



من آن شیرم که شمشیرم به مُشته هزاران ساله خورشیدم به پُشته

من آن شیرم که شمشیرم به مُشته هزاران ساله خورشیدم به پُشته

ایران در درازای تاریخ، همواره بیشه شیران و دلیران بوده و قهرمانانی چون خورشید بر آسمان دل میهن پرستان نور امید تابانده‌اند. بی تردید، یکی از این قهرمانان، مجیدرضا رهنورد است؛ دلاوری خراسانی که نشان نامیرای شیروخورشید ایران را چون سند گویای میهن پرستی بر دست خویش حک کرد و نام و تصویر باشکوه‌اش در ذهن و ضمیر ایرانیان جاودانه شد. او باش رژی‌م ضد-ایرانی و نالی‌رانی جمهوری اسلامی هرگز تصور نمی‌کردند با شکنجه مجیدرضا و پنهان‌سازی قتل ظالمانه‌اش، عملاً در حال گره زدن نام وی به یک روز ملی هستند. انتخاب ۲۶ خردادماه، زادروز جاویدنام مجیدرضا رهنورد به‌عنوان روز ملی شیروخورشید و ثبت آن در تقویم ملی ایران، انتخابی هوشمندانه و شایسته برای قدرانی از این فرزند دلیر میهن است. به‌تمامی هم‌میهنان توصیه می‌شود این روز را به بهترین شکل گرامی بدارید، از آن ابزاری قدرتمند برای همبستگی ملی بیافرینید و با حضور در برنامه‌هایی که به‌این مناسبت در سراسر جهان برگزار می‌شود، پرچم سه رنگ شیروخورشید نشان را به‌نام ایران و ملت ایران به‌اهتزاز در آورید که این پرچم، نماد ایستادگی ما در مقابل اشغال‌گران سرزمین مادری‌امان است. پاینده ایران آریایی



شماره ۲۴۱، سال سی و ششم، مرداد ۱۴۰۳

oN. 241, enuJ/yluJ 2024

« تنها راه رهائی، آگاهی است »

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر و بنام گروه‌های ملی و آزادیخواه 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 نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126

leT: (858)566-5566

Website:

www.pajouhesh.org

Emails:

arya5@aol.com

editor@pajouhesh.org

تیمسار ارتشبد امیر محمد خاتمی

فرمانده و پایه‌گذار نیروی هوایی مدرن شاهنشاهی ایران

امیر محمد خاتمی در ۱۲۹۷ در محله «صیقلان» رشت در خانواده‌ای مذهبی متولد شد. او خواهرزاده سیدحسین امامی و مادر وی، سیده فاطمه امامی بود. امیر محمد خاتمی پس از گذراندن دوران تحصیلات ابتدایی، دوره متوسطه را در دبیرستان البرز گذراند و در سال ۱۳۱۸ داوطلب گذراندن نخستین دوره دوساله رشته هوایی شد و در سال ۱۳۲۰ موفق به اخذ درجه افسری گشت. او در سال ۱۳۲۴ با «پروین دخت خدیوی» ازدواج که حاصل این ازدواج دختری به نام «صبریه» بود. تیمسار خاتمی در سال ۱۳۳۶ و در یک سانحه هوایی همسر اول خود را از دست داد و چندی بعد، با فاطمه پهلوی آشنا و به وی پیشنهاد ازدواج داد. این پیشنهاد مورد موافقت شاهنشاه نیز قرار گرفت و مراسم رسمی ازدواج با والاحضرت فاطمه پهلوی (خواهر کوچکتر محمدرضاشاه پهلوی) و همسر دوم او در ۳۰ مرداد ۱۳۳۸ انجام گرفت. وی در روز ۲۱ شهریور سال ۱۳۵۴ طی پرواز با کاپیت (بال پرنده) در «سد دز» سقوط و جان سپرد.



یکصدمین سال تاسیس نیروی هوایی شاهنشاهی ایران

مراسم بزرگداشت یکصدمین سالگرد تأسیس نیروی هوایی شاهنشاهی ایران روز جمعه ۳۱ ماه می ۲۰۲۴ (برابر با ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳) با حضور شاهزاده رضا پهلوی و جمعی از پرسنل نیروهای مسلح شاهنشاهی ایران و خانواده‌های آنان در تالار کتابخانه «ریچارد نیکسون» در شهر «یوربا لیندا» در ایالت کالیفرنیا، آمریکا برگزار شد. نیروی هوایی شاهنشاهی ایران با فرمان رضاشاه پهلوی هنگامی که وی صدراعظم و وزیر دفاع در دوران پادشاهی احمدشاه قاجار (آخرین پادشاه سلسله قاجاریه) بود، برپا شد. این نیرو در اوج جنگ سرد عامل بازدارنده در دفاع از ایران و همزمان عامل برقراری صلح و ثبات در مناقشات منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای بود. شاهزاده رضا پهلوی با حضور در این مراسم، نیروی هوایی شاهنشاهی ایران را «یکی از بهترین و پیشروترین نیروهای هوایی در جهان در برهه‌های تاریخی در دفاع از ایران» نامید.



معتقد واقعی

معتقد واقعی کسی است که ابتدا خود را بشناسد و برای خویشتن ارزش و احترام قائل شود. خودشناسی برای انسانها ضروری است و شخص بایستی به نقاط ضعف و نقاط قدرت خود نیز آگاهی کامل پیدا نماید و درک کند برای چه به دنیا آمده، وظیفه‌اش در جامعه‌ای که زندگی میکند چیست و سرانجام به کجا خواهد رفت.

بشر با استعدادهای خاص و مخصوص بخود آفریده شده است. یک فرد ممکن است دارای همه‌ی امکانات مادی باشد، ولی احساس خوشبختی و سُرور نکند. علیرغم او، امکان دارد شخصی آلوده به مال و منال و تکالیف دنیوی نه‌بوده، اما مورد ستایش هر دوست و بیگانه‌ای باشد. این شخص طلسم اعظم است؛ ... اگر فردی به‌اشرف نظم و ترتیب تربیت شود و استعدادهای پوشیده‌ی خویش را ظاهر و مراتب وجود و مقام انسانی خود را با توجه به‌عالم معنویات حفظ و حراست کند، ... اگر این شخص از لشکریان او هام مبرا و به‌حقیقت آگاهی داشته و هرچیزی را با دیده‌ی باز مشاهده کند، ... اگر کسی بر زوایای داده‌ها زندگی‌اش تفکر کند تا نور، فضل و رحمت او را احاطه نماید و در یگانگی به‌مقامی برسد که منافع دیگران را به‌منافع خویش ترجیح دهد.....، مسلماً این شخص پی خواهد برد تا چه حد به‌واقعیات ایمان و به‌معنویات آگاهی پیدا کرده است. درغیر این صورت بقیه حرف و حدیث است و افسانه، چون در این حال تنها باور ظاهری به تئوری دین و ایمان است، نه پیروی واقعی از عقاید عملی آن.

کشتی عجیب تحقیقاتی

کشتی تحقیقاتی RV Flip (آر- وی فلیپ) تنها کشتی در جهان است که می‌تواند از حالت افقی به‌حالت عمودی در میان آبهای اقیانوس تعبیر حالت بدهد و همچنان به راه خود ادامه دهد؛ این کشتی ۱۰۸ متر طول و ۷۰۰ تن وزن دارد. مهندسان این کشتی آنرا طوری طراحی کرده‌اند که بتواند به‌حالت عمودی با ۹۰ درجه مستقیم حرکت کند، بطوریکه جلوی کشتی در بالا ۱۷ متر ارتفاع داشته باشد (یعنی ارتفاع یک ساختمان ۵ طبقه)، در حالی که در پایین آن ۹۱ متر طول دارد؛ یعنی بیشتر کشتی در زیر آب غوطه‌ور است که به پایداری و مقاومت کشتی در برابر امواج بزرگ اقیانوس کمک میکند. فرآیند تبدیل این کشتی (از حالت افقی به حالت عمودی) حدود ۳۰ دقیقه به‌طول می‌انجامد که در این مدت آب دریا به مخازن عظیمی در پشت کشتی پمپ شده که باعث می‌گردد در آب غرق تا کشتی به‌حالت عمودی تبدیل شود. این کشتی یکی از کشتی‌های مهم و پیشرفته در زمینه تحقیقات علمی دریاها و اقیانوس‌های جهان محسوب می‌شود.





kimiya.alizade
Belgrade, Serbia

View profile



«نجمه خدمتی»

ملی‌پوش تیراندازی ایران به رقابت‌های جهانی این رشته

که حکم انتخابی المپیک پاریس را داشت اعزام نشد!

فدراسیون تیراندازی، پاسپورت خانم نجمه خدمتی را مصادره و به او تحویل نمی‌دهد تا مبادا با هزینه شخصی راهی آلمان و رقابت‌های انتخابی شود. گفته می‌شود که «حراست وزارت ورزش و جوانان» طی ماه‌های گذشته، برخی از ورزشکاران زن و مرد ایرانی را در «فهرست سیاه موقت» این وزارتخانه قرار داده و از اعزام آن‌ها تا اطلاع ثانوی به رقابت‌های بین‌المللی، جلوگیری خواهد شد. موسسه خیریه «خادمین امام علی»، در یک دهه گذشته زیر نظر رسول خادم و برخی چهره‌های ورزشی و هنری کشور، فعالیت‌های خود را در کمک‌رسانی به مناطق محروم، شهروندان سیل‌زده و زلزله‌زده و حتی کمک‌رسانی به کودکان نیازمند در دوران همه‌گیری کرونا برای تهیه تبت و ابزار آموزشی گسترش داده بود. نجمه خدمتی، یکی از ورزشکارانی است که با این انجمن همکاری می‌کند. خانم خدمتی مانند بسیاری دیگر از ورزشکاران که به موسسه رسول خادم نزدیک است، مورد غضب قرار گرفته و حتی شانس حضورش در المپیک را از دست داده است.

«ریحانه کریمی»، «کیژان مقصودی» و «غزل حسینی» دختران وزنه‌بردار، «محیا داراییان» ملی‌پوش ۲۰ ساله سنگنوردی و «شیما صفایی» ملی‌پوش تنیس روی میز از جمله این دختران ورزشکار هستند.



فرشته‌های زمینی

خانم کریمی (سمت راست) و رسول خادم (سمت چپ) عکس

ننگ بر آخودک‌های ایران ستیز

خانم کیمیا علیزاده مدال طلای تکواندوی قهرمانی اروپا را به‌گردن آویخت. به‌نکبت آخوندهای ایران‌ستیز، او که به‌تازگی تابعیت کشور بلغارستان را پذیرفته و یک ماه قبل گذرنامه این کشور را دریافت کرد، در بلغراد توانست سکوی قهرمانی ۶۲ کیلوگرم اروپا را نصیب خود کند. خانم علیزاده که آماده‌ی شرکت در المپیک ۲۰۲۴ می‌شود، تنها مدال تکواندوی زنان و مردان بلغارستان را در این مسابقات کسب کرد. یگانه مدال‌آور زن ایرانی در تاریخ المپیک‌ها، پس از غلبه بر رقیب فرانسوی موفق شد «لونا دی ماتئو» از ایتالیا را مغلوب کند و سپس «نادا تسیچ» (قهرمان صربستان) را شکست داد.

انتخاب نامناسب

انتخاب بین بد و بدتر، انتخاب بین کودک‌آزار و کودک‌آزادتر، انتخاب بین شر و خیر..... و انتخاب بین دزد و دزدتر انتخابی است شرربار و نامناسب برای جوامع. مطمئن باشید هم شخص متجاوز و هم شخص متجاوزتر به داشته‌های قانونی و حقوق حقه‌ی شما تجاوز خواهند کرد.

آن «الله اکبر» شوم؟!

دسامبر سال ۱۹۷۸، خمینی، کسی که ادعا می‌کرد: «شاه گورستان‌ها را آباد کرده است!» به پاریس آمد و هر روز تعداد زیادی آخوند بی‌عمامه و عمامه‌دار از ایران و دیگر کشورهای اروپایی به ملاقات او می‌شتافتند! دوستی تعریف می‌کرد:

یکروز برای سوار شدن قطار به ایستگاه راه‌آهن رفتم؛ چون وقت کافی داشتم، روزنامه‌ای که به زبان فارسی بود خریدم و مشغول خواندن آن شدم. در یکی از صفحات روزنامه راه و رسم بمب‌گذاری و خرابکاری در لوله‌ها و تاسیسات نفتی را با شرح و بسط کامل آموزش میداد.....!

بهمقصد رسیدم و زمانیکه از جلوی کلیسای «دوما» می‌گذشتم، یک جوان سیاه پوست آفریقایی که فهمید ایرانی هستم، مشت‌هایش را بالا برد و فریاد کشید:

«الله اکبر!» «الله اکبر!»

تا آن لحظه می‌پنداشتم که «الله اکبر» صلاهی عشق و گلبانگ‌رهای ملت‌ی است، ولی شوربختانه....

..... نمیدانستم همین «الله اکبر» سیلابی خواهد شد که میهن‌ام را با خود خواهد برد!

..... نمیدانستم همین «الله اکبر» گلوله‌ای خواهد شد که بر پیکر فرزندان میهن‌ام خواهد نشست!

..... نمیدانستم همین «الله اکبر» طاعونی خواهد شد برای تباهی همه‌ی یاخته‌های سرزمین اهورایی‌ام!

..... و نمی‌دانستم همین «الله اکبر» صغیر تباهی، رنج و آوارگی ملت‌ی کهن خواهد بود!

شوربختانه نمیدانستم؟!

آیا خدایی هست؟

نوشته‌ی یک زندانی روی دیوار زندان

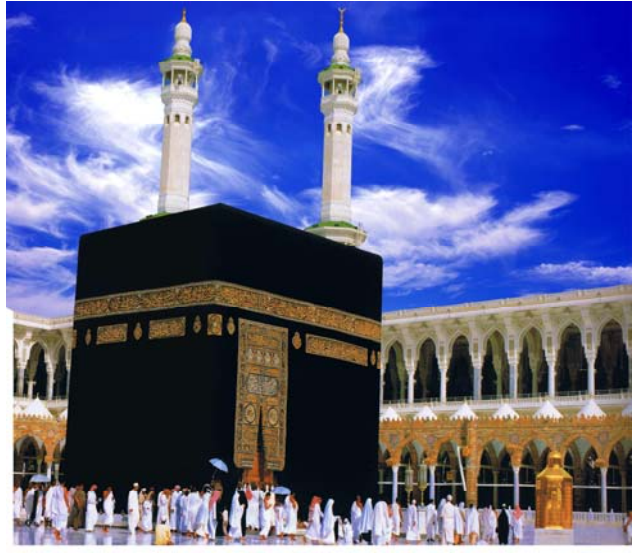
«آشویتز»، در اردوگاه مرگ نازی‌ها در

جنگ جهانی دوم:

«اگر خدایی وجود داشته باشد، به‌خاطر

بلای‌هایی که سر من آمده، باید برای

بخشایش به پایم بیافتم!»



مراسم حج،

عربستان انتظار حداقل ۱۰ میلیارد دلار درآمد را دارد!

طبق پیش‌بینی و چشم‌انداز سال ۲۰۳۰ میلادی که محمد بن سلمان بن عبدالعزیز (ولیعهد عربستان سعودی) پیشنهاد داده است، هدف این کشور جذب سالیانه بیش از ۱۵۰ میلیون گردشگر تا سال ۲۰۳۰ میلادی خواهد بود.

هدف این چشم‌انداز کاهش اتکا به نفت با تقویت بخش‌های گردشگری و خدمات این کشور است.

با ورود حجاج به مکه در آستانه آغاز مراسم حج، تجارت در عربستان رونق دوچندان پیدا خواهد کرد.

مقامات عربستان سعودی اعلام کردند بیش از یک و نیم میلیون زائر خارجی وارد این کشور شده و صدها هزار شهروند سعودی نیز به این تعداد که تا آغاز مراسم حج، افزایش چشمگیری خواهد داشت، افزوده خواهند شد.

اتاق بازرگانی مکه پیش‌بینی می‌کند عربستان سعودی از حج امسال به‌طور متوسط بین ۱۰ تا ۱۵ میلیارد دلار درآمد خواهد داشت!

هتل‌ها و رستوران‌های مکه (به ویژه در اطراف مسجدالحرام) در طول حج واجب، حج عمره و ماه رمضان تقریباً به‌طور کامل رزرو می‌شوند.

در مراسم حج در مرکز خرید «الصفاء» (در کنار مسجد الحرام در مکه)، مغازه‌ها به‌صورت شبانه‌روزی باز هستند و زائران! عطر، لباس، سجاده، خرما..... و سوغاتی‌هایی دیگر از این نوع را خریداری خواهند کرد!

پیش از نشست صلح ژنو؛

خلبانان سوئسی جنگنده‌ها را در بزرگراه فرود آوردند!

نیروهای مسلح سوئیس روز چهارشنبه ۵ ژوئن در یک مانور تمرینی که پیش از برپایی نشست سران صلح ژنو در غرب این کشور انجام شد، چند جنگنده نظامی را روی یک بزرگراه فرود آوردند.

هدف از این تمرین، سنجش توانایی مهارت‌های پروازی هواپیماهای جنگی و خلبان‌ها برای عملیات از مکان‌های غیرآزمایش شده در بحبوحه افزایش نگرانی‌های امنیتی در اروپا عنوان شده است.

این مانور که تلویزیون سوئیس آنرا به‌طور زنده پخش می‌کرد در یک منطقه روستایی مشرف به اتوبان A1 بین شهرهای «اوانش» و «پیرن» در بخش فرانسوی‌زبان‌های این کشور برگزار شد.

چرا نباید تلفن همراه را با خود به توالت ببریم؟

بر پایه نظرات علمی بردن تلفن همراه به سرویس‌های بهداشتی توصیه نمی‌شود، چرا که ممکن است برای سلامتی خطراتی ایجاد کند.

امروزه به‌سختی می‌توان بدون تلفن همراه از عهده‌ی امور روزانه برآمد. برای مثال تنها در فرانسه، بیش از ۹۹ درصد از جمعیت ۱۵ ساله یا بیشتر آن کشور، تلفن همراه دارند.

۹۵ درصد از ملت فرانسه موبایل دارند که در حدود ۷۷ درصد از آن‌ها از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند.

استفاده از گوشی هوشمند به ویژه در میان جوانان پس از توسعه شبکه‌های اجتماعی فراگیرتر شده و جوانان کار بدون آن را سخت‌تر می‌دانند.

۹۴ درصد از افراد ۱۵ تا ۲۹ ساله دارای حداقل یک گوشی هستند و گوشی‌های هوشمند روز به روز کارآمدتر و باکیفیت‌تر می‌شوند.

