است!

* مغز انسان بطور متوسط حاوی حدود ۷۸٪ آب است!

* گربه‌های سفید با چشمان آبی معمولاً ناشنوا هستند!

* یک نوع پشه وجود دارد که در هرثانیه هزار بار بال می‌زند!

* ماه کامل، ۹ مرتبه درخشانتر و پرنورتر از ماه نیمه است!

* مادونا و مایکل جکسون، هر دو در سال ۱۹۵۸ متولد شدند!

* فلامینگو میتواند زانوی خود را به عقب خم کند!

* عقرب زیر نور اشعه ماواری بنفش می‌درخشد!

* یک فرد بطور متوسط ۲۵ سال زندگی را صرف خواب خواهد کرد!

* شایع‌ترین بیماری‌های روانی، اضطراب و افسردگی است!

* یک خرس ۴۲ دندان دارد!

* ۹۰٪ از کوه یخ در زیر آب قرار می‌گیرد!

* نامگذاری طوفانها و طوفانهای گرمسیری بطور رسمی در سال ۱۹۵۳ آغاز شد!

* زرافه میتواند گوش خود را با زبان ۲۱ اینچی‌اش تمیز کند!

* به ازای هر انسان، ۲۰۰ میلیون حشره وجود دارد!

* چین و آمریکا بیشترین تولید کننده سیر در دنیا هستند!

* ماه اوت، دارای بالاترین درصد از تولدهاست!

* طول عمر سنجاب ۹ سال است!

* توپ گلف به‌طور متوسط تا ۳۳۶ فرورفتگی دارد!

* جنگلهای انبوه آمازون به‌تولید نزدیک به نیمی از اکسیژن جهان کمک میکند!

* قایق برای اولین بار در مصر ساخته شد!

* ۹۶٪ از شمع‌های فروخته شده توسط زنان خریداری شده!

* بازی تنیس در ابتدا فقط با دست خالی (بدون راکت) بود!

* برنج غذای اصلی برای ۵۰٪ مردمان جهان است!

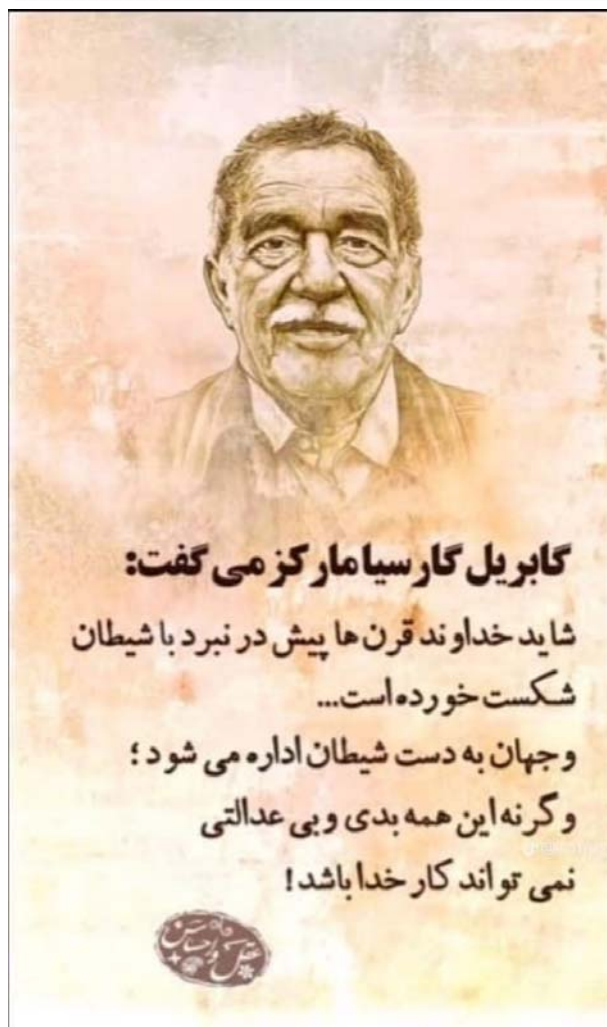
* باد به‌تنهایی هیچگونه صدایی ندارد، مگر اینکه با شیئی برخورد کند!

* شایعترین وسیله فراموش شده برای مسافران مسواک است!

* آمریکایی‌ها روزانه ۴۴ میلیون نسخه روزنامه دور میریزند!

* بلندترین بادگیر جهان در یزد به ارتفاع ۳۴ متر قرار دارد!

* طولانی‌ترین پرواز ثبت شده از یک مرغ ۱۳ ثانیه است!



آیا میدانید آرامگاه امیر کبیر کجاست؟

مرزا تقی خان امیرکبیر اهل فراهان و دست‌پرورده‌ی خاندان قائم مقام فراهانی است. فراهان همچون تفرش و آشتیان مجموعاً کانون واحد فرهنگ دهبانی و "اهل قلم" بود، ناحیه‌ای مستوفی پرور. چه بسیار دبران، مستوفیان و وزران از آن ديار برخاستند که در آن میان چند تنی به بزرگی شناخته شده و در تاریخ اثرات برجسته‌ای گذارده‌اند. مرزا تقی‌خان نماینده فرهنگ سیاسی همان سامان است.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید مزار این ایرانی بزرگوار در کجاست؟ احتمالاً قریب به یقین نمیدانید! البته تعجبی ندارد و زیاد هم ناراحت نباشید، چون خیلی‌ها مثل شما هستند. حقیقت را بخواهید بسیاری از هموطنانمان هم نمی‌دانند مردیکه عاشقانه به ایران و ملت ایران عشق می‌ورزید در کجای این کره خاکی بخاک سپرده شده است.

امیرکبیر صدراعظم ایران در زمان ناصرالدینشاه قاجار بعلت دسیسه‌های یک‌عده وطن‌فروش طماع، از جمله مادر ناصرالدینشاه، در حمام فین کاشان به امر شاه رگهای دستش بریده شد و به شهادت رسید و سپس پیکرش به کربلا در کشور عراق منتقل و بخاک سپرده شد.

اینکه چگونه پیکر او را با امکانات محدود آن زمان به کربلا بردند، جای سؤال است و دیگر اینکه چرا جسد این مرد بزرگ را در ایران دفن نکردند؟ شاید علت آن دور ماندن مردم از مزار مقدس‌اش و جلوگیری از تبدیل آرامگاه او به زیارتگاه و میعادگاه مظلومان مردم ستم‌کشیده ایران بود! در حالیکه میلیونها نفر ایرانی برای مسافرت و زیارت امامان تازی تبارشان و ساختن ضریح قبور آنها میلیاردها دلار هزینه میکنند، آیا شرم‌آور نیست ما ایرانیان ندانیم مزار اسطوره تاریخ کشورمان در کجاست؟

آیا فکر نمی‌کنید همین عراقیها به ما ایرانیان می‌خندند چطور مردی را که بسیاری از داشته‌های امروزمان را مدیون او هستیم، فراموش کرده‌ایم.

سالانه میلیونها ایرانی برای زیارت تازیان ایران‌ستیز به‌کاظمین، کربلا، سامره... و نجف می‌روند، ولی متأسفانه سراغی از این بزرگوار نمی‌گیرند. واقعاً شرم بر ما باد!

تصویری از امیر کبیر در حمام «فین» کاشان



سرنوشت «ایران بانو»

نزدیک به نیم قرن پیش، دختری زیبا در خاورمیانه زندگی می‌کرد به‌نام «ایران»!

او همه چیز داشت، ثروت، زیبایی، غرور،... و نگاهی نافذ و موهای بلند همچون شب سیاه.

«ایران» زندگی پرافتخار و آینده‌ای درخشانی انتظارش را می‌کشید، تا اینکه روزی در یکی از خیابان‌های تهران با پسری به‌نام «بهمن» آشنا شد؛ جوانی ماجراجو و در ظاهر جذاب و با افکاری فریبنده و در حقیقت نابودکننده!

بهمن همیشه به «ایران» می‌گفت:

تو همه چیز داری، ولی تا وقتی آزاد نباشی، هیچ چیز نداری! تو وابسته‌ای، دل شکسته‌ای، خودت نیستی و همیشه کلمه مبهم آزادی را در گوش او زمزمه می‌کرد و روی در و دیوار خانه‌ی او می‌نوشت «زنده‌باد آزادی» و قلب او را به‌تپش می‌انداخت!

ایران آن روزها جوان بود و بدنبال تجربه‌های تازه؛ به‌همین دلیل فریب حرفهای بهمن را خورد و تصمیم گرفت با بهمن همراه شده و به‌چیزی برسد که فکر می‌کرد ندارد: «آزادی»!

سرانجام در زمستانی سرد پس از آنکه بزرگ خانواده از او ناامید و برای همیشه او را ترک کرد، او و بهمن به‌هم رسیدند و این پیوند را در ۲۲ همان ماه جشن گرفتند؟! سخن کوتاه کنم؛ هر چه از زندگی‌اشان می‌گذشت، وعده‌های

بهمن همانند سراب برای «ایران» نمایان شد و گفته‌هایش را بیشتر فراموش می‌کرد؛ اینکه ایران چه ببودد، چه بنوشد و حتی چطور زندگی کند را بهمن تعیین می‌کرد!