باید گفت تلفن همراه از این پس بهترین همراه ماست و برای همه چیز استفاده می‌شود. می‌توان به وسیله آن با دیگران ارتباط برقرار کرد، سریال تماشا کرد یا در شبکه‌های اجتماعی گشت و گذار کرد.

استفاده از تلفن همراه به ویژه از زمان ظهور هوش مصنوعی افزایش بیشتری داشته است و ما حتی از آن برای پاسخ به سئوالات ساده زندگی استفاده می‌کنیم، به طوری که در مواقعی حتی هنگام رفتن به دستشویی هم تلفن‌امان را با خود می‌بریم.



خبرهایی از ایران و جهان

در سال ۱۴۰۲ تعداد ۹۴۲ جسد «مجهول الهویه» در

تهران کشف شده است!

معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی اعلام کرد بیشترین اجساد که در سطح کشور کشف می‌شود مربوط به تهران است و در سال ۱۴۰۲، تعداد ۹۴۲ جسد از اجساد کشف شده، ناشناس و «مجهول الهویه» بوده‌اند.

این مقام پلیس آگاهی تهران همچنین درباره دلایل عدم شناسایی اجساد می‌گوید:

«تقریباً ۳۰ الی ۳۵ درصد کل اجساد مجهول‌الهویه در سامانه ثبت احوال فاقد هرگونه نشان و آثاری بودند. ۱۵ درصد اجساد مجهول‌الهویه از سوی خانواده، مفقودی‌اشان اعلام نمی‌شود. ۱۰ درصد این اجساد نیز فاقد هرگونه بستگانی بودند. ۴۰ درصد اجساد مجهول‌الهویه نیز خانواده‌ها به‌خاطر فقر یا اختلافات خانوادگی از گرفتن جسد خودداری می‌کنند.»

کشف ۳۵ تن کوکائین در بندر هامبورگ،

بزرگ‌ترین محموله کشف شده در تاریخ آلمان

کارشناسان مواد مخدر در بندر هامبورگ رکورد بی‌سابقه‌ای را در خصوص کشف ۳۵ تن کوکائین به ارزش میلیاردی یورو ثبت کرده‌اند.

بزرگ‌ترین کشف کوکائین نیز در آلمان در سال گذشته صورت گرفت، اما با سکوت همراه شد تا تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

کارتل‌های مواد مخدر بیشتر از سه بندر بزرگ اروپا: روتردام، آنتورپ (در هلند) و هامبورگ (آلمان) برای قاچاق مواد مخدر استفاده می‌شود.

تعدادی از فرش‌های سعدآباد از ایران خارج شده‌اند

اجرای پیگیری فرش‌های به‌سرقت‌رفته‌ی کاخ سعدآباد با اظهارنظر و ادعاهای متناقض مسئولان دولتی و قوه قضاییه به‌مرحله‌ای جدید وارد شد.

در این رابطه، «یک مقام آگاه» ادعای معاون حقوقی رئیس‌جمهوری را تکذیب کرد و گفت که تعدادی از فرش‌ها در نهاد ریاست‌جمهوری‌اند و تعدادی هم از ایران خارج شده‌اند.

از ۴۸ فرش مفقودی کاخ سعدآباد، ۱۶ فرش در نهاد ریاست‌جمهوری پیدا شد و از ۲۵ فرش دیگر هم در نمایندگی‌های جمهوری اسلامی در خارج از ایران استفاده می‌شوند! از سرنوشت هفت فرش هنوز اطلاعی در دست نیست، ولی اقدام قضایی برای «تعیین تکلیف» آن‌ها ادامه دارد.

ثبت «روز شیر و خورشید» در تقویم ملی ایران به یاد

مجیدرضا رهنورد

شاهزاده رضا پهلوی انتخاب ۲۶ خردادماه، «زادروز جاویدنام مجیدرضا رهنورد» به عنوان روز ملی شیر و خورشید و ثبت آن در تقویم ملی ایران را انتخابی هوشمندانه و شایسته قدردانی از «این فرزند دلیر میهن» دانست.

همزمان کاربران در فضای مجازی با ایجاد و حمایت از هشتگ‌های «مجیدرضا رهنورد» و «روز ملی شیروخورشید» به استقبال این روز رفتند و مجیدرضا رهنورد را «قهرمان سربدار» و «شیر خراسان» خواندند.

شاهزاده رضا پهلوی با انتشار پستی در ایکس نوشته است:

«ایران در درازای تاریخ خود، همواره بیشه شیران و دلیران بوده است؛ قهرمانانی که حتی در تاریک‌ترین روزهای این سرزمین کهن، چون خورشید جاودان بر آسمان دل‌های میهن‌پرستان نور امید تابانده‌اند.

بی‌تردید، یکی از این قهرمانان، مجیدرضا رهنورد است؛ دلاوری خراسانی که نشان نامیرای شیروخورشید ایران را چون سند گویای میهن‌پرستی بر دست خویش حک کرد و نام و تصویر باشکوهش در ذهن و ضمیر ایرانیان جاودانه شد.»

شاه رفت..... ایران رفت

در روز ۲۶ دیماه ۱۳۵۷ محمدرضا شاه پهلوی آخرین پادشاه ایران، تهران را به مقصد «آسوان» (مصر) ترک کرد؛ سفری بی‌بازگشت که خبر آن به‌سرعت در ایران و جهان پیچید و زیر عنوان «شاه رفت» تیتراژ درشت روزنامه‌های عصر تهران و جهان شد. متأسفانه همراه با معظم‌اله، آبروی ملت ایران رفت، ارزش و اعتبار ایران رفت، عزت و احترام مردم ایران رفت، آینده و خوشبختی ملت ایران رفت و در نهایت..... ایران رفت.

میان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است



یک دلار در ایران پادشاهی ۷ تومان



یک دلار در جمهوری ایران ۶۴،۴۰۰ تومان

هموطنان آزاده؛

انگلستان هر بار با رییس جمهوری کردن انسانهایی حقیرتر از اشخاص قبلی در ایران، علاوه بر تحقیر هموطنان می‌خواهد ضمن ایجاد یأس، ناامیدی و سرخوردگی در جامعه‌ی ایران، میزان تحمل مردم را هم بسنجد تا آگاه باشد ضربه بعدی را در چه سطح و با چه نیرویی فرود آورد که از کنترل‌اش خارج نشود.

یک فاجعه ملی: قرارداد ۲۵ ساله ایران و چین

آیا میدانید با این قرارداد محرمانه بین ایران و چین که بوسیله ظریف امضاء و نهائی شده، چه بلائی بر سر ما آمده است؟ مفاد قرارداد:

واگذاری جزیره کیش به چینی ها و استقرار ۵۰۰۰ نیروی نظامی چین در خاک مقدس ایران و تقدیم فرصت ماهیگیری در خلیج فارس و.... مفاد دیگری که هنوز آشکار نشده است.

باوجود این در مورد ادعای سه جزیره همیشه ایرانی («تنب بزرگ» و «تنب کوچک» و «ابوموسی») توسط امارات، چین از امارات پشتیبانی میکند.

آیا روح و جسم ما دچار سکنه بی تفاوتی شده است؟ آیا ما فرزندان آن مردان باغیرت نیستیم که در آن شرایط خاص که نود و پنج ملت بیسواد بودند در قبال واگذاری امتیاز تنباکو در دوره ناصری فریاد و قیام ملی را رقم زده و آن امتیاز را باطل نمودند؟ آیا ما فرزندان آن مردان میهن پرست و باشرف نیستیم که در مقابل قرارداد سیاه ۱۹۱۹ و وثوق الدوله دست به قیام زده و باسرنگونی دولت وی بریتانیای کبیر را طوری عقب زدند که مجبور شد نیروهای نظامی اش را از ایران خارج و فرار کند؟

ما را چه شده است؟ آیا دچار خواب و خلسه شده ایم؟ شما چطور توانستید این خفت را که پایگاه شاهرخی ما را در اختیار روسها قرار دهند، تحمل کردید؟ آیا فکر نمی کنید تا وقتی شما از خواب بیدار شوید، کل وطن فروش رفته و شما مستعمره شده اید؟ کجاست آن غیرت و وطن پرستی شما؟ کجا هستند نوادگان ستارخان و باقرخان؟

وقتی کنسول روس به ستارخان پیشنهاد میکند که بیرق روس را بر بالای در منزل خود نصب کند که در امان باشد! به مترجمش گفت:

«به این بی پدر بگو که من بیرق ایران را بر بالای بام هفت اقلیم عالم خواهم زد!»

آیا ما ملت عاری از جوهر مردانگی شده ایم؟ ملت ایران بخود بیائید و تا دیر نشده بپاخاسته و تومار این حکومت میهن فروش و ایران ستیز را در هم پیچیده و این قراردادهای بیشرمانه را ابطال و میهن و ملت خود را نجات دهیم.

شهباز آزادگان

شکر خوری های زیادی!

تلاش مذبوهانه و آرزوی احمقانه!!



وای اگر.....!

وای اگر مرد گدا یک شبه سلطان بشود
مثل اینست که گرگی سگ چوپان بشود
هرکجا هُدهُد دانا برود گنج قفس

جغد ویرانه نشین مرشد مرغان بشود
سرزمینی که در آن قحط شود آزادی

گرچه دیوار ندارد، خود زندان بشود
باغبانی که بهنجار دهد باغش را

فصل هایش همه همرنگ زمستان بشود
ناخدا دلخوش این آبی آرام نباش

وای از آن لحظه که هنگامه ی طوفان بشود

«فُتنوس» در آسمان ایران

فُتنوس پرنده‌ای مقدس و افسانه‌ای است که در اساطیر ایران، یونان، مصر و چین از آن نام برده شده است.

«فُتنوس» مرغی نادر و تنه‌است و جفت و زایشی ندارد، اما هر هزار سال یکبار بر توده‌ای بزرگ از هیزم بال می‌گشاید و آواز می‌خواند و چون از آواز خویش به وجد و اشتیاق آمد، به منقار خویش آتشی می‌افروزد و با سوختن در آتش، از خاکستر آن فُتنوسی دیگر متولد می‌شود.

در بسیاری فرهنگ‌ها فُتنوس را رمز جاودانگی، فداکاری و عمر دگربار تلقی میکنند. اما برخی فرهنگ‌ها، ویژگی‌های دیگری هم به او نسبت داده‌اند؛ از جمله: اشک فُتنوس زخم را درمان می‌کند، حتی اگر زخم شمشیر باشد. صدای فُتنوس دل‌نشین و موسیقی از آوای او پدید آمده است.

گرچه این پرنده‌ی افسانه‌ای در اساطیر ملل آسیایی همچون ایران و چین جایگاه ویژه دارد، اما برخی معتقدند که اسطوره‌ی فُتنوس از مصر باستان برخاسته، به یونان و روم رفته و هم‌سو با باورهای مسیحیت، شاخ و برگ بیشتری یافته است.

علامه دهخدا در توصیف «فُتنوس» نوشته است:

«گویند فُتنوس هزار سال عمر کند و چون هزار سال بگذرد و عمرش به آخر آید، هیزم بسیار جمع سازد و بر بالای آن نشیند و سرودن آغاز کند و مست گردد و بال برهم زند چنان‌که آتشی از بال او بجهد و در هیزم افتد و خود با هیزم بسوزد و از خاکسترش بیضه‌ای (تخمی) پدید آید و او را جفت نمی‌باشد»



روباهان مکار!

گول دستاربندان را نخوریم



دو روباه در وسط روستا با هم دعا می‌کردند
مردم هم جمع شده بودند به تماشا
همه تعجب می‌کردند و جویای علت شدند
جغدی از بالای درخت تماشا می‌کرد و ناگه خندید
یکی پرسید تو چرا می‌خندی؟
جغد گفت: پشت این دعا جریانی هست
اینها همگی در یک منطقه هستند و هرگز با هم دعا نمی‌کنند
این دعا ساختگی است
آنها شما را مشغول کرده‌اند تا بقیه بتوانند راحت مرغ و خروس‌هایتان را
ببرند،
مردم که به خانه‌هایشان برگشتند داد و بیدادشان بلند شد،
یکی می‌گفت خروس‌ام نیست
دیگری فریاد می‌زد مرغم کوی؟
از هر گوشه‌ای دیگر صدای ای داد بلند شد که
بوقلمون‌هایم نیست،
جغد سرش را تکان می‌دهد و به باورشان افسوس می‌خورد
چون اینکار چند بار تکرار شده بود
نا آگاهی، زود باوری، گول خوردن تاوان بزرگی دارد
رای‌گیری نزدیک است، دوباره گول دعوای روباه‌ها را نخوریم

XXXXXXXXXX

قهرمانی که مسافر کشی میکند.

منوچهر شفتیان بازیکن تیم ملی فوتبال ایران و باشگاه پرسپولیس بعد از سال‌ها افتخار آفرینی، در میدان ولیعصر تهران پیک موتوری است. اخیراً ویدئویی از وی هنگام مسافرکشی در فضای مجازی منتشر شد که وضعیت بد مالی‌اش را نشان می‌دهد و مردم با وی عکس یادگاری می‌گیرند.

تبادل زندانی بین ایران و سوئد

حمید نوری، دادیار سابق زندان گوهردشت که در سوئد زندانی بود، در جریان تبادل زندانی با این کشور آزاد شد و به ایران بازگشت.

وی به جرم مشارکت و قتل عام زندانیان سیاسی ایران در سال ۱۳۶۷ به حبس ابد محکوم شده بود.

نخست وزیر سوئد اعلام کرد در جریان تبادل زندانی با ایران، «یوهان فلودرس» و «سعید عزیزی» اکنون وارد سوئد شده‌اند.

«اولف کریسترسون»، نخست وزیر سوئد گفت:

«ایران در مذاکراتی غیرصادقانه برای آزاد شدن حمید نوری از زندان سوئد، از هر دو آنها به‌عنوان مهره استفاده کرد. حمید نوری به‌دلیل جنایات جدی و بزرگی که در دهه هشتاد میلادی مرتکب شده بود، محکوم شده است.»

نخست‌وزیر سوئد اضافه کرد: «من به‌عنوان نخست‌وزیر، در تامین امنیت شهروندان سوئد، مسئولیتی ویژه دارم. بنابراین دولت، همراه با سرویس‌های امنیتی سوئد که با ایران مذاکره می‌کردند، روی این موضوع فعالیت گسترده داشت.»



آزمایش ژنتیک،

برادر و خواهرهای لیورپولی را به هم رسانید

یک وبسایت تعیین شجره‌نامه با آزمایش ژنتیک، سه خواهر و برادر را پس از نزدیک به ۷۰ سال به‌همدیگر رساند.

«یوسی موری»، ۷۶ ساله و اهل جزیره «وایت» در جنوب بریتانیا به‌عنوان هدیه کریسمس از نوه خود یک بسته آزمایشی برای تعیین شجره‌نامه دریافت کرد.

نتیجه آزمایش دی‌ان‌ای او را به «جیم مک لافلین» ۷۷ ساله در لیورپول و «لورین ویلیامز» ۷۴ ساله در کانادا رساند.

پدر این هر سه، یک نفر بوده و همگی آنها در «لیورپول» به دنیا آمده بودند.

آنها به‌تازگی در یک هتل در «ساوت‌همپتون»، در جنوب شرقی بریتانیا با هم ملاقات کردند و یکدیگر را در آغوش کشیدند.

وقتی لورین دو ساله بود به همراه مادر و پدرش به کانادا مهاجرت کرد و از داشتن خواهر و برادر ناتنی بی‌خبر مانده بود.

او از طریق یک سایت اینترنتی: «مای هریتیج» ایمیلی دریافت کرد که «یوسی موری» را زنی در جزیره «وایت» بزرگ کرده است.

این سه خواهر و برادر یک سال با هم در تماس بودند تا «لورین» تصمیم گرفت برای دیدار با خواهر و برادرش به بریتانیا سفر کند.

رسانه‌ها نوشتاری، صوتی و تصویری در لحظه دیدار این سه نفر حضور داشتند و مشتاقانه خبر آنرا منعکس کردند.



هموطنان محترم:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید

شما است، لطفاً آنرا به اشتراک گذاشته و با

ارسال مجله از طریق ایمیل به دیگر هموطنان،

خواندن آنرا به آنان توصیه نمائید

پاینده ایران

کسانی که حتی سر «خدا» هم کلاه میگذارند!

سلیمان الشاعر: هم حج، هم پولم را از دست دادم و سه

سال طول کشید تا آن را پس بگیرم

سلیمان الشاعر، یک جوان فلسطینی با پاسپورت مصری است که با حالتی دلشکسته داخل دفتر کمیته ملی حج و عمره در عربستان نشسته است. او ساعاتی پیش متوجه شد که قربانی آنچه که کلاهبرداری می‌نامد، شده است و عامل آن یک شرکت زیارتی حج «جعلی» بوده که مجوزهای زیارتی جعلی را برای او ارسال کرده است. کمتر از یک هفته قبل، سلیمان از مصر با ویزای توریستی عربستان وارد مکه شده بود. پس از ورود با شرکتی تماس گرفت که سفر زیارتی کامل حج را با قیمت‌های «جذاب» در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌کرد. او امیدوار بود که مجوز زیارت را بدینگونه به دست آورد.

او می‌گوید: در دام آگهی «گمراهکننده» شرکتی افتادم که ادعا می‌کرد در امارات متحده عربی مستقر است. من به آنها (یعنی به این شرکت) ۶۰۰۰ درهم (۱۶۰۰ دلار) برای گرفتن مجوز حج پرداخت کردم، آنها مجوز و بارکد حج را برایم فرستادند، اما بعدا متوجه شدم که همه این اوراق و اسناد جعلی بوده و از من کلاهبرداری شده است.

نتیجه مهم این ماجرا این است که سلیمان امسال نتوانست مراسم حج را انجام دهد و باید با محرومیت از زیارت به خاطر کلاهبرداری شرکت کنار بیاید. او می‌گوید نتوانسته است پولش را پس بگیرد، زیرا نمایندگان شرکت به تماس‌های او پاسخ نمی‌دهند. او می‌گوید: «من هم شوکه شده‌ام و هم دلم شکسته است، هم پولم را از دست دادم و هم حج امسال از دستم رفته است.»

محافظت از خود در برابر کلاهبرداری در مراسم حج

پلیس کشورهای مسلمان به مردم توصیه می‌کنند با دقت شرکت گردشگری خود را انتخاب و مطمئن شوند که عضو یک انجمن تجاری شناخته شده باشد.

برخی نهادهای مشابه در سایر کشورها عبارتند از: انجمن آژانس‌های تور مسافرتی اندونزی، انجمن مجریان تورهای مسافرتی پاکستان، فدراسیون انجمن‌های گردشگری نیجریه و شورای آژانس‌های مسافرتی و گردشگری امارات متحده عربی.

در بریتانیا انجمن آژانس‌های مسافرتی بریتانیا توصیه می‌کنند همه توافق‌های حاصله بین مسافران و شرکت‌ها به‌جای اینکه مبتنی بر تماس‌های تلفنی یا توافق شفاهی باشد، در قراردادهایی کتبی که شرایط و ضوابط در آنها آمده، مستند و امضا شود.

درس‌هایی که آموخته شد

یکی از درس‌های مهم این ماجرا این است که از توحه و اطمینان بر نظرات مثبت مشتریانی که در آنلاین ابراز شده، اجتناب شود.

بر اساس تجربیات کسب شده، بسیاری از شرکت‌های جعلی مبالغ هنگفتی را به مردم پرداخت می‌کنند تا نظرات خوب نتدرست بنویسند و آنها را به صورت آنلاین ارسال کنند.

بسیاری از مردم پس از خرید بسته‌های زیارتی به‌دلیل تبلیغات گمراه‌کننده قربانی کلاهبرداری می‌شوند.

بر اساس آمار دولت عربستان سعودی، تعداد زائران در سال گذشته از مرز ۱/۸ میلیون نفر گذشت که ۹۰ درصد آنها از خارج از آن کشور آمده بودند.

این شورا تخمین می‌زند تنها ۳ درصد از کل افرادی که هدف کلاهبرداری قرار گرفته‌اند، وضعیت خود را طی گزارش رسمی ارسال می‌کنند و همچنین میانگین سنی زائرانی که در معرض این آسیب‌ها قرار می‌گیرند، ۴۲ سال است.

سخنگوی این شورا به خبرگزاری «بی‌بی‌سی» گفت که معرفی «پلتفرم نوسوک» به میزان قابل توجهی تقلب در حج را کاهش داده است.

این پلتفرم روند رزرو زائران از ۱۲۶ کشور را ساده می‌کند و تمام اسناد شناسایی و نقل و انتقالات مالی انجام شده برای شرایط رزرو بسته‌های زیارتی حج را تایید می‌کند.



من نیازی ندارم که
با تهدید جهنم
با اخلاق باشم

برتراند راسل

چند کلمه حرف حسابی و قابل تأمل

اسلام مُنجی مَشْتی اعراب خیمه‌نشین صحراهای بی‌آب و علف است و این شاهکار محمدابن عبدالله بود که بر آنها ظاهر شد تا آنان را از زنده به‌گور کردن دختران، دزدی و زنا، غارت و چپاول و بی‌بند و باری منع و رهایی بخشد.

اسلام چاره‌ای نداشت جز اینکه مردم ناگاه و کودک‌مسلک را با ترس و بیم از «جهنم»، از درنده‌خوئی باز دارد و نیکو کاران را در «بهشت» جاودان به‌عزت و منزلت رساند.

واقعیت در این گفته نهفته است که «محمد ابن عبدالله» در سوره ۳۲ اعراف به پیروانش صریحا اعلام میکند:

«ای پسران آدم بدانید که پیامبرانی بر شما و به‌مقتضیان زمان نازل و ظاهر خواهند شد و آیات مرا تکامل خواهند بخشند؛ دودل مباشید و خوف و بیمی شما را به ذلت و حقارت نرساند.»

عجیب است که پیامبر اسلام منویات‌اش را به‌پسران آدم در هر مکان و دیاری یادآوری می‌کند تا داده‌های پروردگار را محدود به‌حدود زمان و مکان نکرده و در جنبه جهانی، به‌آن منزلت و اعتبار الهی اعطا کند. شوربختانه دکان‌داران دین، افکار و اذهان مردمان نادان و کم‌دان را با عفریته‌های تعصبات جاهلانه به‌باد صرصر فنا سوق داده و از حقیقت و واقعیت مسلم جهان باز داشته‌اند.

هموطنانم، دین هدف نیست، تنها انسانیت وسیله‌ی رحمت، اخلاق، معنویت و بزرگی عظمت انسان است؛ پس دین نمی‌تواند یکی از هدفها باشد، زیرا اهداف، مانند علم، با مقتضیات زمان و مکان قابل تغییر می‌باشند.

ما کجا قادر خواهیم بود قوانینی که ۱۴۵۰ سال قبل بر زندگی اعراب خیمه‌نشین نظام بخشیده را در عصر مدرنیته ملجاء و پناه زندگی همه‌ی مردمان جهان قلمداد کنیم!

ما انسانهاییکه ادعای دانش و شعور داریم، میبایستی مهارت در تفکر پیدا کنیم تا روشن‌ترین روشنی‌ها را در هستی خویش به پیمان خرمندان و نیکوکارانه‌ی آفریدگار، پیوند دهیم. روح‌الرحمانی



چه کسی میخواهد من و تو «ما» نشویم؟

خانه‌اش ویران باد!

هموطن آزادیخواه، اگر «همه با هم» در یک زمان معین به‌خیابان بیابیم و «نه بزرگ به‌جمهوری اسلامی» را در عمل نشان دهیم، جمهوری اسلامی به ذباله‌دانی تاریخ خواهد پیوست!

جمهوری اسلامی فرهنگ «تک روی»، «غرور شخصی»، «خود را بهتر از دیگران دانستن» و خلاصه بیماری «منم منم» ایرانیان را خوب می‌شناسد و طی این سالها با استفاده از این آگاهی، فرایند فریب را بخوبی پیش برده است.

آخوندهای ایران‌ستیز، «همه با هم» را به «همه با من» تبدیل کرده و آنچه را امروز می‌بینیم، نتیجه‌ی این عمل راهبردی این حکومت غیرمردمی است.

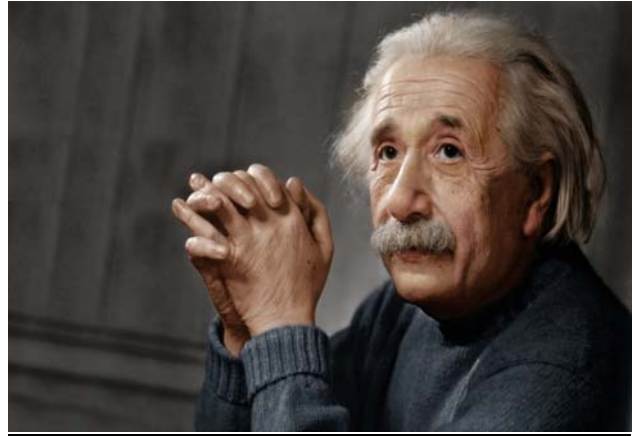
در مقابله با فریب بزرگ جمهوری اسلامی بایستی:

- ۱- برنامه «تغییر» را با گذار از «رهبری فردی» به «رهبری فکری» تحقق دهیم.

وقتی می‌گوییم «رهبر»، چه تصویری در ذهن شما شکل می‌گیرد؟ هیتلر؟ خمینی؟ و یا خامنه‌ای؟

- ۲- افراد را با افکار مشترک جایگزین کنیم. اصل حاکمیت ملی و فلسفه ایران‌دوستی را با رد کلیت جمهوری اسلامی، باور به اصول مشارکت، برابری فرصت‌ها و آزادی در انتخاب نوع و قالب حکومت را بعنوان فکر مشترک بپذیریم.

- ۳- نماد ملی، یعنی پرچم سه رنگ مزین به نشان شیر و خورشید ایران را به دست محبوب‌ترین، معتمدترین و شناخته شده ترین ایرانی بسپاریم.



ربوده شدن مغز «آلبرت اینشتین» توسط یک پزشک!

هنگامیکه آلبرت اینشتین، دانشمند پرآوازی آلمانی در ۱۸ آوریل سال ۱۹۵۵ میلادی در بیمارستان «پرینستون» ایالات متحده آمریکا درگذشت، توماس هاروی، (مسئول کالبد شکافی)، دست به یک کار دیوانهوار زد:

او مغز اینشتین را از جمجمه خارج و دزدید! «آلبرت اینشتین» در سن ۷۶ سالگی، در ساعت ۱ بامداد در بیمارستان «پرینستون ایالات متحده» در خواب درگذشت.

همان روز در حدود ساعت ۸ صبح، جسد «آلبرت اینشتین» برای کالبد شکافی به سردخانه فرستاده شد و «توماس استولتز هاروی» وظیفه‌ی کالبدشکافی پیکر وی را به عهده گرفت تا با بررسی‌های دقیق، علت مرگ بزرگترین نابغه قرن بیستم را روشن کند. با پایان کار کالبدشکافی، اعضاء و جوارح اینشتین بار دیگر به درون بدن او بازگردانده شد تا به این ترتیب جسد او مطابق با وصیت‌نامه‌اش که از خود باقی گذاشته بود، سوزانده شود.

در آنزمان کسی خبر نداشت که دکتر هاروی برخلاف اعلام «هانس» (پسر اینشتین) مبنی بر اینکه مطابق با وصیت پدرش هیچ عضوی از بدن او نباید برداشته شود، توماس هاروی در سکوت سردخانه‌ی، جمجمه اینشتین را شکافته و مغز را با احتیاط از دیگر اندام جدا و از درون جمجمه خارج کرده است! وزن مغز ۱۲۳۰ گرم بود؛ کمی کمتر از میانگین وزن مغز یک مرد بالغ یعنی ۱۳۰۰ گرم.

او از مغز چند عکس گرفت و سپس تصمیم می‌گیرد آنرا به قطعات کوچک برش دهد! آنگاه با قطعات مغزی که در شیشه‌های پر از «فرمالدئید» نگهداری

می‌شدند، راهی فیلادلفیا در ایالت پنسیلوانیا می‌شود. در آن زمان دانشگاه پنسیلوانیا یک ابزار بسیار کمیاب داشت؛ یک «میکروتوم» که ایجاد برش‌های بسیار نازک در مغز برای مطالعه بافت آن زیر میکروسکوپ را ممکن می‌کرد.

دکتر هاروی شماری از همکارانش را نیز در جریان تحقیقات خود می‌گذارد و در نهایت پس از تجزیه و تحلیل مغز اینشتین، به کشف جالبی دست می‌یابد.

گزارش این تحقیقات در ۲۰ آوریل ۱۹۵۵ توسط «نیویورک تایمز» منتشر و اینگونه خانواده اینشتین از سرقت مغز این نابغه مطلع می‌شوند.

هاروی موفق می‌شود «هانس»، پسر آلبرت اینشتین را متقاعد کند که نمونه‌های مغز همچنان برای ادامه تحقیقات در اختیار او باقی بماند و «هانس» نیز با اکراره می‌پذیرد. با این وجود هاروی نمی‌تواند با توجه به امکانات تحقیقاتی محدود آن زمان، تفاوت قابل توجهی میان مغز اینشتین در مقایسه با مغز یک انسان معمولی بیابد و بطور مشخص به این پرسش پاسخ دهد که جایگاه «هوش» در مغز او کجاست؟

پس از آن برای مدتی بیش از ۲۰ سال، مغز تکه تکه شده‌ی اینشتین به فراموشی سپرده و هیچ گزارش علمی نیز درباره‌ی آن منتشر نمی‌شود.

دکتر هاروی نیز شغل خود را در بیمارستان پرینستون از دست می‌دهد و با ترک آن مکان، یادداشت‌هایش درباره این تحقیقات همچنین شیشه‌های نمونه‌های مغز اینشتین را با خود می‌برد؛

هاروی از آن ایالت می‌رود و دیگر خبری از او منتشر نمی‌شود تا اینکه در سال ۱۹۷۸ میلادی یک روزنامه‌نگار به نام «استیون لوی» که برای ماهنامه نیوجرسی کار می‌کرد، درخواست عجیبی را از سردبیرش دریافت می‌کند: «مغز اینشتین را پیدا کن!» استیون لوی دست به کار می‌شود و پس از یک جستجوی طولانی می‌تواند دکتر توماس هاروی را در ایالت کانزاس پیدا کند. آخرین تکه‌های مغز اینشتین در تمام مدت نزد او بود، در شیشه‌هایی در بسته درون جعبه‌ای در دفتر کارش.

استیون لوی در مقاله‌ای که در اوت ۱۹۷۸ منتشر کرد، نقل می‌کند که دکتر هاروی قطعاتی را که نگهداشته بود به او نشان داده است: مخچه اینشتین، تکه‌ای از قشر مخ و عروق آئورت.

سکته مغزی

هیچ گاه این سه حرف را فراموش نکنید: ل-ح-د (لحد)

یک متخصص اعصاب اعلام کرده است اگر شخصی را که دچار حمله شده در سه ساعت به بیمارستان منتقل کنند، می‌توان عوارض ناشی از حمله را به‌طور کامل از بین برد؛ آری، به‌طور کامل! وی می‌گوید روش شناسایی حمله و رساندن بیمار به‌رمان‌های طبی در کمتر از سه ساعت به شناسایی علایم آن بستگی دارد.

شناسایی علایم سکته

در برخی موارد شناسایی علایم سکته کار بسیار سختی است. سکته می‌تواند باعث مرگ یا آسیب مغزی انسان گردد و این درحالی است که اطرافیان شخص حتی متوجه علایم سکته نشده‌اند.

پزشکان اعلام کرده‌اند اطرافیان قربانی می‌توانند تنها با پرسیدن سه سؤال ساده متوجه علایم سکته شوند:

ل: از شخص بخواهید تا "لیخند" بزند.

ح: از شخص بخواهید که "حرف" بزند یا یک جمله ساده را به درستی ادا کند، مثلاً: امروز هوا آفتابی است.

د: از وی بخواهید هر دو دست‌اش را بلند کند.

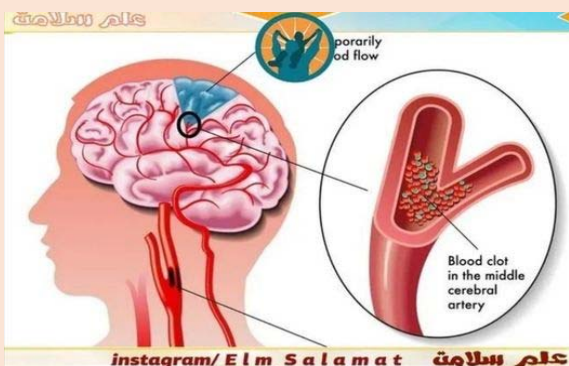
اگر فرد در انجام هر کدام از این موارد مشکل داشت، بلافاصله با پزشک تماس گرفته و علایم توضیح دهید.

و اما نشانه دیگری از سکته:

از وی بخواهید "زبان" خود را بیرون بیاورد.

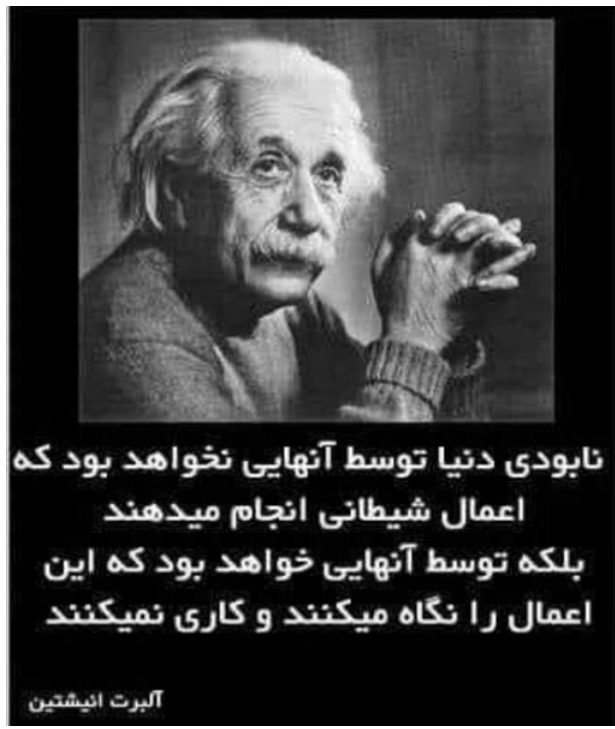
اگر زبان وی به راست یا چپ متمایل شده بود، بدانید که شخص دچار حمله شده است.

اگر هر کس این مقاله را می‌خواند، آنرا برای ده نفر بفرستد، می‌توان امیدوار بود که حداقل جان یک انسان نجات یابد.



۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب. کدام یکی از این عوامل رو تو زندگی بیشتر داری؟



انتشار این مقاله باعث شد بار دیگر تحقیقات درباره مغز اینشتین از سر گرفته شود، اما اینبار با تجهیزاتی پیشرفته‌تر.

با تحقیقات جدید، برخی از تفاوت‌های مغز او با مغز دیگران مشخص شد؛ از جمله اینکه مغز «آلبرت اینشتین دارای نورون‌های بیشتری نسبت به مغز سایرین است؛ پیکربندی خاصی در منطقه شکاف «سیلویو» دارد و اندازه «لوب‌های جداری» آن نیز متفاوت است.

با این وجود دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند پاسخی برای پرسش اصلی دکتر هاروی بیابند: اینکه جایگاه «هوش» در مغز اینشتین کجاست؟

توماس هاروی سرانجام در سال ۱۹۹۸ میلادی، آخرین قطعات مغز اینشتین را که در اختیار داشت به «الیوت کراوس»، (متخصص آسیب‌شناسی و جانشین او) در بیمارستان پرینستون بازگرداند.

پس از آن، اگرچه همچنان تحقیقات درباره هوش و یافتن محل آن در مغز انسان ادامه دارد، اما بقایای مغز اینشتین در موزه «موتز» فیلادلفیا در آرامش به‌سر می‌برد؛ جاییکه مردم می‌توانند برخی از برش‌های ایجاد شده با میکروتوم توسط توماس هاروی را مشاهده کنند.