بهمن از همان ماه‌های ابتدایی دست بزن هم پیدا کرده بود و «ایران» به‌جز آه و ناله، جرأت هیچ‌گونه اعتراضی هم نداشت و می‌سوخت و می‌ساخت و همیشه با خود زمزمه می‌کرد که «خود کرده را تدبیر نیست!»

حالا پس از چند دهه، او زنی ناامید و درمانده با نگاهی خسته است و همسایگانش که زمانی با حسرت و احترام به‌او نگاه می‌کردند، اکنون به‌او لبخند تمسخرآمیز می‌زنند؟! از طرفی، بهمن سعی می‌کند در میان بغض و اندوه ایران، هر سال، سالگرد ازدواجشان را با شکوه‌تر جشن بگیرد و خودش را خوشبخت و سعادتمند جلوه دهد!

«ایران» همواره به‌خودش می‌گوید: اگر من قبل از «بهمن» آزاد نبودم، چطور می‌توانستم با او ازدواج کنم؟ امروز از «ایران»، دختر زیبایی مانده است به‌نام «بهار».

ایران به‌بهار می‌گوید:

دخترم هرگز فریب هیچ بهمن و زمستانی را نخور!

به او می‌گوید:

آزادی وقتی‌ست که بتوانی از بودندت و بودن‌آش لذت بگیری و امید به‌آینده‌ای روشن داشته باشی و لبخند واقعی بر لبهایت جلوه‌گری کند.

دخترم، فراموش نکن «هیچگاه برای رسیدن به‌روشنایی اندک ماه، خورشیدت را نه‌فروشی.»

عیب جویی مکن

عشق را بی معرفت معنا مکن
زر نداری، مشت خود را وا مکن
گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها زشت یا زیبا مکن
خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن
دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای حاشا مکن
ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن
زر بدست طفل دادن ابله‌ست
اشک را نذر غم دنیا مکن
پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن
مولانا

دوران حکومت شاهان صفوی

در دوران صفویه وضع معیشت ایرانیان بسیار نامساعد و مردم از فرط گرسنگی سگ و گربه می‌خوردند و ملاها بر سر اینکه کشمش روی پلویی که تخمیر می‌شود حلال است یا حرام روی منبر بحث میکردند و برای مردم تکلیف و وظیفه دینی تعیین میکردند؟!

دقیقا مشابه امروز که اکثریت مردم در فقر و بیچارگی دست و پا می‌زنند و مسئولان مملکت بی‌اعتنا به مشکلات مردم، نگران حجاب خانمها و دوچرخه سواری بانوان هستند!

مولانا و بهترین دین

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 به کلیسایی رسید و دید در آنجا هم عده‌ای دست به‌آسمان برداشته‌اند و می‌گویند:

«خدایا کافران را بکش!»

مولانا به‌راهش ادامه داد تا به در میخانه‌ای رسید و دید در آنجا عده‌ای خُم‌های «می» را به هم می‌زنند و می‌گویند:

«بزن بسلامتی!»

مولانا که متعجب شده بود، فرمود:

«من آنموقع بود فهمیدم که دین مستی بهترین دین است و پیروان آن جز سلامتی دیگران، آرزویی ندارند!»

آنجا بود که سرود:

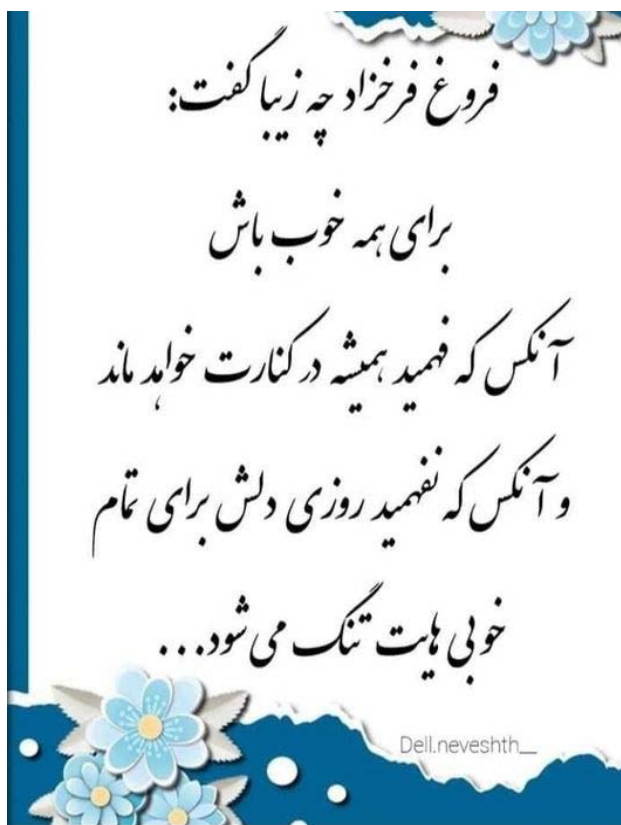
پرستش به مستی‌ست در کیش مهر

برون‌اند زین حلقه هوشیارها

بیشترین نام فامیل در ایران

ده نام فامیل رایج در ایران بر اساس داده‌های سازمان ثبت احوال به‌ترتیب به شرح زیر است:

محمدی، حسینی، احمدی، رضایی، مرادی، حیدری، کریمی، موسوی، جعفری..... و قاسمی است.



گفته‌ی زنده‌یاد فریدون فرخزاد:

اگر حتی یک آخوند و ملا در حکومت آینده‌ی ایران باشد، باز هم مخرب است.

حتی اگر دین از سیاست جدا شده و کشور دموکراسی هم شود، باز دین اسلام مخرب است و بازمی‌گردد؛ چرا؟

زیرا دین اسلام در مدرسه می‌ماند، به‌هنگام ازدواج حضور دارد، در مسجد می‌ماند، در قبرستان می‌ماند، در ماههای محرم و رمضان می‌ماند، در احوالپرسی می‌ماند و حتی در خصوصی مردم هم می‌ماند و ما را مسخ می‌کند!

مردمانی که خودشان موحدترین و خدانشناس‌ترین انسانهای روی زمین بوده‌اند، حالا بایستی سنگ سیاهی را در عربستان سعودی بپرستند.

اسلام را بعد از جدائی دین از سیاست در ایران، بایستی بسوی صاحبان‌اش به عربستان فرستاد. فریدون فرخزاد.

حکومت‌های تشکیل شده در ایران؟

سلسله‌ها و حکومت‌هاییکه از ابتدا تا حال حاضر در ایران تشکیل شده و زمامداری کشورمان را بر عهده داشته‌اند، به‌شرح زیر می‌باشد:

- ۱- هخامنشیان
- ۲- سلوکیان
- ۳- اشکانیان
- ۴- ساسانیان
- ۵- امویان
- ۶- عباسیان
- ۷- طاهریان
- ۸- علویان
- ۹- صفاریان
- ۱۰- سامانیان
- ۱۱- آل زیار
- ۱۲- آل بویه
- ۱۳- غزنویان
- ۱۴- سلجوقیان
- ۱۵- خوارزمشاهیان
- ۱۶- مغولان
- ۱۷- ایلخانان
- ۱۸- تیموریان
- ۱۹- صفویان
- ۲۰- افغانها
- ۲۱- افشاریه
- ۲۲- زندیه
- ۲۳- قاجاریه
- ۲۴- پهلوی
- ۲۵- جمهوری اسلامی



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 را می‌دانید. در حقیقت این یک توجیه تاریخی بیش نیست، اما حقیقت اینچنین است: پیکی از سوی 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 می‌دادید؟ 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 "حقوق‌بگیران انگلیس در ایران" چنین تعریف میکند:

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

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

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

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

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

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

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل 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 و فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن این کافر ملحد! را به هم 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 شورش 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 امیرکبیر در دیروز و محمد رضاشاه پهلوی در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، می‌شورند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم و به‌بینید 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 رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که ملت ایران از این خواب غفلت بیدار شوند!! آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نه‌شویم.

خوردن خوراک به حساب نوه‌هایمان

یک رستوران بین راهی بر سر در ورودی‌اش با خط درشت نوشته بود:

«شما در این مکان غذا میل به فرمایید، 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 حساسی 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 به پدر 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 به پرداخت بهای آن باشند...

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

دو لطیفه 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 وسیله خانواده تأیید صلاحیت میشدن، میومدن از برنامه‌هاشون میگفتن؛ بعدش نم سرفرصت با بصیرت و آگاهی همسر انتخاب می‌کردم و هر چهار سال یکبار حماسه دیگری می‌آفریدم!