بهداشت و سلامتی

تقویت حافظه با ۸ روش ساده

- ۱- ورزش و پیاده‌روی روزانه برای همه‌گان لازم و ضروری است، زیرا خون در مغز به حرکت درمی‌آید و موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود.
- ۲- بُرس کشیدن سر و شانه زدن مو، ماساژ سر (به صورت روزانه) موجب ماساژ عمقی رگ‌های سر، بهبود جریان خون و عملکرد بهتر مغز و تقویت حافظه می‌شود.
- ۳- استفاده از لوازم الکترونیک، موبایل و دستگاه‌هایی را که امواج از خود ساطع می‌کنند به حداقل برسانید چرا که استفاده زیاد از این وسایل باعث خشکی مغز و فراموشی می‌شود.
- ۴- زود خوابیدن شب و سحرخیزی، در یادگیری بسیار مؤثر است؛ خواب صبح با افزایش بلغم، کندذهنی و فراموشی می‌آورد؛ خواب کوتاه قبل از ظهر یا همان «خواب قیلوله» خشکی مغز را کاهش می‌دهد و موجب بهبود یادگیری می‌شود.
- ۵- مصرف خوراکی‌های خونساز (گرم و تر) مثل سوپ گندم با روغن زیتون، مغزیجات به خصوص بادام که بهترین غذای مغز است به صورت «شیربادام و عسل» (۱۴ عدد بادام در یک لیوان آب و عسل در مخلوط‌کن)، حریره بادام یا فسنجان بادام برای تقویت مغز و حافظه مفید است.
- ۷- اگر لایه‌های بیرونی مغز دچار گرفتگی شود، استنشام عطر، گرفتگی‌ها را باز و مغز را تقویت می‌کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم مزاجها/ عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها).
- ۸- مصرف گس‌مزه‌ها برای نرم کردن و دفع اخلاط رسوب‌شده در عمق مغز مفید است، مثل سرکنجبین، سرکه‌شیره، شربت زرشک و... (به خصوص برای صفاویها) مفید است

اهمیت منیزیم برای انسان؟

منیزیم یک ریزمغذی است که در غذایی که می‌خوریم وجود داشته و دارای اهمیت حیاتی است. این ماده معدنی نقش‌های مهمی را در بدن ما به عهده دارد از جمله کمک به مطمئن شدن و درست کار کردن سلول‌ها، ارگان‌ها و مغز ما، کمک به تثبیت خلق و خوی و روحیه و حفاظت از عضلات، سیستم‌های عصبی و سیستم مصونیت بدن.

منیزیم همچنین به رساندن ویتامین D به سراسر بدن کمک می‌کند.

سرویس بهداشت بریتانیا توصیه می‌کند زنان ۱۹ تا ۶۴ سال روزانه ۲۷۰ میلی‌گرم و مردان همین گروه سنی روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم «منیزیم» دریافت کنند.

منیزیم در کلروفیل که رنگدانه سبز داخل گیاهان است وجود دارد و به همین جهت سبزیجات سبزرنگ پُربزرگ منبع خوبی برای جذب آن هستند.

غلات سبوس‌دار، میوه‌های مغزدار و هسته‌ها نیز منابع خوبی هستند؛ همین‌طور بعضی از ماهی‌ها به خصوص ماهی مکرل. گوشت و شیر نیز دارای مقداری منیزیم هستند، اما نه خیلی زیاد.

یک بررسی نشان می‌دهد در بادام برزیلی، سیوس جو، برنج قهوه‌ای، بادام هندی، اسفناج و چغندر برگی نیز میزان قابل توجهی منیزیم وجود دارد.

همچنین نتیجه یک بررسی وجود مقدار فوق‌العاده زیادی منیزیم در دانه‌های چیا و تخمه کدو است.

اگر هر روز به مقدار کافی دانه‌های مغزدار بدون نمک یا غلات سبوس‌دار و انواع میوه‌ها، سبزیجات سبزرنگ و حبوبات بخورید، احتمالاً مقدار کافی روزانه منیزیم به بدنتان رسیده است.

اگر اینها خوراکی‌هایی که به‌طور منظم می‌خورید نیستند، ممکن است خطر کمبود منیزیم در بدنتان افزایش یابد.

دریافت مقدار کافی منیزیم منافع متعددی در ارتباط با سلامت دارد از جمله:

سلامت مغز، سلامت روان، سلامت قلب، سلامت استخوانها و همچنین بهبود خواب شبانه.

کمبود منیزیم با وضع سلامتی انسان از جمله بیماری‌های گوارشی، دیابت نوع ۲، اعتیاد به مشروبات الکلی، نارسایی کلیه و اختلالات ژنتیکی مرتبط است.

مغز دوم انسان کجای بدن قرار دارد؟

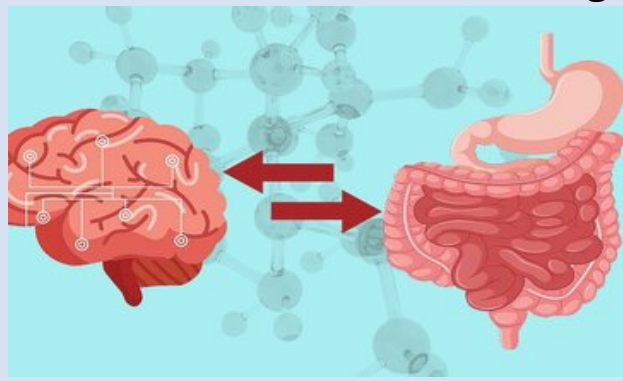
«مایکل گرشون» در کتاب «مغز دوم» بر اساس پژوهش‌های این حوزه توضیح داده است که در معده یک شبکه عصبی با بیش از ۱۰۰ میلیارد نورون وجود دارد که سیگنال‌های استرس را به بدن می‌دهد و گاهی اوقات نیز موجب بیماری می‌شود.

زمانیکه مغز تحت تاثیر برخی از احساسات قرار می‌گیرد می‌تواند این احساسات را از طریق مسیرهای عصبی و خونی و حتی هورمون‌ها به معده انتقال دهد. این مساله نیز دستگاه گوارش را به هم می‌ریزد. به عنوان مثال استرس باعث تحریک دستگاه گوارش شده و اسهال ایجاد می‌کند.

گرسنگی و سیری جزو اطلاعاتی هستند که از طریق مغز مخابره می‌شوند و هر نوع احساس منفی در مغز روی این حس‌ها نیز تاثیر می‌گذارد.

عکس این مساله نیز صادق است، زمانی که درد گوارشی احساس می‌کنیم نورون‌های لوله گوارش، مغز را مطلع می‌کند و فرمانده بدن نیز به شیوه‌های مختلف وارد عمل می‌شود و واکنش نشان می‌دهد.

در برخی موارد که ارتباط بین مغز و شکم به‌خطر می‌افتد، مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر نیز بروز می‌کند. سندروم روده تحریک‌پذیر اختلال شایعی است که باعث درد شکم، نفخ و اختلال در دفع مدفوع شده و می‌تواند همراه با ناتوانی‌های مهم و صرف هزینه‌های بالا باشد. بسیاری از محققان نقش مسائل روان‌شناختی را در این اختلال بسیار پررنگ می‌دانند و در چیزی حدود ۲۰ تا ۶۰ درصد موارد، این اختلال، با اختلالات روانی دیگر در افراد همراه و مرتبط است. این موارد اهمیت توجه بیشتر به وضعیت و عملکرد معده و سیستم گوارشی را نشان می‌دهد.



فرمول پیاده روی برای کم کردن وزن سریع بدن

پیاده‌روی نه تنها برای لاغری و کم کردن وزن بل که به عنوان یک ورزش مزایای فراوانی دارد و از آنجایی که یک ورزش در دسترس است و همه می‌توانند آن را انجام دهند، گزینه بسیار مناسب و کارآمدی است.

برای پیاده‌روی باید به قصد ورزش از خانه خارج شوید نه این که برای خرید یا رفتن به پارک و یا هر قصد دیگری بیرون بروید و راه بروید و نام آن را پیاده‌روی برای لاغری بگذارید. شما باید به پیاده‌روی به شکل یک ورزش با هدف لاغر شدن نگاه کنید تا بتوانید به نتیجه بهتری دست پیدا کنید.

اگر فرمولی را رعایت کنید می‌توانید با پیاده‌روی وزن بیشتری از دست دهید و میزان چربی‌سوزی بدنتان را بالا ببرید.

در ادامه به این نکات اشاره می‌کنیم، پس با ما همراه باشید.

* پیاده‌روی تند

* پوشیدن لباس‌های سنگین

* راه رفتن در شیب

* تمرکز داشتن روی راه رفتن و وضعیت بدن

* هر روز مسافت تمرین‌تان را بیشتر کنید.

توجه داشته باشید در زندگی و کارهای روزمره تا جای ممکن کمتر از اتومبیل استفاده کنید.

اگر می‌خواهید به جای نزدیکی بروید پیاده و یا اگر می‌خواهید از بالای ساختمانی بروید به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

از این موارد در درازای روز بسیار برایمان رخ می‌دهد پس نسبت به تحرک بیشتر حساس باشید.



فواید مهم ویتامین «D» که کمتر درباره آنها شنیده‌اید

مطالعه‌ای نشان داد سطح ویتامین D مادران در دوران بارداری باضریب هوشی فرزندانشان مرتبط است و سطوح بالاتر ویتامین D در بارداری منجر به افزایش ضریب هوشی در دوران کودکی می‌شود. ویتامین D یک ماده مغذی و حیاتی است و عملکردهای مهم بسیاری در بدن دارد.

بر اساس آخرین تحقیقات، ویتامین D بدن مادر در رحم به نوزاد منتقل می‌شود و به تنظیم فرآیندهایی از جمله رشد مغز کمک می‌کند.

به گفته «ملیسا ملوگ»، سرپرست تحقیق و پژوهش در بخش بهداشت، رفتار و رشد کودکان در مؤسسه تحقیقات کودکان «سیاتل»، ممکن است حدود ۸۰ درصد از زنان باردار سیاه پوست در ایالات متحده آمریکا به کمبود ویتامین D مبتلا باشند.

حدود ۴۶ درصد از زنان حامله شرکت‌کننده در یک مطالعه دچار کمبود این ویتامین بودند و این کمبود در زنان سفید پوست کمتر از زنان سیاه پوست بود. همچنین این تحقیق بین المللی سه نتیجه را ارائه داد: ۱- کمبود ویتامین D در دوران بارداری شایع است و زنان سیاه پوست بیشتر در معرض خطر هستند، چون رنگدانه ملانین موجود در پوست، سبب کاهش تولید ویتامین D می‌شود.

۲- مقادیر بالای ویتامین D در دوران بارداری رشد مغز کودک را افزایش می‌دهد و به بالاتر رفتن بهره هوشی کودکان منجر می‌شود.

۳- غربالگری و مکمل‌های غذایی، کمبود ویتامین D را در افراد در معرض خطر جبران کرده و عملکرد شناختی را در فرزندان تقویت می‌کنند.

قرار گرفتن در معرض خورشید، مصرف مکمل‌ها و رژیم غذایی حاوی ویتامین D (شامل ماهی‌های چرب، تخم مرغ و منابع غنی‌شده مانند شیر گاو و غلات صبحانه) از راه‌های تأمین این ویتامین است.

معرفی ۸ ماده خوراکی برای سلامت مغز

با افزایش سن، طبیعی است که سلامت مغز هم کاهش پیدا کند؛ از همین رو حفظ سلامت مغز برای رفاه کلی و افزایش طول عمر باکیفیت ضروری است. پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و داشتن فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی، راه‌های مناسبی برای حفظ سلامت مغز در کهنسالی هستند.

۱- گردو: مواد مغذی موجود در گردو، از جمله پلی فنول‌ها نقش مهمی در سلامت شناختی دارند. آنتی اکسیدان‌های موجود در گردو در جلوگیری از استرس اکسیداتیو و التهابی که معمولاً در افراد مسن دیده می‌شود، مؤثرند.

۲- ماهی: ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که جزو اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه هستند و در حفظ سلامت مغز و داشتن عملکرد شناختی بهتر نقش بسزایی دارند. امگا ۳ به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

۳- سبزیجات برگ‌دار: سبزیجات برگ‌داری چون کلم پیچ، ... و اسفناج به دلیل داشتن مقادیر زیادی فولات، ویتامین K، لوتئین و بتاکاروتن، سرعت زوال شناختی ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهند.

۴- تخم مرغ: بدن برای تنظیم خلق و خو و عملکرد حافظه به ماده‌ای به نام «کولین» نیاز دارد. افزایش مصرف کولین در رژیم غذایی خطر اُفت عملکرد شناختی را در افراد مسن کاهش می‌دهد.

۵- کلم بروکلی: کلم بروکلی حاوی میزان قابل توجهی ویتامین K است؛ این ویتامین به طور مستقیم روی سلامت مغز اثرگذار است.

۶- زردچوبه: مطالعات مختلف حیوانی نشان داده است کورکومین (یک عنصر فعال در زردچوبه) می‌تواند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کند.

۷- انار: انار مملو از آنتی اکسیدان‌های قوی به نام پلی فنول‌ها است. این آنتی اکسیدان‌ها به مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند که عامل اصلی اختلالات عصبی مانند آلزایمر و بیماری پارکینسون است.

۸- پرتقال: پرتقال و آب پرتقال منابع غنی فلاونوئیدهاست و مصرف آن با کاهش التهاب و بازیابی عملکرد سلولی در مغز مرتبط است. علاوه بر این، پرتقال منبع فولات است و بر عملکرد مغز در سنین بالا تأثیر مثبت دارد.

نور خورشید فشار خون را پایین می‌آورد

این موضوع که نور آفتاب برای شادابی روحیه و سلامت جسم لازم است بر پزشکان و عموم مردم پنهان نیست.

از سوی دیگر، واضح است که تابش طولانی نور آفتاب بر پوست میتواند خطر ابتلاء به سرطان پوست را تشدید کند، اما اکنون دانشمندان میگویند که فواید بهداشتی نور آفتاب کاملاً بر خطر ابتلاء به سرطان پوست می‌چربد.

تاکنون تصور می‌شد که نور خورشید فقط یک فایده دارد: تولید ویتامین "دی"، اما محققان یک فایده دیگر کشف کرده‌اند و اینکه اشعه فرابنفش نور خورشید باعث آزاد شدن ترکیبی به نام «نتیریک اکسید» میشود که فشار خون را پایین می‌آورد.

آقایان حتما بخوانند

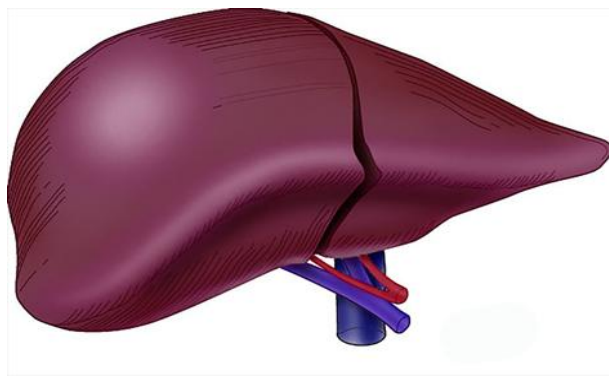
سه گونه بیماری، غده‌ی پروستات را مبتلا می‌کند که دو نوع آن‌ها خوش‌خیم و غالباً زندگی فرد را به‌مخاطره نمی‌اندازند و یک نوع آن بدخیم می‌باشد. بیماری‌های پروستات ممکن است با هم اشتباه شوند، چون بسیاری از نشانه‌های آن‌ها مانند یکدیگر است.

این سه بیماری عبارتند از:

۱- پروستاتیت (التهاب پروستات) که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می‌شود.

۲- بزرگی خوش‌خیم پروستات که بزرگی غیرسرطانی غده پروستات و یکی از شایع‌ترین انواع بیماری پروستات است که تقریباً در نیمی از مردانیکه بالای پنجاه سال هستند، دیده می‌شود.

۳- سرطان پروستات یک بیماری بالقوه شدید است، زیرا نوعی از آن بدخیم می‌باشد.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید

متخصصین میگویند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامت بدن محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام میدهد و همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی‌زا به کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به اسم «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخص رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا عبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به سمت «سیروز کبدی» رفته و عملاً در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکیهاییکه حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکیهای خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از حد داروهای مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، با آزمایشات دوره‌ای از وضعیت سلامت کبد خود آگاهی کامل داشته باشید.

بالا رفتن اشتها، افسردگی و ترس هم گاه از دیگر علائم ترک سیگار هستند.

*** چند ماه بدون سیگار**

چند ماه پس از آخرین سیگار، گردش خون بهبود پیدا میکند؛ ظرفیت ششها برای جذب اکسیژن تا سی در صد بالاتر میرود و سرفه‌های خشک کمتر میشود. همچنین پرزهای درون ششها که مولکولهای خارجی را جذب میکنند، دوبرابر رشد کرده‌اند.

*** یکسال بدون سیگار**

یکسال پس از ترک سیگار، ضریب خطر به بیماریهای قلب و عروق تا پنجاه درصد کاهش مییابد و فرد کتر احساس بیحوصلگی میکند.

*** ده سال بدون سیگار**

ده سال پس از آخرین سیگار، احتمال مرگ در اثر سرطان ریه تا بیش از پنجاه درصد کمتر میشود.

*** پانزده سال بدون سیگار**

پس از پانزده سال، احتمال ابتلاء به بیماریهای قلب و عروق و دیگر عوارض ناشی از کشیدن سیگار به اندازه فردی خواهد شد که هرگز سیگار نکشیده است.



با ترک سیگار چه اتفاقاتی در بدن رخ میدهد؟

با دود کردن هر سیگار نزدیک به دویست نوع ماده سمی وارد بدن فرد سیگاری میشود. این مواد سمی برای اندامهای درونی بدن بسیار خطرناک هستند، اما مدت کوتاهی پس از ترک سیگار، بدن انسان رفته رفته سلامت نسبی خود را بازیابی میکند.

*** بیست دقیقه بدون سیگار**

بیست دقیقه پس از آخرین سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حال عادی بازمیگردند. نیکوتین موجود در سیگار اعصاب سمپاتیک را تحریک میکند. این اعصاب ضربان قلب و فشار خون را بالا میبرند و بدن را در حالت تحریک شده و آماده فرار، قرار میدهند.

*** دوازده ساعت بدون سیگار**

با توقف دوازده ساعته کشیدن سیگار، مونوکسید کربن خون کاهش پیدا میکند و به اندازه طبیعی میرسد. در مقابل اکسیژن خون بالا میرود. مونوکسید کربن بخشی از دود سیگار است که وارد گردش خون میشود و از جذب اکسیژن توسط سلولهای خونی جلوگیری میکند.

*** دو روز بدون سیگار**

دو روز پس از آخرین سیگار، کارآئی حس چشائی و بویائی بهتر میشود. دود سیگار این دو حس را تحت تأثیر قرار میدهد.

*** سه روز بدون سیگار**

سه روز پس از آخرین سیگار، ریه‌ها آرامش پیدا میکنند و نفس کشیدن راحت‌تر میشود. حال دیگر نیکوتین در بدن نیست در نتیجه نشانه‌های ترک سیگار شدید میشوند، از جمله این نشانه‌ها سردرد، تهوع و یا گرفتگی عضلات است.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

یکی از نگرانی‌های شایع بین افرادی سیگاری این است که فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند. اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ دچار مشکل می‌شوند.

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

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



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

مصرف حتی میزان اندکی الکل،

احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

نتایج یک پژوهش پزشکی نشان می دهد حتی مصرف میزان اندکی الکل، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

به گزارش نشریه «نیویورک تایمز» دانشمندان ژاپنی در این پژوهش، میزان مصرف روزانه و سالانه نوشیدنی های الکلی در بیش از ۶۳ هزار بیمار سرطانی را بررسی کردند.

پژوهشگران پس از طبقه بندی این بیماران بر اساس شاخص های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو، یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

نتایج این پژوهش نشان می دهد نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هدفه اونس آبجو یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش می دهد.

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

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

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

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

از طرفی پژوهشگران به سوابق خانوادگی، پزشکی، رژیم غذایی یا فعالیت های روزانه تمامی این بیماران که در ریشه یابی بیماری هایی چون سرطان اهمیت به سزایی دارد، دسترسی نداشتند.

در همین حال ژاپنی ها به دلایل ژنتیکی، متابولیسم کندتری نسبت به الکل دارند و به همین دلیل نتایج این پژوهش می تواند درباره سایرین صدق نکند.



چگونه استرس خود را سریع کاهش دهیم؟

علت به وجود آمدن استرس در افراد مختلف متفاوت است، استرس و فشار عصبی اجتنابناپذیر است و انسان در زندگی روزمره خود بارها و بارها با آن روبرو می‌شود. متأسفانه استرس طولانی مدت و کنترل نشده باعث بروز مشکلات جسمی و روحی فراوانی برای فرد می‌شود.

چند روش برای کاهش سریع استرس

نفس عمیق بکشید - پنج دقیقه روی تنفس خود تمرکز کنید، صاف بنشینید، درحالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، یکی از دست‌ها را روی شکم خود قرار دهید، به آرامی و از طریق بینی تنفس کنید.

بوی خوش آرامش بخش است - آن بخش از مغز که وظیفه‌ی پردازش بوها را دارد به‌بخش‌هایی که مخصوص احساسات و خاطرات هستند بسیار نزدیک است. وقتی شما بویی را که دوست دارید، مثلاً یک عطر یا بوی یک گل، استشمام می‌کنید به‌طور طبیعی نفس عمیق می‌کشید که می‌تواند به کسب آرامش کمک کند.

موسیقی گوش کنید - تحقیقات نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش می‌تواند موجب کاهش فشار خون، ضربان قلب و اضطراب شود. به‌آهنگ‌های مورد علاقه خود گوش دهید، همچنین می‌توانید موسیقی‌های شاد را با خود زمزمه کنید.

مثبت‌اندیش باشید - استرس باعث می‌شود فرد احساس درماندگی کند و حس خوبی نسبت به خود نداشته باشد. پیش از به وجود آمدن این حس بد سعی کنید با انجام یک کار مفید یا فکر کردن به چیزهای خوب از وقوع آن جلوگیری کنید.

همیشه سعی کنید دید مثبتی به حوادث و اتفاقات پیرامون خود داشته باشید.

در زمان حال قرار بگیرید - پنج دقیقه تنها روی یک رفتار مشخص با دقت تمرکز نمایید از لحظات خود و طعم هر تکه غذایی که میل می‌کنید لذت ببرید. زمانی که بر روی احساسات خود تمرکز می‌کنید، توجه کمتری به گذر زمان خواهید داشت.

یوگا - انجام ۲۰ دقیقه یوگا در روز باعث کاهش میزان استرس و بهبود سلامت روان می‌شود. یکی از بهترین کارهایی که می‌توان در مواقع استرس انجام داد این است که کار خاصی نکنیم، یعنی ساکن بمانیم، سکوت کنیم و به مراقبه پردازیم.

چای بنوشید - یکی از نتایج جانبی کار کردن بیش از اندازه به وجود آمدن استرس است و استفاده از کافئین زیاد نیز این مشکل را تشدید خواهد کرد. ترجیحاً به جای استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار از چای سبز استفاده کنید. دانشمندان معتقد هستند بین ماده‌ای به نام تیائین (L-Theanine) که در چای سبز وجود دارد و کاهش استرس رابطه مستقیم وجود دارد. شاید کنار گذاشتن کامل کافئین کمی دشوار باشد اما برای افزایش سلامتی جسم و فکر خود چای سبز بنوشید.

دوش آب گرم بگیرد - آب گرم برای کاهش استرس مفید است. وقتی مضطرب و عصبی می‌شویم، جریان خون در دست‌ها و پاها کم می‌شود. آب گرم، جریان خون را به حالت اول برمی‌گرداند و بدن را متقاعد می‌کند که در وضع خوبی به سر برده و آمادگی استراحت داشته باشد.

بخندید - گاهی اوقات پس از کاهش میزان استرس می‌فهمیم که مشکل ما بسیار کوچکتر از چیزی بوده است که فکرش را می‌کردیم. در زمان ناراحتی و استرس سعی کنید خود را بخندانید؛ خندیدن باعث کاهش میزان استرس می‌شود و حس بهتری می‌بخشد.

خود را از موقعیت استرس‌زا دور کنید - سعی کنید خود را از مکان یا موقعیتی استرس‌زا دور کنید، قدم بزنید، هر روز استراحتی حتی برای زمان کوتاهی و به مدت چند دقیقه به خود بدهید.

تا ۱۰ بشمارید - پس از بروز استرس بلافاصله نسبت به آن واکنش نشان ندهید و به مهار آن کمک کنید.

قبل از انجام امور روزمره خود، کمی حوصله به‌خرج دهید. به چند لحظه تامل و آرامش عادت کنید تا بتوانید استرس را تحمل کنید. معمولاً اگر بر رفتار خود مسلط باشیم، کمتر دچار استرس می‌شویم.



ادرار کردن شبانه برای افراد بالای ۵۰ سال و سالمندان

ادرار در شب نشانه نارسایی قلبی است، نه مثانه!

متخصصین توضیح می‌دهند که شب ادرار کردن در واقع نشانه انسداد جریان خون به قلب و مغز است. بزرگسالان و افراد مسن بیشترین آسیب را می‌بینند، زیرا مجبورند شب‌ها مرتباً از خواب بیدار شوند تا ادرار کنند.

سالمندان از ترس اختلال در خواب، شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب از نوشیدن آب اجتناب می‌کنند؛ آنها فکر می‌کنند اگر آب بنوشند باید بارها و بارها برای ادرار کردن برخیزند.

چیزی که آنها نمی‌دانند این است که نوشیدن آب قبل از خواب یا بعد از ادرار کردن در شب یکی از دلایل مهم حملات قلبی یا سکته‌های قلبی در اوایل صبح در افراد مسن است.

در واقع، شب ادراری به این معنی است که تکرر ادرار مشکلی از اختلال عملکرد مثانه نیست. این به دلیل کاهش عملکرد قلب در افراد مسن با افزایش سن است، زیرا قلب دیگر قادر به مکیدن خون از قسمت پایین بدن نیست.

در چنین شرایطی در طول روز که در حالت ایستاده هستیم، جریان خون بیشتر به سمت پایین است. اگر قلب ضعیف باشد، مقدار خون در قلب ناکافی می‌شود و فشار به قسمت پایین بدن افزایش می‌یابد. به همین دلیل است که بزرگسالان و افراد مسن در طول روز در قسمت پایین بدن دچار تورم می‌شوند. هنگامی که آنها در شب دراز می‌کشند، قسمت تحتانی بدن از فشار تسکین می‌یابد و بنابراین مقدار زیادی آب در بافت‌ها ذخیره و وارد خون می‌شود.

اگر آب بیش از حد وجود داشته باشد، کلیه‌ها باید برای جدا کردن آب و بیرون راندن آن از مثانه بیشتر کار کنند. این یکی از دلایل اصلی شب‌ادراری است.

بنابراین بین زمانی که برای خواب دراز می‌کشید تا اولین باری که به توالت می‌روید، حدود سه یا چهار ساعت طول می‌کشد. پس از آن، زمانیکه مقدار آب در خون دوباره شروع به افزایش کرد، پس از سه ساعت باید دوباره به توالت رفت.

حال این سؤال پیش می‌آید که چرا عامل مهم سکته مغزی یا حمله قلبی است؟

پاسخ این است که پس از دو یا سه بار ادرار کردن، آب در خون بسیار کم و آب بدن نیز با تنفس کاهش می‌یابد. این امر باعث می‌شود خون غلیظ و چسبناک شود و ضربان قلب در هنگام خواب کاهش یابد. به دلیل خون غلیظ و جریان آهسته خون، رگ باریک شده به راحتی مسدود می‌شود.

به همین دلیل است که بزرگسالان و افراد مسن همیشه در حوالی ساعت ۵-۶ صبح دچار حمله قلبی یا فلج می‌شوند؛ در این حالت آنها در خواب می‌میرند.

اولین چیزی که باید به همه گفت این است که شب ادراری نقص عملکرد مثانه نیست، مشکل زیادی سن و پیری است.

نکته دیگر اینکه باید قبل از خواب و دوباره بعد از بیدار شدن برای ادرار شبانه آب ولرم بنوشید.

از شب ادرار کردن نترسید. آب زیاد بنوشید، زیرا نوشیدن آب می‌تواند شما را بکشد.

مورد سوم این است که برای افزایش کارایی قلب باید در یک زمان معمولی ورزش بیشتری انجام داد. بدن انسان ماشینی نیست که اگر بیش از حد از آن استفاده شود خراب شود، برعکس هر چه بیشتر از آن استفاده شود قویتر می‌شود.

خوراکی‌های ناسالم، به خصوص غذاهای نشاسته‌دار و سرخ شده نخورید.

این مقاله برای سالمندان بسیار مهم است؛ آنرا برای دوستان بزرگسال و مسن خود به اشتراک بگذارید.



چهار ستون ادبیات ایران

یک پروفیسور فرانسوی در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه «سوربن» فرانسه چنین گفت:

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به‌شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره‌ای ندارم جز اینکه به‌مقایسه‌ی پردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است:

فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا.

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و برتر از او.

سعدی، آنتول فرانس فیلسوف را به‌یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به‌نسیمی که از جهان او به‌مشامش رسیده، می‌شمارد.

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتیم که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم. او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند؛ او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است و روانشناسی کامل که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد.

قدر او را بدانید و به‌وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید.

من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است:

باران که شدی مپرس، این خانه کیست

سقف حرم و مسجد و میخانه کیست

باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار

جام و قدح و کاسه و پیمانه کیست

باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!

توضیح بده عاقل و فرزانه کیست؟

بر درگه او چونکه بیافتند به‌خاک

شیر و شتر و پلنگ و پروانه کیست

با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی

حمد و فلق و نعره‌ی مستانه کیست

از قدرت حق، هر چه گرفتند به‌کار

در خلقت حق، رستم و موریانه کیست

گر درک کنی، خودت خدا را بینی

درکش نکنی، کعبه و بتخانه کیست



کشکول، کشکول، کشکول

برتولت برشت در دادگاه

قاضی: اسم؟

برشت: شما خودتون می‌دونین!

قاضی: می‌دونیم، اما شما خودت باید بگی.

برشت: خب. من رو به‌خاطر برتولت برشت بودن

محاکمه می‌کنین، دیگه چرا باید اسمم رو بگم؟

قاضی: با این حال باید اسمتون رو بگین؛ اسم؟

برشت: من که گفتم، برشت هستم.

قاضی: ازدواج کرده‌اید؟

برشت: بله

قاضی: با چه کسی؟

برشت: با یک زن! (خنده حضار در دادگاه)

قاضی: شما دادگاه رو مسخره می‌کنید؟

برشت: نه، ای‌طور نیست.

قاضی: چرا می‌گویید با یک زن ازدواج کرده‌اید؟

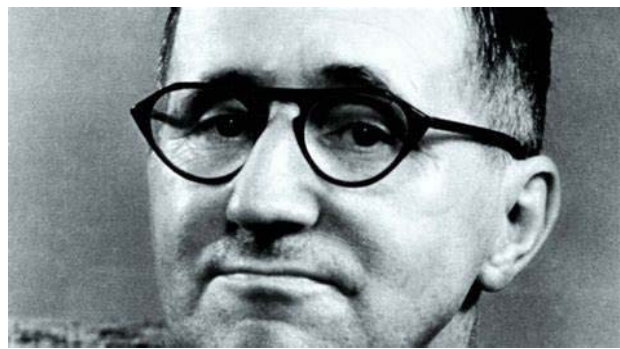
برشت: چون واقعا با یک زن ازدواج کرده‌ام!

قاضی: کسی را دیده‌اید با یک مرد ازدواج کند؟

برشت: بله!

قاضی: چه کسی؟

برشت: همسر من؛ او با یکمرد ازدواج کرده است!



عارف قزوینی،

یکی از پیشتازان جدال با خرافات مذهبی

عارف قزوینی بی‌شک یکی از پیشتازان جدال با خرافات بخصوص خرافات مذهبی در ایران است و با آنکه توسط پدرش به‌سوی عمّامه بر سر گذاشتن و روضه خوانی سوق داده شد، اما بعد از مرگ او به‌قول خودش:

«مرا زیر بار ننگینی بُردند، یعنی عمّامه بر سرم گذاشتند، اما همانطور که عمّامه مرا شرم‌نده و رسوا کرد، من هم «عمّامه» را پیش اهل علم، بصورت یک پول سیاه‌قلب، قلمداد کردم.»

او همچنین بر خلاف پدرش که وصیت کرده بود تا درآمد حاصل از باغهای انگور را صرف برگذاری مجالس مذهبی کند، امر کرد از آن انگورها شراب بسازند و هرگاه به‌قزوین میرفت شراب مینوشید.

یکی از خاطرات شیرینی که خود نقل میکند در مورد امامزاده «عرق خور» میباشد که در مقدمه دیوان شعرش آمده است:

«دو ساعت و نیم به ظهر مانده روز جمعه بیست و هشتم رمضان ۱۳۴۰ در پنج فرسخی قزوین رسیدیم به «یانس آباد»، آقای حشمت‌الملک مشغول کشیدن قلیان شد من به‌زیارت امامزاده عرق خورها، مرحوم میرزا حسن شیخ الاسلام قزوینی که از کثرت مشروب‌خواری شهید شد حالا دارای گنبد و بارگاهی باشکوه هستم، رفتم.

من ایشان را در زمان حیات مکرر زیارت کرده و حداقل صد شب با هم بودیم و حداقل صد شب با هم عرق خوردیم! هزار معجزه از او در زمان حیات دیده‌ام که یکی از آنها اینکه چندین مرتبه از شدت مستی از پشت بام کاروانسرای «یانس آباد» که ملک خود آن بزرگوار است به زمین سقوط کرد و هیچ جای او عیب نکرده است!؟



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

آیا خداوند آدمکشان را دوست دارد؟

همین یک آیه برایم کافیت

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ

درحقیقت خداوند کسانی را دوست می‌دارد که در صفوف استوار
و آهنین در راه خدا آدم می‌کشند

قرآن سوره الصف آیه 4

عید قربان

اعرابی در روز عید قربان شتری قربانی کرده بود و در هر مجلسی که می‌رسید می‌گفت که من شتری در راه خدا قربانی کردم!

مردم به او گفتند: چه معنی دارد هر جا میرسی ذکر قربانی شتر را می‌گویی؛ قربانی کردن در راه خدا که این همه گفتن ندارد.

اعرابی گفت: سبحان‌الله، خدای تعالی خودش یک گوسفند فدای اسماعیل کرد در ۵۰ آیه‌ی قرآن آن را ذکر کرده، آن وقت من که شتری به این بزرگی قربانی کردم، هیچ جا نگویم!؟



خاطره استاد صبا از گوش حساس رضاشاه به موسیقی

ابوالحسن صبا تعریف میکرد:

روزی بهمشیر همایون شهردار، حبیب سماعی، علی اکبر شهنازی، حسین تهرانی و من اطلاع دادند که روز ۵ شنبه رضاشاه شما را به کاخ برای مجلسی دعوت کرده و خود را آماده اجرای برنامه کنید. روز معین رفتیم و رضاشاه وارد سالن شدند و گفتند: پذیرائی شدید؟ خودش نشست روی صندلی و همه‌ی ما ایستادیم.

غیر از من به بقیه اشاره کرد که بنشینید و گفت: شما که ایستاده نمی‌توانید ساز بزنید و ادامه داد:

تو میتوانی ایستاده بزنی؟

همه نشستند و خواستند با هم بزنند، ولی رضاشاه اشاره کرد و گفت:

نه، تک تک بزنید!

اول مشیر همایون پیانو نواخت؛ یکی دو جا به خاطر ابهت و ددبده و کیکبه رضاشاه خارج نواخت! رضاشاه به او گفت: چرا هول شدی؟ یکی دو جا خیلی ناجور شنیدم! (حالا این را آدمی میگوید که موسیقیدان نیست و میگویند بی سواد است).

شهنازی هم تار نواخت. همینطور من قطعه‌ای با ویولن زدم. خودم را از همان اول باخته بودم و رضاشاه نگاه تنندی به من کرد، فقط با رضایت چشمش به هنرنمایی تهرانی بود که با مهارت کامل همراه ما ضرب می‌گرفت.

تا رسیدیم به حبیب سماعی که در ارتش همردیف ستوان سوم بود و شروع به نواختن سنتور کرد و بی‌کم و کاست به آخر رساند. تمام که شد رضاشاه گفت: این نوازنده از همه شما بهتر نواخت!

صبا در مراجعت برای همه تعریف کرد: این آدم به‌ظاهر بی‌سواد آنقدر گوشش حساس بود که توانست ایراد بگیرد و ایرادهایش هم درست و بجا بود!

پایان سلطنت احمدشاه قاجار

۱۵ دسامبر ۱۹۲۵ مجلس شورای ملی بطور رسمی به سلطنت احمدشاه قاجار پایان داد و مقام پادشاهی به یک سرباز ایرانی واگذار شد؛ این اولین بار در طول تاریخ ایران است که جابجایی یک پادشاهی بدون خونریزی و بدون قتل عام سلسله قبلی صورت می‌گیرد و افراد خانواده پادشاهی قبلی به‌زندگی و کار عادی خویش در ایران ادامه می‌دهند!

تاریخ نویسان چپ‌گرا و اسلامی این نکته را همیشه مخفی نگاه داشتند؛ این اولین براندازی مسالمت‌آمیز تاریخ ایران است.