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 به صورت 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 تشرک، بهشویی گفته‌ایم: «دست شما درد نکند». می‌بینید که چیز غریبی نیست، ولی یکی دو فعل دعایی هست که هنوز بر زبان ما جاری است و هم‌همی 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 به‌خر 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 وطنشان نیست، بلکه اول بایستی خودشان را نجات دهند، چون بیشتر آنها در اعماق ناآگاهی، توهم دانایی دارند!؟



ریش گول زنده

در عصر سلیمان نبی، پرنده‌ای برای نوشیدن آب به سمت برکه‌ای پرواز کرد... اما چند کودک را بر سر برکه دید... آنقدر انتظار کشید تا کودکان از برکه متفرق شدند و همینکه قصد فرود بسوی برکه را کرد، این‌بار مردی را با ریش بلند دید که برای نوشیدن آب به آن برکه مراجعه نمود...

پرنده با خود اندیشید این مردی باوقار و نیکوست و از سوی او آزاری بهمن 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 کرد 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 و برخی دیگر کار را از این هم فراتر برده و نام بچه‌هایشان را «نوکر هیتلر» یا «کنیز هیتلر» می‌گذارند!؟

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

آنهایی که بر اثر تجاوز ارتشیان آلمان به‌اجدادشان، دورگه‌ی آلمانی فرانسوی شده‌اند، یک شال «اس اس» به کمرشان 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 قه‌قهه می‌خندند و می‌گویند اینها چه آدم‌های احمق و نادانی هستند! یا می‌گویند اینها از یک خر هم کمتر و بی‌شعورتر هستند! دلشان شدید برای حماقت آنها می‌سوزد و به‌حالشان تاسف می‌خورند! غافل از اینکه....

بعد از حمله اعراب و اشغال ایران توسط اعراب، 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!؟

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

آنهاییکه 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!؟

«دوقرن سکوت، عبدالحسین زرین‌کوب»



تندیس چهار ستاره شناسی، پزشک و عالم بزرگ تاریخ

مقابل ساختمان سازمان ملل در وین، تندیس چهار ستاره‌شناس، پزشک و عالم بزرگ تاریخ را ساخته و نصب کرده‌اند که هر چهار تن ایرانی هستند: بوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، خیام و رازی.

آنوقت جمهوری ایران ستیز اسلامی ماهواره‌بری که به‌فضا می‌فرستند نامش را می‌گذارد ذوالجناح (اسب حسین بن علی). همچنین قالبیاف را برای ارسال پیام به روسیه می‌فرستند که ولادیمیر پوتین (رئیس جمهوری روسیه) او را نمی‌پذیرد! ما دردمان را به که گوئیم؟

احمدشاه رفت لاغر بشود، مُرد!

توجه به تناسب‌اندام و نقش آن در سلامت جسم، یکی از مواردی است که از دیرباز موردتوجه افراد و طبقات مختلف در سراسر جهان و از جمله در ایران بوده است.

یکی از کسانی که چنین توصیه‌ای به‌پسرش کرد، فضل‌اله زاهدی، بود. او که پسرش اردشیر را برای تحصیل به‌خارج فرستاد، در نامه‌ای خطاب به‌وی که گویا به‌دلیل خوشگذرانی بیش از حد، چاق شده و به‌دلیل عوارض ناشی از آن به‌دنبال لاغرکردن خودش و رسیدن به‌تناسب‌اندام بود، نوشت:

«خواهشی که از تو دارم، فکر لاغرشدن نباش؛ زیرا مرد باید با ورزش، البته در حد اعتدال، خوش‌هیکل شود و معلوم نیست چاقی مرد بلندقد هم بد باشد. به‌علاوه، این عبارات زنانه است و آن‌ها هستند که دوست دارند الگانت (خوش‌هیکل و خوش‌تیپ) باشند. از طرفی هزارها مردهای احمق روی این اصل زندگی خود را فدا کرده‌اند. یکی از آن‌ها احمدشاه بود که رفت لاغر بشود؛ در مدت چهار ماه مُرد. مردی که کار می‌کند، چاق نمی‌شود؛ خصوصاً ورزش هم بکند.»

فارسی شکر است

فارسی تنها زبان جهان است که میتوان با ۱۹ فعل و بدون هیچ فاعل و مفعولی جمله کامل ساخت: داشتم، میرفتم، دیدم، گرفته، نشسته، گفتم، بذار، ببرسم؟ ببینم، می‌آد، نمی‌آد، می‌گه، دیدم، نمی‌خوام، بیام؟ می‌خوام، برم؟ بگیرم؟ بخوابم؟

مهدی طارمی،

هوادار خامنه‌ای و قاسم سلیمانی پاسپورت پرتغالی می‌گیرد!!

رسانه‌های ایران خبر دادند که مهدی طارمی، عضو باشگاه «پورتوی» پرتغال، تقاضای خود برای دریافت تابعیت پرتغالی را در اداره مهاجرت «لیسبون» ثبت کرده است.

مهدی طارمی که در سال‌های اخیر بارها علاقه خود را به نظام جمهوری اسلامی و مقامات ارشد آن مانند علی خامنه‌ای و قاسم سلیمانی نشان داده است، قصد دارد در سال ۲۰۲۴ تابعیت قطعی کشور پرتغال را به‌دست بیاورد و در تابستان امسال هم درخواست او در سازمان مهاجرت و پناهندگی این کشور اروپایی بررسی خواهد شد!

مهدی طارمی در ابتدای سال جاری میلادی، مجوز اقامت دائمی خود در پرتغال را به دست آورده بود و بنا بر قوانین این کشور، شهروندان دیگر کشورها با خرید ملک یا سرمایه‌گذاری به مبلغ ۵۰۰ هزار یورو، پس از دریافت اجازه اقامت می‌توانند تابعیت کشور پرتغال را هم به‌دست آورند.

این بازیکن از سال ۲۰۱۹ به‌طور دائم در کشور پرتغال زندگی کرده و از سال ۲۰۲۰ هم در ملک شخصی خود سکونت دارد. حال طبق اطلاعات به‌دست آمده، طارمی گام‌های نخست اداری را برای دریافت ملیت پرتغال برداشته و قصد دارد در سال ۲۰۲۴ تابعیت این کشور را به دست بیاورد.

طارمی در ابتدای سال جاری میلادی مجوز اقامت دائم در کشور پرتغال را به دست آورد که یکی از شروط اساسی برای اخذ تابعیت این کشور است.

ترک تابعیت ایران، انتقادات شمار زیادی از مردم معترض در کشور نسبت به مهدی طارمی و سایر بازیکنان تیم فوتبال ایران را برانگیخت و اکنون نیز با درخواست طارمی برای اخذ تابعیت کشور پرتغال، به‌نظر می‌رسد او برخلاف شعارهای قبلی‌اش، خود نیز علاقه‌ای به زندگی در سایه نظام جمهوری اسلامی ندارد. وی در مردادماه ۱۳۹۶ در شبکه اجتماعی ایکس (توییتر) نوشته بود که:

«امام خامنه‌ای: اسرائیل ۲۵ سال آینده را نخواهد دید.»



ورزش در پژوهش

تمجید جواد خیابانی از حکومت پادشاه فقید!

و افشای خبر ناتوانی دولت آخوندها در ساخت ورزشگاه

جواد خیابانی، مجری برنامه‌های ورزشی صداوسیما جمهوری اسلامی، در یک برنامه زنده تلویزیونی فاش کرد که برنامه دولت ابراهیم رئیسی برای ساخت ورزشگاهی جدید به‌عنوان جانشین ورزشگاه آزادی تهران، به‌دلیل کمبود بودجه و همچنین انصراف پیمانکاران چینی با شکست مواجه شده است، اما مدیران دولتی نمی‌خواهند این خبر و عملی نشدن وعده‌هایشان را رسانه‌ای کنند. خیابانی می‌گوید: «محسن معتمدکیا (مدیرکل روابط عمومی وزارت ورزش و جوانان) به من گفت نمی‌توانیم همه‌چیز را درباره این پروژه به مردم بگوییم!»

گفتم: چیزهایی را که می‌توانید، بگویید. آیا چینی‌ها زیر میز زده‌اند و گفته‌اند نمی‌آییم؟ آیا چین دبه کرده و گفته پول بیشتری می‌خواهد؟

چرا اعلام نمی‌کنید که دلیل ساخته نشدن ورزشگاه چیست؟ او (معتمدکیا) چیزهایی به من گفت که جزو اسرار است و نمی‌توانم آن‌ها را بازگو کنم، اما چیزی که باید گفته شود این است که از نظر مالی توان ساخت ورزشگاه جدید را نداریم. این را باید اعلام کنیم.»

این مجری تلویزیونی در ادامه با تمجید ضمنی از حکومت پهلوی در ساخت مجموعه ورزشی آرپامهر با کسب هدف میزبانی جام جهانی فوتبال و مسابقات المپیک گفت:

«ورزشگاه آزادی را به‌طور کامل مهندسان ایرانی و با طرح آقای فرمانفرمایان، با بودجه ایرانی و تنها ظرف ۱۹ ماه ساختند. آمریکا، انگلستان، چین، هند یا هیچ کشور خارجی که آن را نساخت. پس حالا چرا باید به چینی‌ها وابسته باشیم که ورزشگاه ما را بسازند؟ آیا این اتفاق قرار بود به دلیل تهاوت با چین در ازای پول نفت انجام شود؟ هیچ‌چیز بهتر از گفتن حقیقت نیست؛ راستش را به مردم بگویید که پول نداریم بسازیم.»