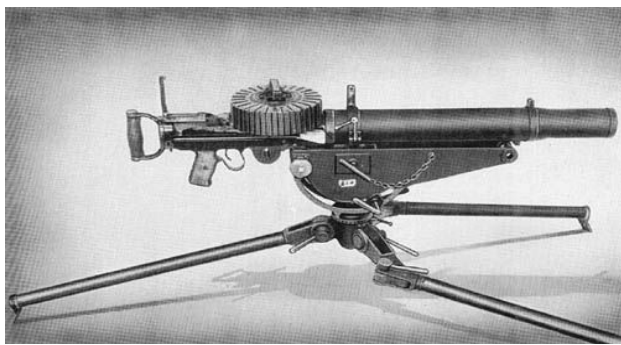
مسلسل: «اسلحه‌ی ماکسیم»

مسلسل «Maxim» توسط «هیرام ماکسیم» امریکایی اختراع شد و یکی از مرگبارترین سلاحهایی است که بشر تا آن روز به خود دیده بود؛ این اسلحه قابلیت تیراندازی و کشتار را صدها برابر در ثانیه افزایش داد. «ماکسیم» در کنفرانس پاریس در سال ۱۸۸۱ چنین گفت:

«اگر قصد داری پول عظیمی به جیب بزنی، خوب است که چیزی بیابی که این اروپایی‌ها با آن بتوانند راحت‌تر همدیگر را بکشند و قطعه قطعه کنند!» وی چندی بعد این سلاح را اختراع کرد که در جنگهای بسیاری از جمله جنگ جهانی اول مورد استفاده قرار گرفت.

در ایران هم یک افسر قزاق می‌زیست که آموزش کار با این سلاح را دیده بود و بعدها به «رضا ماکسیم» مشهور شد!

میخائیل کلاشنیکف نیز یک مخترع روس بود؛ وی با اختراع اسلحه «کلاشنیکف»، سبک‌ترین و کم‌خطرترین سلاح دنیا را ساخت! ۹۰ درصد کسانی که با شلیک این اسلحه مجروح می‌شوند، زنده می‌مانند.



منطق ملا نصرالدین

ملا نصرالدین کمونیست شده بود؛ از او پرسیدند:

ملا، می‌دانی کمونیسم یعنی چی؟!

گفت: می‌دانم!

گفتند: می‌دانی که اگر دوتا اتومبیل داشته باشی و یک

نفر دیگر اتومبیل نداشته باشد، ناچار خواهی بود

یکی از آنها را به او بدهی؟

گفت: بله، کاملاً حاضریم!

گفتند: میدانی اگر دو الاغ داشته باشی مجبوری یکی

از آنها را به کسی بدهی که الاغ ندارد؟

گفت: با این مخالفم... این کار را نمی‌توانم بکنم!

گفتند: چرا؟! اینکه همان منطق است!

گفت: نه، این همان نیست؛ من دوتا الاغ دارم، ولی

دوتا اتومبیل ندارم!

نتیجه: بسیاری از مردم تا زمانی به اصول و

شعارهای زیباییشان پای بند هستند که منافع شخصی

آنها را دچار خطر نکند؛ آنها قشنگ حرف می‌زنند،

اما در مقام عمل، هرگز بر اساس آنچه می‌گویند

رفتار نمی‌کنند!؟

ابوسعید ابوالخیر در حمام

ابوسعید ابوالخیر با پیری در حمام بود؛ پیر مرد از

گرمای دلکش و هوای خوش حمام فصلی تمام گفت.

ابوسعید گفت: می‌دانی چرا این جایگاه خوش است؟

پیر گفت: چون شیخی مثل تو در این حمام است؛

خوش شد و خوش گشت و خوش آمد نشست.

شیخ گفت: من جواب بهتری دارم.

پیر گفت: بگو که هرچه تو بگویی عین صواب است.

شیخ گفت:

حمام از این جهت خوش است که از مال دنیا فقط

یک سطل آب و یک تکه پارچه (لنگ) بدور کمر

بیشتر نداری که آن هم عاریت حمای است...



با چه رویی سخن از شادی ما می‌گویید

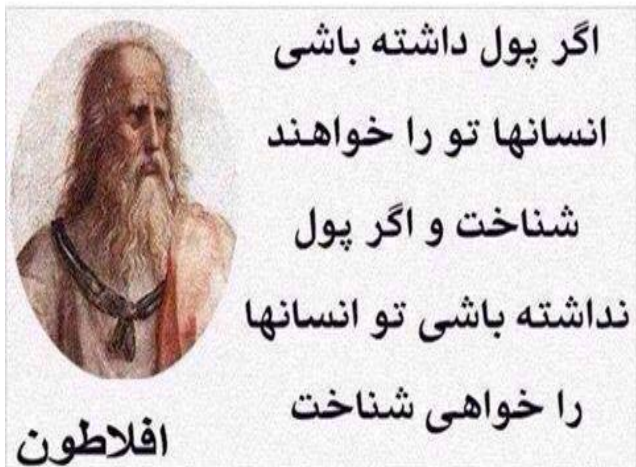
دستان خونی و از عدل خدا می‌گویید

چه غلط‌ها که نکردید پس پرده‌ی دین

تف به درگاه خداییکه شما می‌گویید

میرزاده عشقی

facebook.com/2ndgyMbhm



ثروت واقعی

زمانی کزروس (پادشاه لیدیه که پس از فتح کشورش

توسط ایرانیان، به‌خاطر بزرگ‌منشی کوروش

خواستار خدمت به‌وی شد) به‌کوروش بزرگ گفت:

چرا از غنیمت‌های جنگی چیزی را برای خود

بر نمی‌داری و همه را به سربازانت می‌بخشی؟

کوروش گفت: اگر غنیمت‌های جنگی رانمی‌بخشیدیم،

الان دارایی من چقدر بود؟

کزروس عددی را با معیار آن زمان گفت.

کوروش یکی از سربازانش را صدا زد و گفت برو

به‌مردم بگو کوروش برای امری به‌مقداری پول و

طلا نیاز دارد. سرباز در بین مردم جار زد و سخن

کوروش را به گوش‌شان رسانید.

مردم هرچه در توان داشتند برای کوروش فرستادند؛

وقتی که مالهای گردآوری شده را حساب کردند، از

آنچه کزروس انتظار داشت بسیار بیشتر بود.

کوروش رو به کزروس کرد و گفت:

«ثروت من اینجاست. اگر آنها را پیش خود نگاه‌داشته

بودم، همیشه باید نگران آنها بودم. زمانی که ثروت

در اختیار توست و مردم از آن بی‌پهره‌اند مثل این

می‌ماند که تو نگهبان پولهایی هستی که مبادا کسی آن

را ببرد!»

قصدم...!!

قصدم نشستن بود، اما کنارت... نه چشم انتظارت!...

قصدم شکستن غرورم بود، اما در آغوشت... نه زیر

پایت!...

قصدم زندگی بود، اما با تو... نه با خاطراتت!...

قصدم پیر شدن بود، اما به پایت... نه به دستت!...



زن محجبه بهسوی بهشت و زن بی‌حجاب بهسوی جهنم

تبلیغ حجاب

در بحث‌های مربوط به «مسائل عفاف و حجاب در کشورمان»، مسئولان ایرانی بارها اعلام کرده‌اند که ده‌ها سازمان و دستگاه بطور مستقیم و غیرمستقیم با این موضوع درگیر هستند. یکی از این سازمانها وظیفه‌اش تولید پوستر و بیلبوردهای عظیم تبلیغاتی برای حجاب است.

ثروت واقعی

زمانی کزروس (پادشاه لیدیه که پس از فتح کشورش توسط ایرانیان، به‌خاطر بزرگ‌منشی کوروش خواستار خدمت به‌وی شد) به‌کورش بزرگ گفت:

چرا از غنیمت‌های جنگی چیزی را برای خود برنمی‌داری و همه را به سربازانت می‌بخشی؟
 کوروش گفت: اگر غنیمت‌های جنگی را نمی‌بخشیدیم، الان دارایی من چقدر بود؟
 کزروس عددی را با معیار آن زمان گفت.
 کوروش یکی از سربازانش را صدا زد و گفت برو به‌مردم بگو کوروش برای امری به‌مقداری پول و طلا نیاز دارد. سرباز در بین مردم جار زد و سخن کوروش را به گوش‌شان رسانید.
 مردم هرچه در توان خود داشتند برای کوروش فرستادند؛ وقتی که مالهای گردآوری شده را حساب کردند، از آنچه «کزروس» انتظار داشت بسیار بیشتر بود.

کوروش رو به «کزروس» کرد و گفت:

«ثروت من اینجا است. اگر آنها را بیش خود نگه‌داشته بودم، همیشه باید نگران آنها بودم. زمانی که ثروت در اختیار توست و مردم از آن بی‌بهره‌اند مثل این می‌ماند که تو نگهبان پولهایی هستی که مبادا کسی آن را ببرد!»

امید، بهترین محرک برای ادامه‌ی زندگی

دانشمندان تعدادی موش را داخل يك استخر انداختند و موشها فقط ۱۷ دقیقه توانستند زنده باشند و در نهایت خفه شدند!

دوباره دانشمندان با اینکه می‌دانستند موش بیش از ۱۷ دقیقه زنده نمی‌مانند، تعداد دیگری موش را به‌داخل همان استخر انداختند و با علم ۱۷ دقیقه تا مرگ موش‌ها، تمامی موش‌ها را قبل از ۱۷ دقیقه از آب جمع کردند و تمامی آنها زنده ماندند!

موشها پس از مدتی تنفس و استراحت دوباره به آب انداخته شدند! حدس می‌زنید این بار چند دقیقه زنده ماندند؟ ۲۶ ساعت طول کشید تا آنها مردند.

آنها به این امید که دوباره دستی خواهد آمد و نجات پیدا میکنند، ۲۶ ساعت تمام طاقت آوردند!

«امید» بهترین محرک زندگی است! تمامی عاشقان که به‌هم نرسیدند، تمامی مغازه‌داران و کاسبانی که ورشکست شدند، تمامی میزبانانی که شفا پیدا نکردند، تمامی تلاش‌هایی که به‌ثمر نرسیدند، همه و همه از فقدان امید بوده است! همیشه به‌فردایی بهتر، روشن‌تر و رحمت‌خواوند امیدوار باش!!

کریم خان زند و پدرش

روزی به‌کریم خان زند گفتند، فردی یک هفته است می‌خواهد شما را ببیند و مدام گریه میکند.
 کریم خان آن شخص را به‌حضور طلبید، ولی آن شخص بشدت گریه میکرد و نمی‌توانست حرف بزند.
 کریم خان گفت:

«وقتی گریه‌هایش تمام شد بیاریش نزد من.»

بعد از ساعت‌ها گریه کردن شخص ساکت شد و شرف حضور یافت و گفت:

«قربان من کور مادر زاد بودم به زیارت قبر پدر بزرگوار شما رفتم و شفایم را از او گرفتم.»

شاه دستور داد سریع چشم‌های این فرد را کور کنید! تا برود دوباره شفایش را بگیرد!

اطرافیان به شاه گفتند: «قربان این شفا گرفته‌ی پدر شماست؛ ایشان را به پدرتان ببخشید.»

وکیل الرعایا گفت:

«پدر من یک خر دزد بود! حتی نمی‌دانم قبرش

کجاست؛ من به زور این شمشیر حکمران شدم. پدر

من چگونه می‌تواند شفا دهنده باشد؟ اگر متعلقین

میدان پیدا کنند دنیای‌مان را به تباهی می‌کشند!»

چگونه سطح ارتعاشات مثبت‌امان را افزایش دهیم؟

- ۱- شکرگزار باشید.
- ۲- تحرك داشته باشید.
- ۳- مراقب تغذیه خود باشید.
- ۴- همیشه در حال یادگیری باشید.
- ۵- با طبیعت در تماس باشید.
- ۶- خود و دیگران را بهبخشید.
- ۷- با خودتان خلوت کنید.
- ۸- در حق دیگران کار نیک انجام دهید.
- ۹- قدرت خنده را جدی بگیرید.
- ۱۰- به حیوانات خوراک بدهید.
- ۱۱- اگر بچه کوچکی در خانواده دارید، با او وقت بگذرانید.
- ۱۲- با گیاهان صحبت کنید.
- ۱۳- در حق دیگران دعای خیر کنید.
- ۱۴- به کارهای جانبی مثل نقاشی، آشپزی و عکاسی بپردازید.

- ۱۵- کارها را صرفاً از روی مهربانی انجام دهید.
- ۱۶- مراقبه کنید.
- ۱۷- جنبه مثبت قضایا را نگاه کنید.
- ۱۸- گاهی به تنهایی سفر کنید.
- ۱۹- موسیقی گوش کنید.
- ۲۰- از خودتان مراقبت کنید و آراسته باشید.
- ۲۱- با افرادی دانا و فهمیده در ارتباط باشید.

گریه برای پیامبر

«اسماعیل بیشکچی»، نویسنده‌ی معروف کشور ترکیه می‌گوید:

در یکی از مساجد ترکیه از شیخی که بالای منبر با صدای بلند وبا هیجان برای مردم موعظه میکرد شنیدم که می‌گفت:

«به خدا هر کس ترکی نداند، بهشت را به چشم خویش نخواهد دید!»

در آن جلسه مردی پای منبر نشسته بود و به شدت و با صدای بلند می‌گریست!

من که چنین دیدم، برای تسلی و آرامش او به نزدش رفتم و گفتم:

«مگر تو ترک نیستی و زبان ترکی نمی‌دانی؟»

مرد با هق و هق گفت:

«من برای خودم گریه نمی‌کنم، برای پیامبر اسلام گریه می‌کنم که ترکی نمی‌دانست؟!»

تاریخ شیعه‌گری در ایران

شاه اسماعیل صفوی مانند دیگر حاکم جنایتکار و خونخوار تاریخ، خود را نماینده خدا بر روی زمین و همچنین منسوب و جانشین امامان شیعه میدانست و در پاسخ به امرای قزلباش که گفته بودند بیشتر مردم ایران سنی مذهب هستند و نمی‌خواهند شیعه شوند گفته بود:

«خداوند و امامان من را یاری خواهند کرد و اگر کسی در مقابلم اعتراض کند کمترین پاسخم به او شمشیر خواهد بود.»

شاه اسماعیل پس از فتح شیراز و شهرهای اطراف دستور قتل عام صادر میکند.

مداحان در رسای فتوحات این شاه شریعت‌پناه نوشته‌اند که قزلباشان حتی سگ‌ها و گربه‌های این شهرها را هم به اتهام ناصبی بودن و دشمنی با اهل بیت قتل عام کردند!

در اواخر همان سال، شاه به سمت سمنان حرکت میکند و قزلباشان جلودار، قتل عام را از ولایات اطراف شروع می‌کنند. غیاث‌الدین خواندمیر می‌نویسد:

«مردم این آبادی‌ها تماماً از صغیر و کبیر، پیر و جوان از دم تیغ رد شدند و در آن دیار کسی زنده نماند!»

شاه اسماعیل سپس راهی سوادکوه میشود؛ حاکم سوادکوه (حسین کیای چلاوی) به قلعه‌ای در کوهستان پناه می‌برد. پس از محاصره و قطع آب ورودی قلعه، حسین کیا حدود ۵۰ روز مقاومت میکند و سرانجام به سبب کمبود آب تسلیم میشود.

شاه اسماعیل دستور میدهد حسین‌کیا را درون قفس بگذارند؛ سپس زن، دختر، پسر و نزدیکانش را در برابر قفس او برهنه میکنند و بدستور شاه، قزلباشان با وحشیگری به تمام اعضای خانواده و نزدیکان وی تجاوز می‌کنند؟!

در پایان بدستور شاه سیخ بلندی را از بدن آنان عبور میدهند بطوریکه یکسرش از زیر پوست آخرین مهره ستون فقرات عبور کرده و سر دیگر آن از پشت گردن بیرون می‌آید؛ سپس آن بیچارگان را که از درد و خونریزی بخود می‌پیچیدند بر فراز آتش گرفتند تا اندک اندک و در میان ضجه‌های جان خراش‌اشان پریان شوند!

حسین‌کیا که شاهد تجاوز و به سیخ کشیدن عزیزانش است، گردن خود را به چوب قفس می‌سابد تا رگ او پاره شود تا بیش از این شاهد ضجه‌های عزیزانش نباشد، اما قزلباشان متوجه شده و مانع از خودکشی او می‌شوند.

سپس قزلباشان بدستور شاه گوشت کباب شده لاشه این افراد را خورده و استخوان‌هایشان را به آتش انداخته و خاکسترشان را بر باد دادند؟!

در آخر و بدستور شاه بدن حسین‌کیا را خراشیدند و بر زخم‌ها و خراش‌ها شیره مالیدند و قفس او را پُر از مورچه و حشرات کردند. وی چند روزی بسختی زیست و پس از آن درون زخم‌ها کرم ایجاد شد و از شدت هجوم حشرات و عفونت زیاد، درگذشت. جسد او را نیز سوزاندند و خاکسترش را بر باد دادند.

و بدین ترتیب مردم ایران شیعه گشتند؟!

شاه اسماعیل سپس راهی «سوادکوه میشود» و حاکم سوادکوه «حسین کیای چلاوی» به قلعه‌ای در کوهستان پناه می‌برد.

پس از محاصره قلعه و قطع آب برای ساکنان قلعه، حسین کیا حدود ۵۰ روز مقاومت میکند و سرانجام به سبب کمبود آب، خوراک و دیگر مایحتاج زندگی تسلیم می‌شود.

پس تسلیم شدن «حسین کیای چلاوی»، شاه اسماعیل دستور میدهد حسین‌کیا را درون قفس بگذارند؛ سپس زن، دخترها، پسران و نزدیکان او را در برابر قفس او برهنه می‌کنند و بدستور شاه، قزلباشان با وحشیگری به تمام اعضای خانواده و نزدیکان وی تجاوز می‌کنند!؟

در پایان به‌دستور شاه، سیخ بلندی را از بدن آنان عبور میدهند بطوریکه یک آن از زیر پوست آخرین مهره ستون فقرات عبور کرده و سر دیگر آن از پشت گردن بیرون می‌آید؛ سپس آن بیچارگان را که از درد و خونریزی به‌خود می‌پیچیدند را بر فراز آتش گرفتند تا اندک اندک و در میان ضجه‌های جان خراش‌اشان بریان شوند!؟

حسین‌کیا که شاهد تجاوز و به‌سیخ کشیدن عزیزانش است، گردن خود را به‌چوب قفس می‌ساید تا شاهرگ‌اش پاره شود و بیش از این شاهد ضجه‌های عزیزانش نباشد، اما قزلباشان متوجه شده و مانع از خودکشی او می‌شوند.

سپس قزلباشان به‌دستور شاه، گوشت کباب شده‌ی بدن این افراد را خورده و استخوان‌هایشان را به‌آتش انداخته و خاکسترشان را بر باد دادند.

در آخر و به دستور شاه، بدن حسین‌کیا را خراشیدند و بر زخم‌ها و خراش‌ها شیره مالیدند و قفس او را پُر از مورچه و حشرات کردند.

وی چند روزی به‌سختی زیست و پس از آن درون زخم‌ها کرم ایجاد شد و از شدت هجوم حشرات و عفونت زیاد، درگذشت. جسد او را نیز سوزاندند و خاکسترش را بر باد دادند!؟

و بدین ترتیب مردم ایران شیعه گشتند. تاریخ بخوانیم! چون ملتی که از تاریخ مردم خبر نداشته باشد، راحت فریب می‌خورد!

منبع: تاریخ شاه اسماعیل صفوی -

امیر حسین خنجی



چگونه ایرانیان از تسنن،

به مذهب شیعه گرویدند؟

شاه اسماعیل صفوی بنیانگذار تشیع در ایران

شاه اسماعیل صفوی مانند دیگر حکام جنایت‌کار و خونخوار تاریخ، خود را نماینده‌ی خدا بر روی زمین و همچنین منسوب و جانشین امامان شیعه میدانست.

وی در پاسخ به امرای قزلباش که گفته بودند بیشتر مردم ایران سنی مذهب هستند و نمی‌خواهند شیعه شوند، گفته بود:

«خداوند و امامان من را یاری خواهند کرد و اگر کسی در مقابل‌ام اعتراض کند، کمترین پاسخ‌ام به او شمشیر خواهد بود!»

شاه اسماعیل پس از فتح شیراز و شهرهای اطراف در ۸۸۲، دستور قتل عام مردم بی‌گناه را صادر میکند و مداحان در رسای فتوحات این شاه شریعت‌پناه! نوشته‌اند:

«قزلباشان حتی سگ‌ها و گربه‌های این شهرها را هم به اتهام ناصبی بودن و دشمنی با اهل بیت قتل عام کردند!؟»

در اواخر همان سال، شاه به‌سمت سمنان حرکت میکند و قزلباشان جلودار، قتل عام را از ولایات اطراف شروع میکنند.

غیاث الدین خواندمیر مینویسد:

«مردم این آبادی‌ها تماما از صغیر و کبیر، پیر و جوان و کوچک و بزرگ از دم تیغ گذشتند و در آن دیار کسی زنده نماند.»



وصیت نامه ملکه ثریا اسفندیاری

ملکه ثریا اسفندیاری، دومین همسر محمدرضا شاه پهلوی پادشاه ایران که به علت باردار نشدن مجبور به جدایی از شاه شد، وصیتنامه‌ای از خود بجا گذاشت که یکدنیا سخن در آن نهفته بود.

هرچند امکان دارد این نوشتار، نوشته‌ی ایشان نباشد، ولی محتوای آن، حال و احوال ما ایرانیان را بخوبی بیان می‌کند.

او مینویسد:

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

مرحوم رضا شاه برایشان دانشگاه ساخت، جاده و بیمارستان و نظمی ساخت، کاری کرد اگر یک زن با یک طبق طلا از این سر کشور به‌آن سر کشور برود کسی معترضش نشود.

او برای زنها حق زندگی آورد و سعی کرد آنها را از زیر سلطه مردها بیرون بکشد و حق و حقوقشان را بشناسد، خواست چادر سیاه اسارت را از سرشان باز کند و طعم آزادی را به‌آنها بچشاند، به مردهای شال و قبا و کهنه پوش، کت و شلوار و کلاه پوشاند و بچه‌هایشان را با خرج دولت به فرنگ فرستاد تا سواد یاد بگیرند و بیایند ایران را بسازند، اما مردم چه کردند؟ با و عده بهشت ملاها بیرونش کردند؟!

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

خدمات پادشاه ایران و طرز فکر و عملکرد ایرانیان

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

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

بعد از خواندن متن وصیتنامه ملکه ثریا به‌یادم آمد که:

وقتی دنیا به‌فکر تسخیر فضا بود، ما به‌این می‌اندیشیدیم که انگشتر عقیق در کدام انگشت، ثواب بیشتری دارد...

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

جهان سوم جا نیست، شخص است. جهان سوم منم، جهان سوم تویی، جهان سوم طرز تفکر ماست، نه آن مرزهایی که داخلش زندگی میکنیم!

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

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

جهان سوم جاییکه در آن مردم به‌ظاهر خود بیشتر از شعور اهمیت میدهند.

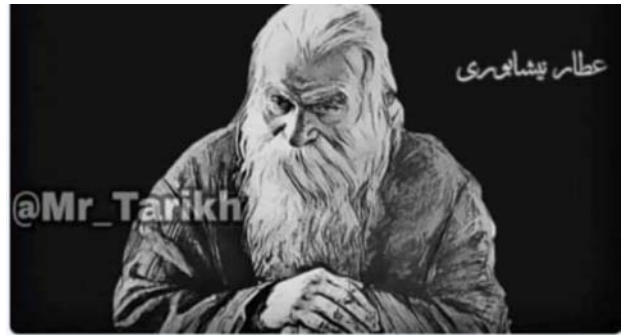
جهان سوم جایی است که بسیاری از مردمانش با یک "استخاره" هدف و آینده تعیین میکنند! و با یک "عطسه" از هدف خود دست میکشند!

اینجا ایران است ... ملتی طلسم شده!

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

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

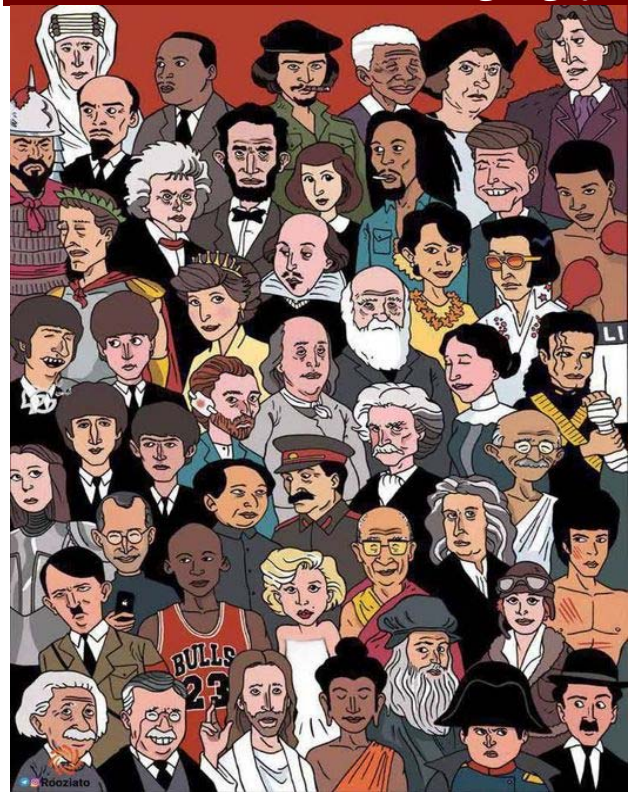
گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها



جهنم، جهل انسان است...!
و بهشت فهم انسان...!
فرب و عده دهندگان بهشتی نامرئی را مخورید،
که بهشتی جز خرد و اندیشه، که در ما نهان شده
است، وجود ندارد...!!

هیچ جهنمی سوزاننده تر از جهل نیست.
که اگر مراقب خودتان نباشید،
شما را در تنور خود، کباب خواهند کرد...!

اگر نام بیش از ده شخصیت از شخصیت‌های در
تصویر را تشخیص دهید، شما دارای اطلاعات
عمومی کافی هستید.



«وبا» و «عبا» مثل یکدیگرند

چه زیبا سخن گفت ایرج میرزا. در مشهد، بلوار
«ایرج میرزا» را به «جلال»، تغییر نام دادند.
شنیدم که رندی، به عهد قدیم
بیامد به نزدیک شخصی حکیم
بگفتا: تو مردی جهان‌دیده‌ای
در اقصای عالم، تو گردیده‌ای
بفرما که در بین نوع بشر
چه دردی بُود بدتر و پر خطر
شنیدم که آن شخص نیکو نهاد
جواب سئوالش، بدین گونه داد
بگفتا: که در بین نوع بشر
دو بیماریند، پُر ز شرّ و خطر
«وبا» هست اول، بلای قَدَر
فتد همچو آتش، به نسل بشر
و بعد از «وبا» دردِ دیگر «عباست»
که خود عامل درد و رنج و بلاست
چو شیطان، به زیر عبا پا نهاد
عبا گشت، کانونِ جهل و فساد
عبا را کنون، پرچم جهل دان
فساد و جهالت، بزیرش نهان
چو حاکم شود بر دیاری عبا
در آن نشنوی، غیر صوت عزا
وبا و عبا مثل یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
وبای جهالت، ز زیر عباست
که خود منشاء درد و رنج و بلاست
امان از «عبا» و امان از «وبا»
که شد ملت ما بدان مبتلا

تارزان یا وارطان

مسلمانی از دنیا میره، همسایه‌اش که ارمنی بود در تشیع
جنازه‌اش شرکت میکنه؛ وقتی که میت را در قبر میذارن
آخوندی شروع میکنه به تلقین دادن میت.
ارمنی از یکی میپرسه این آقا به میت چی میگه؟
به او میگن داره به میت تلقین میخونه! ارمنی می پرسه
تلقین چیه؟ میگن داره بهش اسم خدا، پیامبر و دوازده
امام رو یادآوری می‌کنه که اون دنیا جواب بده!
ارمنی میگه این مرد وقتی زنده بود چهل سال همسایه من
بود، اسم من «وارطان» هست، ولی اون همش می‌گفت
«تارزان»! اونوقت الان که مرده، چطور در چند دقیقه
می‌تونه این همه اسمو حفظ کنه؟

نحوه‌ی انتخاب رییس جمهوری در ایران

تو آمریکا بودم. رفتم بازار میوه و تره بار هندوانه بخرم* *طبق عادت هندوانه ها را یکی یکی بلند میکردم و با کف* *دست تپ تپ بهشون میزدم* *یک خانم آمریکایی با تعجب بهم گفت آقا شما دارید چیکار میکنید؟* *براش توضیح دادم که اینجوری میتونی بفهمی خوبه یا نه* *خواهش کرد تا یک هندوانه خوب هم برای ایشون سوا کنم* *همین کار رو کردم* *تشکر کرد و پرسید شما اهل کجائید؟* *بهش گفتم ایران* *گفت کاشکی قبل از انتخابات،* *رئیس جمهورتون رو هم همینطوری تپ تپ میکردین ببینید خوبه یا نه ، شما که برای یه هندونه اینقدر حواستون جمعه ، چرا برای رییس جمهور دقت نکردین ..؟! گفتم...! تو ایران ، رهبر رئیس جمهور رو تپ تپ میکنه ، هر کله ای که پوک تر بود انتخاب میشه ...! 😊



انتخابات

وقتی که خوکها احساس کردند در مزرعه حیوانات دیگر کسی به آنها رأی نخواهد داد، تصمیم گرفتند یکی از وفادارترین خوکها را قربانی کنند. بنابراین دسیسه‌چینی کردند تا آن خوک توسط مزرعه دار قربانی شود. بعد از قربانی شدن آن خوک، بقیه حیوانات جنگل احساساتی شدند و دوباره در انتخابات خوکها شرکت کردند! در قلعه حیوانات، «فقط حیوانات هستند که فریب می‌خورند.» "جرج اورول"

شادی و غم دیگران

همیشه دلیل شادی کسی باش، نه شریک شادی او! و همیشه شریک غم کسی باش، نه دلیل غم او!

خوشبختی و تباهی انسانها

خوشبختی زندگی انسانها بر سه اصل است:
تجربه از دیروز

استفاده از امروز

امید به فردا

تباهی زندگی انسانها نیز بر سه اصل است

حسرت دیروز

اتلاف امروز

ترس از فردا

انسان و انسانیت...؟!!

مادرم میگفت:

شنیدم پسر همسایه خیلی مومن است، نمازش ترك نمی‌شود! زیارت عاشورا می‌خواند! روزه می‌گیرد! مسجد میرود!.... خیلی پسر با خدایی است! لحظه ای دلم گرفت، در دلم فریاد زد:

باور کنید من هم ایمان دارم!

دستهای پینه بسته پدرم را دستهای خدا می‌بینم!

زیارت عاشورا نمی‌خوانم، ولی گریه یتیمی در دلم عاشورا به‌پا میکند!

به صندوق صدقه پول نمی‌اندازم، اما هرروز از آن دخترک فال فروش، فالی می‌خرم که هیچ وقت آنرا نمی‌خوانم!

مسجد من.... خانه مادر بزرگ پیر و تنه‌ایم است که با دیدن من کلی دلش شاد می‌شود!

مادرم..... خدای من و خدای همسایه یکی است، فقط من جور دیگری او را می‌شناسم و به او ایمان دارم؛ خدای من، دوست انسان‌هاست نه پادشاه آنها!؟

فرق حادثه با فاجعه

از یک تازه عروسی می پرسند:

فرق حادثه با فاجعه چیست؟

وی پاسخ داد:

فرض کن مادرشوهرت کنار استخر باشه و تو اونو

هول بدی تو استخر، این میشه «حادثه»!؟

اما وای به‌روزی که شنا بلد باشه و بیرون بیاد،

اونوقت این میشه «فاجعه»!؟

پرسش از آخوند

داریوش دهقان

گفت به آخوندِ خری، عاقلی
از خود و کردارِ خودت غافل
بر سر تو پیچک عمامه است
پوشش تو، پوشش بیگانه است
ملت ایران و جهان کور نیست
پیروی از حيله‌گران زور نیست
غار حرا نیست کنون جای تو
ضبط شده گفته و کردار تو
کذب و فریب تو جهانی شنید
غارت و کشتار شما را بدید
رفتن یک خر به فضا قصه است
معجزه‌اتان جهل و غم و غصه است
کیست که ماه شقه کند با قمه
پرت نشو، چرت نکو این همه
نیست شفا در حرم و کربلا
گشته فریبات همه جا بر ملا
عالمِ دینی تو؟ و یا یاهوگو؟
معجزه ول کن، سخنی راست گو
آمده‌ای خلق هدایت کنی؟
یا بگشی ملت و غارت کنی؟
حاصل هستی پلید تو چیست؟
این همه زشتی درونت ز کیست؟
شیخک جانی که ترا رهبر است
از تو و زهاک زمان بدتر است
فتنه و کشتار و جفا از شماست
حاصل نادانی‌تان، زجر ماست
ترک بکن کشور ایران ما
ترس از این خلق خروشان نما
ریش بز، وقت فرار تو است
نوبت رقص سر دار تو است

امکان تغییر باورها:

- *- باورهای مذهبی: تقریباً غیر ممکن،
- *- باورهای عرفانی: تقریباً ۱۰ درصد،
- *- باورهای سیاسی: تقریباً ۲۰ درصد،
- *- باورهای تاریخی: تقریباً ۴۰ درصد،
- *- باورهای فرهنگی: تقریباً ۶۰ درصد،
- *- باورهای اقتصادی: تقریباً ۷۰ درصد،
- *- باورهای علمی: تقریباً صد درصد.

همه چیز را شکستند، ولی شیشه‌های مشروب را دزدیدند!

«جک استراو»، وزیر سابق امور خارجه کشور انگلستان، در کتابی که بنام:

«کار، کار انگلیسی‌هاست» (*The English Job*) نوشته و به‌تجزیه و تحلیل روابط ایران و انگلیس از زمان ناصرالدین شاه قاجار تا تاریخ معاصر پرداخته است.

در قسمتی از کتاب به‌تسخیر سفارت انگلستان در ۸ آذر ماه ۱۳۹۰ اشاره جالبی می‌کند؛ او می‌نویسد:

«در حمله به‌سفارتخانه انگلیس، همه چیز را شکسته و ویران کرده بودند، اما شیشه‌های مشروب را دزدیده بودند!»

نیچه می‌گوید:

افسردگی به انسان فرصت

اندیشیدن نمی‌دهد.

بنابراین برای نادان نگه داشتن

انسان، باید اندوهگینش کرد.

این سخن نیچه را #فردوسی

بزرگ، قرن‌ها پیش از او این‌گونه

سروده:

چو شادی بکاهد، بکاهد روان،

خرد گردد اندر میان، ناتوان؛ ❤️

بیماری آزارم

از آزمایشگاه به خانومه زنگ میزنم، میگن: ببخشید خانوم جواب آزمایش شوهرتون با یکی قاطی شده، ما نمیدونیم شوهرتون آرزایمر داره یا بیماری ایدز! زن: خوب، من الان بایستی چیکار کنم؟ دکتر: باهاتش برو گردش یا پارک ولش کن، اگه اومد خونه، فرار کن!

انسان و انسانیت...!؟

مادرم میگفت: شنیدم پسر همسایه خیلی مومن است، نمازش ترک نمی‌شود! زیارت عاشورا می‌خواند! روزه می‌گیرد! خیلی پسر با خدایی‌ست! لحظه ای دلم گرفت، در دلم فریاد زدم: باور کنید من هم ایمان دارم! دستهای پینه بسته پدرم را دستهای خدا می‌بینم! زیارت عاشورا نمی‌خوانم، ولی گریه یتیمی در دلم عاشورا به‌پا میکند! به‌صندوق صدقه پول نمی‌اندازم، اما هرروز از آن دخترک فال‌فروش، فالی می‌خرم که نمی‌خوانم! مسجد من.. خانه مادر بزرگ پیر و تنهایی است که با دیدن من کلی دلش شاد می‌شود! مادرم... خدای من و خدای همسایه یکی است، فقط من جور دیگری او را می‌شناسم و به او ایمان دارم؛ خدای من، دوست انسان‌ها است، نه پادشاه آنها!؟

پشت هر مرد موفق، یک زن هست

رییس یک شرکت بزرگ صنعتی، کارمندان خود را به‌همراه همسرانشان به یک تور بازدید از دریاچه‌ای می‌برد که پر از تمساح است.

رئیس شرکت برای تفریح و سرگرمی می‌گوید هر کس بتواند داخل آب پریده و خود را به‌ساحل آن سوی دریاچه برساند یک میلیون دلار جایزه می‌گیرد، ولی اگر خوراک تمساح‌ها شود، یک و نیم میلیون دلار به‌ورثه‌ی او می‌رسد.

درحالی‌که به‌ذهن هیچ یک از کارمندان این ریسک خطرناک نمی‌رسید، ناگهان همه می‌بینند که یک نفر پرید توی رودخانه و درحالی‌که تمساح‌ها در تعقیبش بودند، نفس زنان و با شتاب شناکنان و سالم به آن سوی دریاچه می‌رسد.