تیم شطرنج مردان ایران نایب قهرمان شهرهای آسیا شد

در پایان مسابقات شطرنج شهرهای آسیا که در «خانته مانسیسک» برگزار شد، تیم مردان ایران با ترکیب «بردیا دانشور»، «سینا موحد»، «آبتین عطاخان»، «سیدکیان پورموسوی» و «مسعود مصدق‌پور» نایب قهرمان شد. این تیم در جدول رده‌بندی با ۱۶ امتیاز و تنها یک امتیاز کمتر از روسیه در جایگاه دوم ایستاد. در بخش بانوان نیز، تیم بانوان ایران با ۹ امتیاز در جایگاه ششم رده‌بندی ایستاد.

ایران نایب قهرمان «کمپو» جهان شد

بیستمین دوره مسابقات جهانی «کمپو» در رده‌های سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان در بخش فرم و دفاع شخصی و همچنین در چهار ماده مبارزاتی از جمله سمی کمپو، سامبیشن، ناکداون و فول کمپو از ۳ لغایت ۹ اردیبهشت در آنتالیا ترکیه برگزار شد.

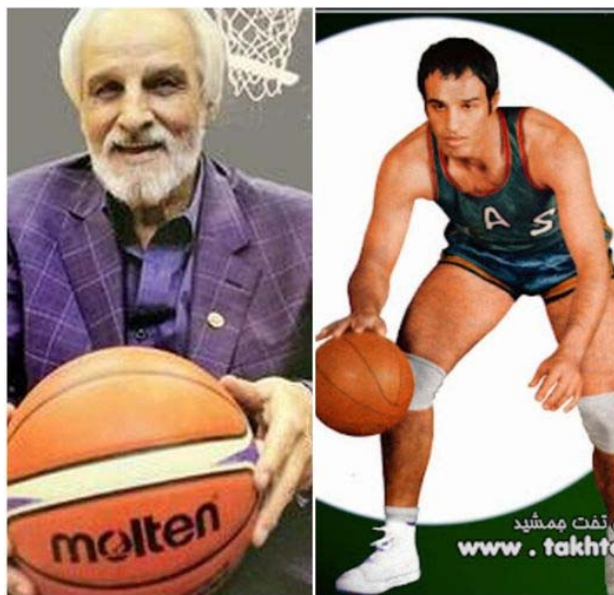
در این مسابقات تیم ۱۲ نفره کشورمان تحت عنوان مبارزان حرفه‌ای ازدهای سرخ با سرپرستی و سرمربیگری استاد مسعود جعفری ریاست کمپو آسیا با کسب ۱۸ مدال طلا، ۱۱ نقره و ۶ برنز و ۶ کمر بند طلایی قهرمانی جهان به مقام نایب قهرمانی در بخش مبارزه دست یافت. تیم رومانی به مقام قهرمانی رسید و تونس در جایگاه سوم ایستاد.

همچنین در بخش کمپو MMA منتخب قهرمانان جهان در دوره‌های قبل و دارای رنکینگ برای دریافت کمر بند قهرمانی جهان رقابت کردند. اسامی مدال‌آوران:

- ۱- مجتبی نصیری در وزن ۶۵ کیلوگرم، ۳ طلا و یک برنز
- ۲- داریوش خانلری در وزن ۷۰ کیلوگرم، ۲ مدال طلا
- ۳- حسین اژدری در وزن ۷۵ کیلوگرم، یک نقره و یک برنز
- ۴- رامین دهقاندر وزن ۸۰ کیلوگرم، یک طلا و ۲ نقره
- ۵- مجتبی رضایی در وزن ۷۵ کیلو ۲ طلا، یک نقره، ۲ برنز
- ۶- فرزاد قادری در وزن ۸۰ کیلوگرم ۳ مدال طلا
- ۷- زیبا اسدی مقدم، ۳ مدال نقره
- ۸- یلدا قادری در وزن ۵۰ کیلوگرم، یک طلا و ۲ نقره
- ۹- سامره کیانی در وزن ۵۵ کیلوگرم، یک طلا و ۲ نقره
- ۱۰- سمانه خجسته در وزن ۷۵ کیلوگرم، ۳ مدال طلا
- ۱۱- یلدا خوش قدم در وزن ۵۵ کیلوگرم نوجوانان، ۲ مدال طلا
- ۱۲- عرفان یعقوبی در وزن ۵۰ کیلو نوجوانان، ۲ مدال برنز

یک ایرانی نامزد جایزه بهترین دروازه‌بان لالیگا

سعید برخورداری با گنزالو پرز د وارگاس (بارسلونا و تیم ملی اسپانیا)، امیل نیلسن (بارسلونا و تیم ملی دانمارک)، میگل اسپینیا (باشگاه کونکا و تیم ملی پرتغال) و روبرتو رودریگز (باشگاه گرانویرز و تیم ملی اسپانیا) برای کسب عنوان بهترین دروازه‌بان فصل هندبال اسپانیا رقابت خواهد کرد. سعید برخورداری، این فصل در تیم آدما لئون عملکرد درخشانی داشت و چندین بار به‌عنوان دروازه‌بان هفته در لالیگای اسپانیا انتخاب و رقابت نزدیکی با بهترین دروازه‌بانان جهان جهت کسب دروازه‌بان برتر لالیگا خواهد داشت.



نادر کاشانی، قهرمان بسکتبال ایران دار فانی را وداع گفت

نادر کاشانی بازیکن سابق تیم ملی بسکتبال ایران زندگی را بدرود گفت و چشم از جهان خاکی فرو بست. زنده‌یاد کاشانی با تیم ملی بسکتبال ایران در بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ و ۱۹۷۰ بانوکوک و ۱۹۷۴ تهران شرکت داشت. او در چهار دوره رقابت‌های باشگاهی تهران با تیم پاس به‌عنوان قهرمانی دست یافت. زنده‌یاد کاشانی مدتی به‌دلیل بیماری گوارشی در بیمارستان بستری و در نهایت به جاودانگی پیوست.

کسب مدال طلای دختر دهنده ایران در قهرمانی ۲۰۲۴ آسیا!

نازنین فاطمه عیدیان دهنده کشورمان در دوی ۴۰۰ متر با مانع ضمن شکستن رکورد ملی جوانان و بزرگسالان ایران موفق به ثبت حد نصاب ۵۸/۸۶ ثانیه و کسب اولین مدال طلای تاریخ بانوان کشورمان در رده جوانان در دبی شد. نازنین فاطمه عیدیان



تاریخ‌سازی دختر ایرانی
در دو و میدانی آسیا

دو قهرمانی ارزشمند در فوتسال مردان آسیا

و دختران زیر ۱۸ سال در مسابقات کافا (قهرمانی آسیای میانه)

تیم ملی فوتسال مردان کشورمان با شکست میزبان مسابقات (تایلند) برای سیزدهمین بار به مقام قهرمانی آسیا دست یافت. تیم ایران تا قبل از دیدار پایانی به ترتیب تیم‌های افغانستان، بحرین، کویت، قرقیزستان و ازبکستان را شکست داد و به همراه تیم‌های تایلند، ازبکستان، تاجیکستان و افغانستان در مسابقات جام جهانی فوتسال حضور خواهد یافت.

سعید احمدعباسی ستاره فوتسال ایران با به‌ثمر رساندن هشت گل در شش مسابقه عنوان آقای گل مسابقات را کسب کرد. او همچنین از سوی کمیته فنی مسابقات به‌خاطر عملکرد درخشان در مسیر قهرمانی ایران، عنوان بهترین بازیکن مسابقات را به‌دست آورد.

احمدعباسی در این مسابقات به‌ترتیب مقابل افغانستان، بحرین، کویت، قرقیزستان و تایلند گلزنی کرد تا با ۸ گل زده آقای گل مسابقات شود. بعد از او مهدی کریمی از ایران و سلیم فیصل از عراق با ۵ گل در رده دوم قرار گرفتند.

با اعلام کمیته فنی رقابت‌های جام ملت‌های ۲۰۲۴ فوتسال آسیا، باقر محمدی دروازه بان ایران نیز به‌عنوان بهترین گلر این دوره از رقابت‌ها انتخاب شد.

تیم فوتبال دختران کشورمان (زیر ۱۸ سال) نیز با ۳ پیروزی مقابل تیم‌های ازبکستان، ترکمنستان و تاجیکستان و تساوی مقابل قرقیزستان با ۱۷ گل زده و ۳ گل خورده به‌مقام قهرمانی جام کافا دست یافت.

قهرمانان ایران



اراده این بانوی ایرانی ستودنی است!

دکتر افسانه حسامی فرد (زاده ۵ دی ۱۳۵۵ در سبزوار) موفق به صعود قله ۸۴۶۳ «ماکالو» شد.

این دهمین قله بالای ۸۰۰۰ متر است که این بانوی سبزواری موفق به صعود به آن گردیده است.

بانو افسانه حسامی فرد که قصد دارد عضو باشگاه ۸ هزار متری‌ها شود با صعود به ۴ قله دیگر موفق به این کار بسیار ارزشمند خواهد شد.

ماکالو، کوهی منفرد واقع در ۲۲ کیلومتری شرق کوه اورست است و شکلی شبیه به یک هرم چهار وجهی دارد و به‌عنوان یکی از سخت‌ترین کوه‌ها برای صعود مطرح شده و دلیل آن شیب بسیار زیاد و تیغه‌های تیز خط‌الراس آن است.

پزشک هیمالیانورد ایرانی، پیش از این به ۹ قله‌ی بالای هشت هزار متری جهان صعود کرده بود.

او در کارنامه خود، صعود به قله: «اورست»، لهوتسه، کیتو، برودپیک، آنپورنا، نانگپاربات، گاشربروم یک، گاشربروم دو و ماناسلو را دارد.

وزنه برداران حقوق کمیته المپیک را پس دادند!

درحالی‌که کمیته ملی المپیک بر اساس جدولی که خود طراحی کرده و شانس مدال در آن حرف اول را می‌زند، به‌ورزشکارانیکه در بازیهای المپیک شرکت می‌کنند، حقوق ماهیانه می‌دهد؛ این حقوق برای وزنه‌برداران المپیکی در پایین‌ترین سطح در نظر گرفته شده است.

میرمصطفی جوادی که سال گذشته مدال طلای جهان را در وزن ۸۹ کیلوگرم کسب کرد و یکی از دو وزنه‌بردار المپیکی ایران در پاریس ۲۰۲۴ خواهد بود، در نشست خبری به شدت از کمیته ملی المپیک انتقاد کرد و گفت:

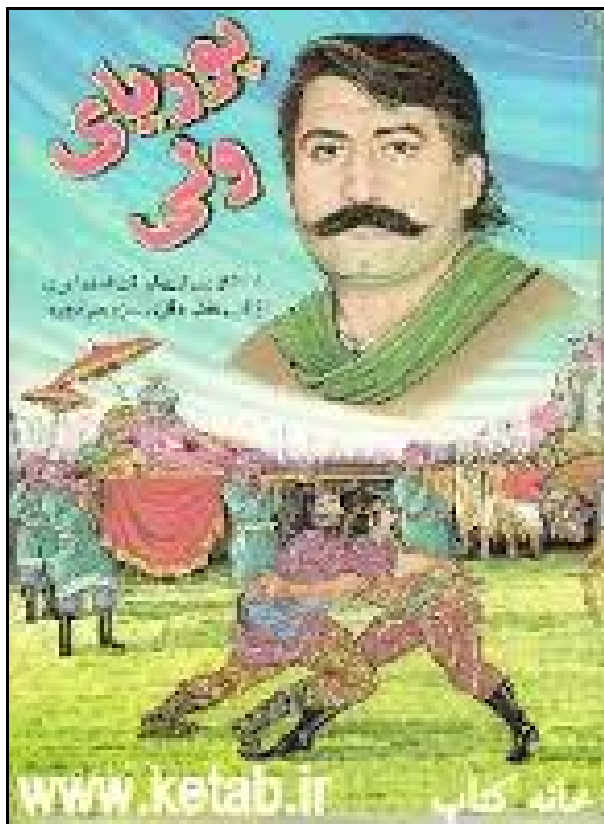
«مسابقات قابل پیش‌بینی نیست و ما حقوق را پس دادیم. آنها نشان دادند روی ما حساب باز نکرده‌اند و با این حقوق معلوم بود چه در ذهن خود دارند و ما دریافتی‌ها را پس دادیم.

پوریای ولی

پهلوان محمود خوارزمی متخلص به قتالی، پهلوان و عارف و شاعر قرن هفتم و هشتم است. وی در ورزش باستانی و زورخانه‌ای ایران از جایگاه مهمی برخوردار است. تاریخ ولادت و شرح حال او روشن نیست؛ برخی او را اهل "اورگنج" از شهرهای خوارزم، یا از مردم گنجه، یا بر اساس طوماری قدیمی متعلق به دوره صفوی، از اهالی سلماس و خوی ذکر کرده‌اند.

در یک طومار قدیمی دوازده اصل، بعنوان اصلهای اساسی پهلوانی و جوانمردی آمده که از آنها بعنوان «اصول پوریای ولی» یاد شده است. از جمله این اصول احترام به پیش کسوت (کهنه سوار)، دروغ نگفتن، دشنام ندادن، ترک نماز نکردن و محبت به مردم است. در زمینه فنون کشتی نیز سیصد و شصت فن را به او نسبت داده‌اند.

به روایتی، پهلوانی از هندوستان برای کشتی گرفتن با وی به‌خوارزم آمد (پرتوبیضایی، ص یکصد و سیزده) و به روایتی دیگر، یکی از پادشاهان هندوستان او را برای کشتی با پهلوانی از هند دعوت کرد. پوریا مادر آن پهلوان را در حال عبادت زاری دید که از خدا پیروزی فرزندش را طلب میکرد. پوریا برای شاد کردن دل او تصمیم گرفت تا در آن کشتی پشت خود را به‌دست پهلوان هندی به زمین رساند. گویند که در پایان این کشتی حال کشتی به او دست داد و لقب «پریار» نیز در همین ماجرا به او داده شد. وفات پوریای ولی را همه منابع در خیوق (خیوه) ذکر کرده‌اند.



تیم پناهندگان کمیته بین‌المللی المپیک با ۳۶ ورزشکار،

از کشورهای مختلف، از جمله ایران، راهی پاریس می‌شود

تیم پناهندگان کمیته بین‌المللی المپیک با ۳۶ ورزشکار از ۱۱ کشور جهان در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس شرکت می‌کند. در فهرست ارائه شده از سوی کمیته بین‌المللی المپیک، اسامی ۱۴ ورزشکار ایرانی دیده می‌شوند. به این ترتیب نزدیک به نیمی از این تیم را ورزشکاران ایرانی تشکیل که در سال‌های اخیر از ایران خارج شدند. به گزارش خبرگزاری «آسوشیتدپرس»، ورزشکاران پناهنده زن و مرد تیم کمیته بین‌المللی المپیک که به دلایل مختلفی ناچار به ترک کشورهای خود شدند، در ۱۲ رشته ورزشی در پاریس رقابت خواهند کرد.

بازی‌های المپیک تابستانی پاریس از ۲۴ تیرماه آغاز می‌شود و این ورزشکاران پناهنده که شامل ۲۳ مرد و ۱۳ زن می‌شود، در رشته‌های دوومیدانی، بدمینتون، بوکس، بریکینگ، قایقرانی، دوچرخه‌سواری، جودو، تیراندازی، شنا، تکواندو، وزنه‌برداری و کشتی رقابت خواهند کرد. در سال‌های اخیر تعداد قابل توجهی از ورزشکاران ایرانی به دلیل کمبود امکانات، بی‌توجهی مسئولین، محدودیت‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی، فشار جمهوری اسلامی یا قوانین حجاب اجباری از کشور مهاجرت کردند.

امید احمدی‌صفا (بوکس)، متین بالسنی (شنا)، محبوبه ژرفی (جودو)، سعید فضل‌الله (کانو سرعت)، یکتا جمالی (وزنه‌برداری)، ایمان مهدوی (کشتی آزاد)، کسرا مهدی‌پورنژاد (تکواندو)، دینا پوریونس (تکواندو)، امیر رضانژاد (کانو اسلalom)، محمد رشنونژاد (جودو)، سامان سلطانی (کانو سرعت)، هادی تیران‌ولی‌پور (تکواندو)، جمال ولی‌زاده (کشتی فرنگی) و درسایوری‌وفا (بدمینتون)، ورزشکاران ایرانی عضو تیم پناهندگان در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس خواهند بود.

علاوه بر ورزشکارانی که در تیم پناهندگان کمیته بین‌المللی المپیک حضور دارند، تعدادی نیز مانند کیمیا علی‌زاده، (تکواندوکار ایرانی)، با پذیرش تابعیت کشورهای دیگر در رقابت‌های ورزشی و المپیک شرکت می‌کنند.

مسابقه دوستانه با عراق و بخشی بازیکنان

پس از برکناری تیمسار مصطفی مکرری از ریاست فدراسیون فوتبال، سرگرد حسین سرودی (سرلشکر نیروی هوایی سرودی) جای او را گرفت. وی در همان ابتدای کار، زنده‌یاد حسین مکرری را بعنوان مربی تیم ایران برگزید و بدون توجه به محرومیت اکثر بازیکنان تیم ملی، از تیم ملی فوتبال عراق برای دو بازی دوستانه در تهران دعوت کرد.

در آن زمان روابط ایران و عراق بخاطر اختلافات مرزی و اروند رود تیره بود و همین موضوع باعث شد که محرومیت بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران برای مقابله با تیم عراق از طرف مقامات بخشیده شود.

اولین دیدار با حضور بیش از ده هزار نفر در استادיום امجدیه با قضاوت اصغر تهرانی برگزار و در پایان مسابقه نتیجه بازی یک بر یک شد.

تیم ایران تا دقایق آخر بازی یک بر صفر از حریف عقب بود که سرانجام پرویز کوزه کنانی گلی را در واپسین لحظات به ثمر رساند و بازی مساوی شد؛ ضمن آنکه بیوک جدیکار یک پنالتی را هم در نیمه دوم بازی از دست داد.

دو روز بعد مجدداً دو تیم مقابل هم قرار گرفتند و اینبار تیم عراق با ارائه بازی بهتر، موفق شد تیم ایران را با نتیجه دو بر یک شکست دهد.

بازیکنانی که در این دو مسابقه شرکت داشتند عبارت بودند از: عزیز اصلی، عارف قلی زاده، مصطفی عرب، محمد رنجبر، منصور امیر آصفی، ایرج دبیرسیاقتی، غلامحسین نوریان، کامبیز جمالی، پرویز کوزه کنانی، حمید شیرزادگان، همایون بهزادی، بیوک جدیکار و کنستانت داویدخانیان.

مشاهده رئیس فدراسیون با تیمسار مین باشیان

همانطوریکه در بالا اشاره شد، در نیمه دوم بازی اول بین ایران و عراق، بیوک جدیکار یک ضربه پنالتی را از بالا دروازه به بیرون فرستاد که این خطای او و نتیجه نهائی یک بر یک با عراق موجب عصبانیت تیمسار فتح الله مین باشیان (دروازه بان اسبق تیم ملی ایران) که در جایگاه مخصوص امجدیه بازی را تماشا میکرد، شد و به پرخاشگری به اعضای فدراسیون و حتی اهانت به بازیکنان پرداخت.

حسین سرودی (رئیس فدراسیون) که درجه سرگردی داشت بهجانب داری از بازیکنان تیم ملی، بویژه جدیکار به وی اعتراض کرد و بدون توجه به اینکه مین باشیان در آنزمان سرلشکر بود، داد و فریاد تیمسار را پاسخ داد و او را مجبور کرد تا استادיום امجدیه را قبل از پایان بازی ترک کند.

ماجرای درگیری تیمسار مین باشیان با سرگرد حسین سرودی به استحضار اعلیحضرت رسید و تیمسار سرلشکر خاتمی (ارتشبد محمد خاتمی، فرمانده نیروی هوایی) مأمور شد تا در این مورد بررسی و نتیجه را به شرفعرض برساند.

پس از تحقیقات لازم، تیمسار مین باشیان را مجبور کردند تا از بازیکنان تیم ملی ایران بطور رسمی عذرخواهی کند.

«ادامه دارد»



برگی از دفتر خاطرت زندگی

"برگی از دفتر خاطرات زندگی" مجموعه‌ای است از خاطرات یک ورزشکار که طی پنجاه سال فعالیت ورزشی خود با آنها زندگی کرده و اکنون نیز قسمتهائی از آن وقایع اتفاقیه را با شما خوانندگان مرور میکند

مسابقه دوستانه با تیم ملی فوتبال عراق

پس از بازگشت تیم ملی فوتبال ایران از بازیهای مقدماتی جام ملتهای سال 1959، "کراالا" (هندوستان)، رئیس فدراسیون فوتبال ایران (مصطفی مکرری) از کار برکنار و اکثر بازیکنانی که سکه‌های پهلوی طلا به هندوستان برده بودند از یک تا ده سال و دارنده شمش طلا نیز برای همیشه از شرکت در مسابقات محروم شدند.

نکته قابل ذکر اینکه بر همگان روشن بود که شمش طلا متعلق به چه کسی است، ولی صاحب اصلی شمش با کمک رئیس فدراسیون (مصطفی مکرری) که نسبت به باشگاه او سمپاتی داشت، نام او را ناجوانمردانه با بازیکنی دیگر عوض کرد که در بازگشت کسیکه بی‌جهت متهم شده بود با پیگیری و نامنگاری با پلیس هندوستان، سرانجام بیگناهی خود را ثابت و از محرومیت مادام العمر نجات پیدا کرد.

دویدن، راه حلی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

مطالعه جدید نشان می‌دهد دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخش مربوط به یادگیری و حافظه است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم به هر شکل و نوعی می‌تواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامت نقش داشته باشد.

حال مطالعه جدید نشان می‌دهد دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر می‌تواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند. در مطالعات قبلی ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

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

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد. «جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

«ورزش شیوه‌ای ساده و کم هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه استرس شدید و مزمن است.»

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

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

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

نتایج نشان داد موش‌های پر استرس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه بیشتری در مقایسه با موشهای پر استرس گروه بی‌تحرک داشتند.



ویژگی‌های بی‌شعورها

۱- مراقبت خواهی:

همیشه باید عده‌ای مثل نوکر از آنها مراقبت کنند.

۲- عدم مسئولیت‌پذیری:

مسئولیت‌پذیر نیستند و هرگز خود را مقصر نمی‌دانند.

۳- سرکوبی:

به‌خود حق می‌دهند دیگران را سرکوب، اما کسی نمی‌تواند آنها را سرکوب کند.

۴- تهاجم:

نسبت به همه چیز حالت تهاجمی دارند مثلاً هنگام بیدار شدن، زمانی که از آنها انتقاد می‌شود و....

۵- تعصب فکری:

نسبت به بیشعوری خود تعصب دارند و با توجیه و دلیل تراشی در رد بی‌شعوری‌شان ثابت قدم‌اند.

۶- وقاحت:

هرگز در صف نمی‌ایستند، هرگز خواهش نمی‌کنند، همواره دستور می‌دهند و نیش‌دار یا با داد زدن صحبت می‌کنند. دوست دارند کار دیگران را به اسم خودشان تمام کنند.

۷- تسلط بر دیگران:

اکثر بی‌شعوران به دنبال حداکثر بهره‌کشی از دیگران و تغییر دائم قوانین براساس منافع خودشان هستند.

۸- عدم شادی و شوخ‌طبعی:

به هیچوجه ظرفیت ندارند که با آنها شوخی کنید و هرگز به دنبال شاد کردن شما هم نیستند؛ آنان تمسخر کردن و پوزخند زدن را ترجیح می‌دهند.

۹- انکار:

بی‌شعورها انکار را نوعی هنر میدانند، معتقدند هرگز اشتباه نمی‌کنند و منکر تمام مشکلاتی می‌شوند که به وجود آورده‌اند.

۱۰- ارعاب:

سعی می‌کنند با ترساندن و اسارت فکری دیگران آنها را برده‌ی خودکنند.

۱۱- خود شیفتگی:

یک بیشعور صرفاً عاشق موقعیت، مقام، ثروت و نظرات خودش است. تنها عاشق خود است و بس.

۱۲- بی‌معنا بودن فداکاری:

در قاموس بی‌شعورها فداکاری معنایی ندارد.

۱۳- درارتباط با دیگران عیب جو هستند.

۱۴- شناسایی نقاط ضعف دیگران

بی‌شعورها خوب به‌دیگران گوش می‌دهند تا نقاط ضعف آنها را شناسایی و در زمان مناسب از آن سوء استفاده کنند.

۱۵- غیر قابل اعتماد بودن:

دروغگوئی و دسیسه، کار آنهاست و هرگز نمیتوان به آنان اعتماد کرد.

۱۶- خشم: بی‌شعورها پراز خشم‌اند و اعتقاد دارند خشم بهترین ابزار برای پیشبرد اهدافشان است.

۱۷- غرزدن: در بسیاری از موارد حتی اگر چیزی به نظر همه بدون اشکال و پسندیده باشد باز غر می‌زنند.

۱۸- سهیم کردن دیگران در بدبختی و تقصیرهایشان و نه در موفقیتها و خوشی‌هایشان.

Your Head-to-Toe Guide to Easing Psoriatic Arthritis Symptoms

Psoriatic arthritis affects your joints, but it can also impact your eyes, nails, and even your digestive tract. Here's how to stay one step ahead.

By Diana Rodriguez

Medically Reviewed by Pat F. Bass III, MD, MPH



Psoriatic Arthritis: Know the Symptoms

Psoriasis and arthritis are chronic inflammatory autoimmune diseases & mdash; one affecting the skin and the other the joints. Put them together and you might experience symptoms from your head to your toes.

“Typically, psoriatic arthritis symptoms include pain, swelling, and stiffness that affects your joints & mdash; from the small joints of the hands and feet to the large joints of the hips and knees,” explains Rochelle Rosian, MD, a rheumatologist with the Cleveland Clinic.

Recognizing the symptoms allows you to immediately discuss them with your doctor so you can find the best treatment for you. Click through this head-to-toe guide to discover where symptoms can develop as well as steps your doctor may recommend.

Scalp Psoriasis

About half of those with psoriasis develop symptoms on the scalp, according to the National Psoriasis Foundation (NPF). These symptoms can range from mild flakes and scales to thick, crusty plaques. Unlike dandruff, scalp psoriasis scales tend to have a powder-like finish and are more silver in color. Systemic medications that manage psoriasis elsewhere on the body may help clear scalp symptoms. Salicylic acid and tar-based shampoos can also often keep scalp psoriasis in check, according to the NPF.

Eye Pain

Psoriatic arthritis can cause [inflammation](#), redness, and pain in the eyes, often accompanied by headache and blurred or reduced vision, Dr. Rosian says.

About 7 percent of people with psoriatic arthritis develop uveitis, inflammation of the inner area of the eye, according to the NPF. “This is much more than [pink eye or conjunctivitis](#),” Rosian explains.

Uveitis can lead to long-term consequences, including vision loss, if left untreated. Topical steroids and, on occasion, immunomodulating medications can treat uveitis. Rosian stresses the importance of working with an ophthalmologist to protect your vision.

Spine Problems

The spine can also be affected by psoriatic arthritis inflammation.

About 20 percent of those with psoriatic arthritis will develop psoriatic spondylitis, according to the Spondylitis Association of America. The condition is characterized by large spurs that bridge, or grow over, the joints in the spine and ankylose, or fuse, Rosian explains.

Many people with psoriatic arthritis experience stiffness lasting an hour or longer when they wake up in the morning. The discomfort can often be eased with non-steroidal anti-inflammatory medications (NSAIDs), Rosian says.

Scaly Skin

About 85 percent of people with psoriatic arthritis first develop psoriasis symptoms on their skin, according to the NPF. Typical psoriasis symptoms include silvery-white or red patches of skin that reveal pinpoint bleeding if peeled away, says Linda Wong, MD, chief of dermatology at Kaiser Permanente in Southern California. Over-the-counter 1 percent hydrocortisone creams and prescription medications can improve the skin. A generous slathering of a plain, thick moisturizer, such as petroleum jelly, can also ease symptoms, Dr. Wong says.



Swollen Digits

Another symptom of psoriatic arthritis is known as dactylitis, commonly called “sausage digit.” You may experience it in just one finger or toe or in all of them on a hand or foot, which can also be swollen and red along the entire length. About one-third of those with psoriatic arthritis develop dactylitis, according to the DermNet New Zealand Trust. “This is because not only the joints but all the ligaments and tendons of the digit are affected, up to the most distal joint near the nail,” Rosian says. NSAIDs may help alleviate swelling and pain.

Intestinal Inflammation

A number of people with psoriatic disease also have intestinal problems, such as an inflammatory bowel disease like Crohn’s or ulcerative colitis.

The prevalence of psoriasis in people with Crohn’s disease, for instance, ranges from 8.9 to 9.6 percent, according to research published in the July 2013 issue of the journal BioMed Research International. Don’t ignore warning signs such as diarrhea or blood in the stool, Rosian says.

Tell your primary care physician, who can work with your rheumatologist to address intestinal issues.



Foot Pain

About 12 percent of people with psoriatic arthritis develop plantar fasciitis, a condition that causes stabbing pain on the sole of the foot, according to Arthritis Research UK, a British organization that funds arthritis research. Another 6 percent experience Achilles tendonitis, which causes pain on the back of the heel. These conditions occur when inflammation strikes the tendons on the sole and heel of the foot, respectively. Gentle stretching, applying heat or ice, splinting, and taking certain medications can help control inflammation and ease pain, Rosian suggests.

Toenail and Fingernail Deformity

At least 80 percent of people with psoriatic arthritis will have nail problems, according to the NPF. Fingernails and toenails may develop holes or pits, separate from the nail bed, thicken, turn yellow or orange, or look deformed, Wong says. Nail psoriasis is hard to manage with topical medications, but phototherapy and corticosteroid injections into the nails may improve symptoms.

DAILY
BEDTIME ENERGY
CLEARING AFFIRMATION
I release any energy I have
picked up from today that
is not mine to carry.
I release the emotions,
problems, and projections
of others with
ease and love.
Blessing them with love
and healing.
My energy is cleared,
healed, restored, and
nourished in golden light as
I sleep tonight.
SO IT IS!



DOES B-2 BOMBER DUPLICATE THE BIRD?

The design of the B-2 Spirit stealth bomber, often compared to a "flying wing," is sometimes thought to mimic the aerodynamic properties found in nature, such as in birds. However, the resemblance to any particular bird is coincidental rather than a direct duplication.

The flying wing design primarily serves the purpose of reducing radar cross-section and improving aerodynamic efficiency. The B-2's unique shape allows it to have a very low radar signature, making it difficult to detect by enemy radar systems, which is critical for its role in stealth missions. The shape also contributes to its long-range and ability to carry large payloads.

The idea that the B-2 mimics a falcon or any other bird is more metaphorical, highlighting its sleek and efficient design, similar to how birds of prey are optimized for silent and efficient flying. However, the primary focus in the B-2's design was on stealth and aerodynamic performance rather than specifically emulating the form of birds.

The B-2 Spirit bomber, commonly known as the Stealth Bomber, has indeed drawn inspiration from certain aspects of bird anatomy, particularly in terms of its aerodynamic design and stealth features. While it may not have been directly modeled after a specific falcon bird, elements of avian physiology and flight dynamics have influenced the design of the B-2. Here are some ways in which the B-2's design reflects principles observed in birds:

Sleek, Flying-Wing Shape: The B-2 features a distinctive flying-wing design, which reduces its radar cross-section and enhances its stealth capabilities. This shape is reminiscent of certain bird species, including falcons, which have streamlined bodies that minimize air resistance during flight.

Smooth Contours and Tapered Edges: Like the streamlined feathers of birds, the B-2's smooth contours and tapered edges help reduce turbulence and minimize radar reflections, allowing it to fly undetected in hostile airspace.

Feathering and Wing Morphing: While the B-2 does not have movable feathers like birds, its advanced composite materials and flexible structures enable subtle changes in wing shape and surface texture to optimize aerodynamic performance and reduce radar signature.

Silent Flight: Similar to birds of prey like falcons, which are known for their silent flight, the B-2's engines are designed to operate quietly, further enhancing its stealth characteristics.

High Aspect Ratio Wings: The B-2's high aspect ratio wings, with their long span and narrow chord, contribute to its efficient aerodynamics and long-range capabilities, similar to the wings of soaring birds like falcons.

While the B-2 bomber's design is primarily driven by technological requirements and military objectives, its resemblance to certain aspects of bird anatomy underscores the ingenuity of engineers in leveraging nature's principles to achieve optimal performance in aerospace applications.

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.

evol & etaH



Hate Has Four Letters,
So Does Love.

Enemies has 7 letters, so
does Friends. Lying has 5 letters,
so does Truth. Negative has 8
letters, so does Positive. Under
has 5, so does Above. Cry has 3
letters, so does Joy. Anger has
5 letters, so does Happy. Right
has 5 letters, so does Wrong.
Hurt has 4 letters, so does Heal.
It means life is a double edged
sword.. transform every negative
side into an aura of positivity..

We should choose the positive
side of life.

Kelly's
Treehouse



Once we find the
door to our
invisible cage and
step outside the
box, mistakes
become lessons
learned, and we
have the
opportunity to do
things differently.

The Wisdom of Mortality

7 FOODS, THAT IMPROVE BRAIN HEALTH

If you're feeling forgetful, it could be due to a lack of sleep or a number of other reasons, including genetics, level of physical activity and lifestyle and environmental factors. However, there's no doubt that diet also plays a role in brain health. The best menu for supporting memory and brain function encourages good blood flow to the brain — much like what you'd eat to nourish and protect your heart. Research is finding the Mediterranean Diet may help keep aging brains sharp, and a growing body of evidence links foods such as those in the Mediterranean diet with better cognitive function, memory and alertness.

1-Blueberries

Flavonoids, the health promoting pigments in plants that give them their color, may help improve memory, learning and general thinking, while slowing down the age-related decreases in mental ability and memory. Blueberries are chock full of flavonoids.

2-Olives

Eating olives regularly may lead to less brain deterioration over time. This is due to the mono-unsaturated fat contained in olives. These healthy fats are incorporated into all cells and may promote the transportation of more oxygen to the brain.

Be sure to watch your intake of saturated fats (from meats, dairy sources, and fried foods), which may stiffen cell membranes.

3-nuts

Why? Because nuts are a source of monounsaturated fat and vitamin E, both of which may protect the brain from degenerative diseases, like Alzheimer's. How do they do it? They squelch those brain cell-damaging elements called free radicals.

4-Fish

Another common food allergen, fish may be off-limits for some individuals, but for those who can eat fish, fatty fish may have some incredible brain benefits. For one, eating fish regularly seems to have an effect on brain size.

5-Chocolate

Who doesn't love chocolate? This may be the best news you'll hear all day: dark chocolate may increase blood flow to the brain, and improve thinking and mood. Why?

Those cocoa flavanols (phytonutrients naturally found in the cocoa bean) and caffeine do the trick.

6-Avocado

Avocados are naturally rich in lutein—a carotenoid that is related to beta carotene and vitamin A.

Lutein may provide certain cognitive benefits. Mash avocado on sandwiches in lieu of mayonnaise, chop it into cubes as finger food, or serve a halved avocado with a spoon and a squeeze of lemon juice and a sprinkle of salt.

You can also use avocado in your baking, such as in avocado-based brownies.

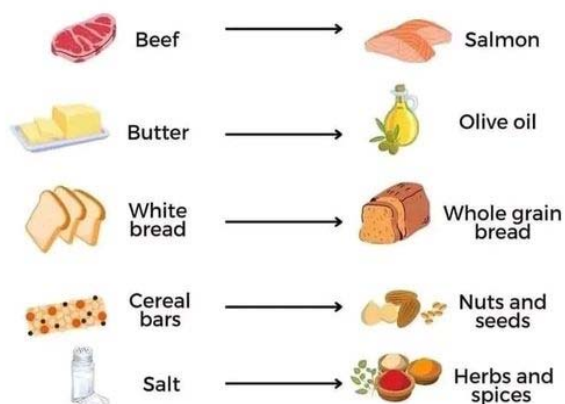
7-Eggs

Choline is an important nutrient in the development of the memory center, which is a process that occurs during the first 6 years of life.

One egg yolk has about 200 milligrams of choline, which meets or nearly meets the needs of children up to 8 years.

Men need 550 mg choline per day, while women need 425 mg choline per day, according to the Institute of Medicine.

Mediterranean Diet Swaps



**LOVE NOT WITH YOUR EYES,
BUT WITH YOUR HEART.**

The wife looked at herself in the mirror and asked her husband:

Do you still love me?

The man replied: Oh yes!

But is my body not the same as when we first met?

No, I did not notice, the man replied.

She put her hand on her stomach, and said:

Look my belly is much bigger and heavier, ym legs are not smooth anymore.

She came to him with tears in her eyes and asked, why do you love me like this?

The man replied:

”Look, when I touch your body, I feel your love, I see your kind heart. I see your beautiful figure I know it's a perfect shape, I love you.

Don't be mad at the way you look, enjoy the way I see you, And the way I still feel you. I fell in love with the sensuality and kindness of your soul, not with the bustle of your body, and through tears I drew a smile on her face, which shines again. That's how it should be in life and love, because you love not with your eyes, but with your heart.”



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*

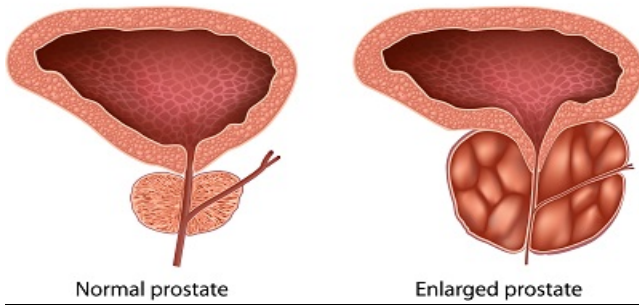
Golnar does not do a cookie cutter
approach to wedding ceremonies, she
creates a ceremony that embodies and
conveys the couple authentic unity

*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

Benign Prostatic Hyperplasia



Normal prostate

Enlarged prostate

Prevention Diet:

Foods for an Enlarged Prostate

Playing diet defense

Roughly 50 percent of men over the age of 50 have an enlarged prostate or benign prostatic hyperplasia (BPH), according to the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. By the age of 80, nearly 90 percent of men will live with BPH.

The good news is that a diet rich in certain vitamins and minerals can keep your prostate healthy and lower your risk for BPH. Being overweight is another risk factor for developing the condition. So making nutritious food choices is also a great way to lower both your weight and your risk.

Sesame seeds

Sesame seeds are rich in zinc. The mineral is essential to the health of the prostate, according to a study in the Indian Journal of Urology Trusted Source. Men with either BPH or prostate cancer have lower levels of zinc in their bodies, sometimes up to 75 percent lower than those with healthy prostates.

Zinc that comes from food is easier to absorb than zinc supplements. Help your body by snacking on sesame seeds. Almonds, adzuki beans, and pumpkin seeds are also high in zinc.

A study on rats show that pumpkin seeds may also be beneficial for managing BPH.

Salmon

If you're not a fan of fish, you can get your omega-3s from walnuts, ground flax seeds, chia seeds, and canola oil. Smaller amounts are found in kidney beans and soybeans.

Bell peppers

According to the Mayo Clinic, vitamin C found in vegetables may play a role in fighting BPH. Bell peppers contain a lot of vitamin C: One cup of raw bell peppers contains nearly 200 percent of your daily required intake of vitamin C. Other vegetables rich in vitamin C that you may want to add to your diet include: Broccoli, Cauliflower, Kale, Brussels sprouts

Tomatoes

Tomatoes are rich in lycopene, the bright carotenoid, which gives the plant its red color. Lycopene may lower the risk of developing prostate cancer. It can also help men with BPH, according to the National Cancer Institute.

One study Trusted Source saw lycopene slow the progression of BPH in participants. Lycopene also helps lower the prostate specific antigen (PSA) connected to prostate inflammation, BPH, and prostate cancer. Just make sure to include your lycopene rich food with a fat like avocado, nuts, oil or butter to enhance absorption.

You can get lycopene in:

Tomatoes, Watermelon, Apricots, Pink grapefruit, Papaya.

Avocados

Avocados are rich in beta-sitosterol, a plant sterol thought to reduce symptoms associated with BPH. Some men taking beta-sitosterol supplements say they have better urinary flow and less residual urine volume. However, the Mayo Clinic warns that the safety and effectiveness of beta-sitosterol supplements have not been proved.

Besides avocados, other foods rich in beta-sitosterol include: pumpkin seeds, wheat germ, soybeans, pecans

Vegetables

Eating more vegetables can help lower your risk of BPH. Green leafy vegetables are especially important because they are rich in antioxidants. Cruciferous vegetables such as broccoli also reduce the risk of prostate problems, including BPH and prostate cancer.

People who eat onion and garlic regularly may also benefit from a lower risk of BPH. Onions and garlic are often used in natural medicine to fight infection and help strengthen your immune system.

Tofu

One older study Trusted Source saw that soybean isoflavones reduce BPH growth. But a more recent one Trusted Source suggests that soy only decreases cancerous cell growth in prostates.

Another study Trusted Source found that soy isoflavones help with symptoms and signs of lower urinary tract symptoms due to BPH.

For other sources of soybean isoflavones, try these whole soy foods:

Soymilk, tempeh, edamame or cooked soybeans, roasted soybeans, soy yogurt.



OWN ALL OF IT...

- *- Own the fact that you are different.
 - *- Own that you are a deep feeler and thinker.
 - *- Own that you're tuned into a different frequency.
 - *- Own the fact that you sense things others don't.
 - *- Own the fact that you want to talk about angels, energy, miracles and spirituality. Own that you're done having meaningless conversations.
 - *- Own that you're done holding yourself back.
 - *- Own that you crave freedom to feel the now.
 - *- It's Ok if your family don't get you. It's Ok if your friends don't join you.
 - *- It's ok if the world judges you.
 - *- It's ok that you want to dance barefoot upon the earth and endlessly gaze at the stars.
 - *- It's ok that you cry over sunsets and chase moonbeams.
 - *- It's wonderful, in fact. It's beautiful.
- You have come a long way to be who you are.
So own it. Own all of it. Love all of you.
The world needs you to be exactly as you are.
You hold the balance in this crazy world.

Eryka Stanton

Drug addiction in Iran

The other religion

Why so many young Iranians are hooked on hard drugs

THE Islamic Republic has always had its addicts. Its long border with Afghanistan, the world's biggest opium producer, and the Islamic stigma against drinking alcohol mean that opium and its derivatives are cheap, strong and readily available. An official youth unemployment rate of 28% and inflation running at 42% a year, both aggravated by American and European economic sanctions, have helped to turn ever more Iranians to hard drugs. According to Iran's own figures, 2m Iranians in a population of 75m are addicted, the world's highest incidence. Most experts put the real figure even higher.

Crack (as Iranians call it), a cheap, highly addictive derivative of heroin unique to Iran, is rife in the poorer quarters of Iran's big cities. Home-produced crystal meth, known as *shishe*, meaning glass, has also entered the market. It is favoured by many poor and disheartened young men and by many middle-class women trying to stay thin. Last year a member of parliament called for action against beauty and hairdressing salons where meth is peddled to women, who are often unaware what they are buying. A report claimed that courses for teaching people to produce crystal meth at home could be bought for as little as 2-3m rials (then \$70-100).

Darvaze Ghar, a district south of Tehran's sprawling main bazaar, is one of the capital's most blighted. At its heart is a reservoir, encircled by a shabby park, where groups of men and women huddle together, smoking meth out of glass pipes or openly injecting crack-heroin. Health officials and social workers in the area complain that funds for outreach and rehabilitation programmes have—thanks to sanctions—been frozen.

Yet Iran has some of the world's most go-ahead policies for addressing the problem, with methadone clinics, charities for tackling drug addiction and programmes for needle exchanges. At the same time, dealers are dealt with harshly. Hundreds of smugglers have been hanged and thousands of police officers killed in costly counter-narcotics operations in the past three decades.

If Iran's new president, Hassan Rohani, can fulfil his promise to reduce youth unemployment and cure Iran of its economic malaise, he may prevent a generation of Iranians from becoming the most addicted in the world.