آن کارمند ساده‌ی سابق، حالا میلیونر شده و در بین خانواده و بستگان، سرشناس می‌شود.

در بازگشت، مردم از او سؤال می‌کنند:

«نه‌ترسیدی خوراک تمساح‌ها شوی؟»

و او پاسخ می‌دهد:

«هرگز قصد پریدن در آب را نداشتم، اما این همسرم بود که از پشت مرا به‌درون رودخانه هل داد!؟»

از آن زمان به‌بعد بود که این ضرب‌المثل سر زبانها افتاده که: «پشت هر مرد موفق، یک زن هست.»

خانه خراب

هرکه شد خام به صد شعبده خوابش کردند
هرکه در خواب نشد، خانه خرابش کردند

پشت دیوار خری داغ نمودند و به‌ما

وصفی از طعم دل‌انگیز کبابش کردند

گفته بودند که سازیم وطن همچو بهشت

دوزخی پر ز بلایا و عذابش کردند

بازی اهل سیاست که فریب‌ست و ریا

خدمت خلق ستم‌دیده خطابش کردند

اول کار بسی و عده‌ی شیرین دادند

آخرش تلخ شد و نقش بر آبش کردند

آنچه گفتند شود سرکه‌ی نیکو و حلال

در نه‌خانه‌ی تزویر شرابش کردند

ز که نالیم که شد غفلت و نادانی ما

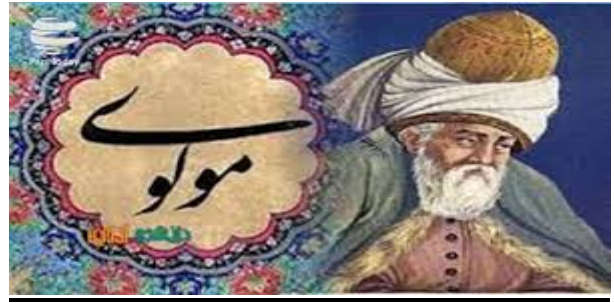
آنچه سرمایه‌ی ایجاد سرابش کردند

لب فروبسته ز دردی و پشیمانی و غم

گرچه خرسندی و تسلیم حسابش کردند



تمام وجودم ایران



مثنوی هفتاد من

برای عده‌ای «مثنوی هفتاد من» یک معماست، ولی شعر زیر، داستان هفتاد من مثنوی را روشن می‌کند..

«مثنوی هفتاد من» مولوی:

من (۱) اگر با من (۲) نباشم می‌شوم تنهاترین کیست با من (۳) گر شوم من (۴) باشد از من (۵) ماترین من (۶) نمیدانم کی‌ام من (۷) لیک یک من (۸) در من (۹) است

آن که تکلیف من (۱۰) آتش با من (۱۱) من (۱۲) من (۱۳) روشن است

من (۱۴) اگر از من (۱۵) بپرسم ای من (۱۶) دیده‌ای هم‌زاد من (۱۷)

ای من (۱۸) غمگین من (۱۹) در لحظه‌های شاد من (۲۰) هرچه از من (۲۱) یا من (۲۲) من (۲۳) در من (۲۴) من (۲۵) دیده‌ای

مثل من (۲۶) وقتی که با من (۲۷) می‌شوی، خندیده‌ای هیچ کس با من (۲۸) چنان من (۲۹) مردم آزاری نکرد این من (۳۰) من (۳۱) هم نشست و مثل من (۳۲) کاری نکرد

ای من (۳۳) با من (۳۴) که بی من (۳۵) من (۳۶) تر از من (۳۷) می‌شوی

هرچه هم من (۳۸) من (۳۹) کنی، حاشا شوی چون من (۴۰) قوی

من (۴۱) من (۴۲) من (۴۳) من (۴۴) من (۴۵) بی‌رنگ و بی‌تأثیر نیست

هیچ کس با من (۴۶) من (۴۷) من (۴۸) مثل من (۴۹) درگیر نیست

کیست این من (۵۰)؟ این من (۵۱) با من (۵۲) ز من (۵۳) بیگانه‌تر

این من (۵۴) من (۵۵) من (۵۶) کن از من (۵۷) کمی دیوانه‌تر؟

زیر باران من (۵۸) از من (۵۹) پر شدن دشوار نیست ورنه من (۶۰) من (۶۱) کردن من (۶۲) از من (۶۳) من (۶۴) عار نیست

راستی... این قدر من (۶۵) را از کجا آورده‌ام؟! بعد هر من (۶۶) بار دیگر من (۶۷) چرا آورده‌ام؟! در دهان من (۶۸) نمیدانم چه شد، افتاد من (۶۹)

مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من (۷۰)...!!!

مثنوی هفتاد من

من اگر با من نباشم می‌شوم تنهاترین کیست با من گر شوم من باشد از من ماترین من نمیدانم کی‌ام من لیک یک من در من است آن که تکلیف من آتش با من من روشن است من اگر از من بپرسم ای من دیده‌ای هم‌زاد من ای من غمگین من در لحظه‌های شاد من هرچه از من یا من در من من دیده‌ای مثل من وقتی که با من می‌شوی، خندیده‌ای هیچ کس با من چنان من مردم آزاری نکرد این من هم نشست و مثل من کاری نکرد ای من با من که بی من من تر از من می‌شوی هرچه هم من من کنی، حاشا شوی چون من قوی من من من بی‌رنگ و بی‌تأثیر نیست هیچ کس با من من مثل من درگیر نیست کیست این من؟ این من با من ز من بیگانه‌تر این من من کن از من کمی دیوانه‌تر؟ زیر باران من از من پر شدن دشوار نیست ورنه من من کردن من از من من عار نیست راستی... این قدر من را از کجا آورده‌ام؟ بعد هر من بار دیگر من چرا آورده‌ام؟ در دهان من نمیدانم چه شد، افتاد من مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من

جلال‌الدین محمد بلخی معروف به مولانا، مولوی و رومی

(۱۵ مهر ۵۸۶ قونیه - ۴ دی ۶۵۲ هجری شمسی) از مشهورترین شاعران ایرانی پارسی‌گوی است.

نام کامل وی «محمد بن محمد بن حسین حسینی خطیبی بکری بلخی» بوده و در دوران حیات به القاب «جلال‌الدین»، «خداوندگار» و «مولانا خداوندگار» نامیده می‌شده‌است.

در قرن‌های بعد (ظاهراً از قرن ۹) القاب «مولوی»، «مولانا»، «مولوی رومی» و «ملای رومی» برای وی به کار رفته‌است و از برخی از اشعارش تخلص او را «خاموش» و «خموش» و «خامش» دانسته‌اند. زبان مادری وی پارسی بوده‌است.

نفوذ مولوی فراتر از مرزهای ملی و تقسیمات قومی است. ایرانیان، افغان‌ها، تاجیک‌ها، ترک‌ها، یونانیان، دیگر مسلمانان آسیای مرکزی و مسلمانان آسیای جنوب شرقی در طی هفت قرن گذشته به شدت از میراث معنوی رومی تأثیر گرفته‌اند. اشعار او به‌طور گسترده‌ای به بسیاری از زبان‌های جهان ترجمه شده‌است. ترجمه سروده‌های مولوی که با نام رومی در غرب شناسایی شده به عنوان «محبوب‌ترین» و «پرفروش‌ترین» شاعر در آمریکا شناخته می‌شود.

بیشتر آثار مولوی به زبان فارسی سروده شده‌است، اما در اشعارش به‌ندرت از ترکی، عربی و کپادوسیه‌ای یونانی نیز استفاده کرده‌است. مثنوی معنوی او که در قونیه تصنیف شده‌است یکی از عالی‌ترین اشعار زبان فارسی به‌شمار می‌رود.

۲۵ سؤال از آخوندهای ایران ستیز

دختر دانش‌آموزی به آخوند مسجد محله گفت:

سنوالاتی دارم، اجازه دارم به‌پرسم؟

آخوند گفت: به‌پرس فرزندم، به‌پرس!

دختر دانش‌آموز گفت:

- ۱- خدا چگونه بوجود آمده؟
- ۲- چه کسانی خدارو دیدند ویا ادعای ارتباط با خدا را دارند؟
- ۳- چرا در عصر حاضر معجزه‌ای رخ نمی‌دهد؟
- ۴- چگونه است شراب نجس، ولی بهشت پراز شراب است؟
- ۵- چگونه سگ نجس، ولی گرگ نجس نیست؛ درحالیکه ژن‌هاشون یکی است؛ گرگ وحشی و سگ اهلی است؟
- ۶- چرا یک انسان باید همیشه پرسش‌گر باشد؟
- ۷- چرا باید حتماً زندگی پس از مرگ وجود داشته باشد، درحالیکه کسی ندیده است؟
- ۸- چرا باید یکسری آدم‌ها را مقدس بدانیم؟
- ۹- چرا یک پیامبر زن در میان اینهمه پیامبر نیست؟
- ۱۰- چرا یک پیامبر از چینی‌ها (نژاد زرد) نداریم؟
- ۱۱- چرا حتی یک پیامبر در اروپا ظهور نکرد؟
- ۱۲- چرا همه پیامبران بر قوم «سامی» نازل شدند؟
- ۱۳- چرا خدا عمدتاً با چوپان‌ها حرف می‌زده، نه فلاسفه یا دانشمندان؟
- ۱۴- کشفیات مهم علمی و یا اختراعات پیامبران را نام ببرید!
- ۱۵- فرزندان آدم با محارم سکس کردند، پس نسل آدم حرامزاده است!
- ۱۶- آیا فلسفه‌ی خلق آدم در ده هزارسال پیش با اصول علمی همخوانی دارد؟
- ۱۷- امامان و پیشوایان دینی چه خدمت مهمی به‌جامعه بشری کرده‌اند؟
- ۱۸- آیا زندگی امامان، پیامبران و به‌طور کلی زندگی پیشوایان دینی خالی از اشتباه بوده است؟
- ۱۹- اگر امامان معصوم و برتر از دیگران هستند، پس عدالت خدا کجا رفته است؟
- ۲۰- فقط یکی از خدمات «امام زمان» (امام دوازدهم شیعیان) در این ۱۳۰۰ سال عمرش را نام ببرید!
- ۲۱- آیا کسی که قرن‌ها هیچ کاری نکرده است می‌تواند وجود خارجی داشته باشد لزوماً وجودش برای چه چیزی است؟
- ۲۲- چرا باید به‌اسطوره‌های عربی احترام گذاشت؟
- ۲۳- آیا اسطوره‌های عربی به‌فکر ما ایرانیان بوده‌اند؟ و خدمات‌اشان به‌ایرانیان چه بوده است؟
- ۲۴- پس از نبرد قادسیه و جنایات اعراب، بر ایرانیان و زندگی آنان چه گذشت؟
- ۲۵- آیا ایرانیان اسلام را با اختیار پذیرفتند و یا به‌زور شمشیر و قتل و جنایت و غارت و تجاوز مجبور به پذیرش اسلام شدند؟ در این هنگام آخوند عمامه بر زمین بکوفت، نعره‌ای کشید، جامه بدرید و درحالیکه ناله کنان از مسجد خارج می‌شد، باتگ برآورد که «دوران مفت‌خواری‌امان» تمام شد!؟



فروغ فرخزاد

از من رمیده‌ای و من ساده دل هنوز
بی‌مهری و جفای تو باور نمی‌کنم
دل را چنان به‌مهر تو بستم که بعد از این
دیگر هوای دلبر دیگر نمی‌کنم
رفتی و با تو رفت مرا شادی و امید
دیگر چگونه عشق تو را آرزو کنم
دیگر چگونه مستی یک بوسه‌ی تو را
در این سکوت تلخ و سیه جستجو کنم
یاد آر آن زن، آن زن دیوانه را که خفت
یکشب به‌روی سینه‌ی تو مست عشق و ناز
لرزید بر لبان عطش کرده‌اش هوس
خندید در نگاه گریزنده‌اش نیاز
لبهای تشنه‌اش به لب‌ت داغ بوسه زد
افسانه‌های شوق تو را گفت با نگاه
پیچید همچو شاخه‌ی پیچک به پیکرت
آن بازوان سوخته در باغ زرد ماه
هر قصه‌ای ز عشق که خواندی به‌گوش او
در دل سپرد و هیچ ز خاطر نبرده است
دردا دگر چه مانده از آن شب، شب شگفت
آن شاخه خشک گشته و آن باغ مرده است
با آنکه رفته‌ای و مرا برده‌ای ز یاد
می‌خواهمت هنوز و به‌جان دوست دارم
ای مرد، ای فریب مجسم بیا که باز
بر سینه‌ی پر آتش خود می‌فشارم
فروغ فرخزاد

بر این اساس، مهدی پرویزی نماینده وزن ۵۱ کیلوگرم ایران که پس از استراحت در دور نخست، برابر «ابراهیم عمر» از آلمان و «گوداکان دالاک» از سریلانکا را شکست داده بود، برای کسب سهمیه المپیک به مصاف «داوید پنیاء» از ساحل عاج رفت و درحالیکه مبارزه جانانه‌ای انجام و حتی حریف یک اخطار نیز گرفت، با رای داوران بازنده اعلام شد. با این شکست، کارنامه تیم بکس ایران در مسابقات گزینشی المپیک بسته شد و بدین ترتیب بکسورهای ایران در المپیک پاریس حضور نخواهند داشت.

کشتی گیران روسیه،

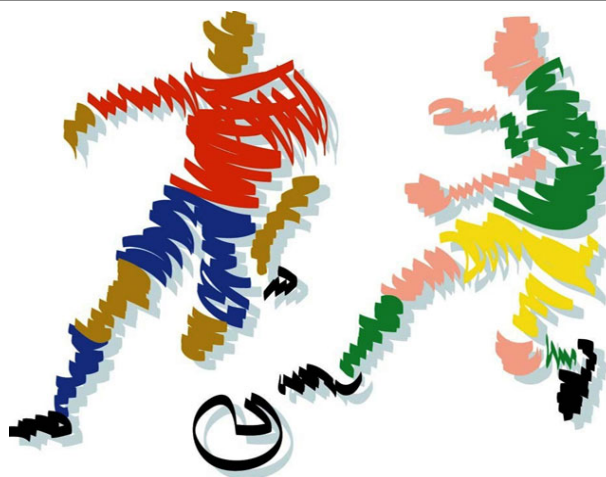
بدون پرچم و سرود در المپیک ۲۰۲۴ پاریس

علیرغم تحریم‌های اعمال شده علیه روسیه برای حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، برخی از ورزشکاران و قهرمانان این کشور برای حضور در پاریس تمایل و اصرار دارند.

کمیته بین المللی المپیک، کشورهای روسیه و بلاروس را از شرکت در المپیک ۲۰۲۴ پاریس به دلیل عواقب جنگ در «اوکراین» منع کرد، اما به ورزشکاران ایت کشورها اجازه داد تا با پرچم المپیک به عنوان ورزشکاران بی‌طرف، بدون برافراشتن پرچم یا پخش سرود، شرکت کنند.

این کمیته همچنین درخواست کرد ورزشکاران روسی و بلاروسی قبل از اینکه بتوانند در مسابقات رقابت کنند، تحت یک فرآیند بررسی دقیق قرار گیرند تا اطمینان حاصل شود که از جنگ در «اوکراین» حمایت نمی‌کنند.

این اقدامات باعث شد بسیاری از ورزشکاران و فدراسیون‌های ورزشی روس تصمیم به تحریم مسابقات و عدم اعزام بازیکنان برای شرکت در آن بگیرند.



ورزش در پژوهش

قهرمانی تیم ملی دوومیدانی ایران در غرب آسیا

رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی غرب آسیا در روزهای ۹ تا ۱۳ خرداد به میزبانی شهر بصره (عراق) برگزار و تیم ایران با ۴۲ ورزشکار در این مسابقات شرکت کرد.

در پایان این رقابت‌ها، تیم ایران با کسب ۴۰ مدال (۲۱ طلا، ۱۶ نقره و ۳ برنز) قهرمان شد و تیم عراق با کسب ۳۹ مدال (۹ طلا، ۱۳ نقره و ۱۷ برنز) در جایگاه دوم ایستاد و قطر با ۱۲ مدال (۶ طلا، ۲ نقره و ۴ برنز) به مقام سوم رسید.

تیم ملی اسنوکر ایران در غرب آسیا مدال برنز گرفت

رقابت‌های تیمی اسنوکر قهرمانی غرب قاره آسیا در خردادماه ۱۴۰۳ به میزبانی بحرین برگزار و تیم دو نفره اسنوکر کشورمان با ترکیب: «آرمان دیناروند» و «علی روشنی‌کیا» به مقام سومی این دوره از مسابقات دست پیدا کردند.

در اسنوکر زیر ۲۰ سال نیز، «تیرداد آزادی پور» و «شاهین سبزی»، مدال طلا و نقره اسنوکر ۱۵ توپ را کسب کردند و در اسنوکر شش توپ مدال طلا توسط «شاهین سبزی» را کسب شد.

بکس ایران از صعود به المپیک بازماند!

آخرین مرحله رقابت‌های بکس گزینشی المپیک ۲۰۲۴ پاریس که از چهارم خردادماه با حضور بیش از ۶۰۰ بکسور در دو بخش زنان و مردان به میزبانی تایلند و در بانکوک آغاز شده بود، به پایان رسید.

تیم منتخب تکواندو ارتش ایران

نایب قهرمان ارتش‌های جهان

رقابت‌های تکواندو ارتش‌های جهان با نایب قهرمانی تیم نیروهای مسلح ایران و همچنین کسب عنوان فنی‌ترین تکواندوکار توسط نماینده کشورمان به پایان رسید.

تیم منتخب نیروهای مسلح ایران با کسب دو مدال طلا، چهار مدال نقره و یک مدال برنز روی سکوی دومی این مسابقات ایستاد.

ازبکستان که با تمامی ملی پوشان خود به این مسابقات آمده بود با ۴ طلا قهرمان شد و کره جنوبی میزبان این دوره از رقابت‌ها با یک طلا، دو نقره و یک برنز سوم و فرانسه با یک طلا چهارم شد.

همچنین علیرضا حسین‌پور که موفق به کسب مدال طلای وزن ۵۸- کیلوگرم شده بود به‌عنوان فنی‌ترین تکواندوکار انتخاب و معرفی شد.

«طناز ازلی» قهرمان شطرنج بانوان کشور شد

سی‌وچهارمین دوره مسابقات شطرنج قهرمانی بانوان کشور از ۵ لغایت ۱۳ خرداد ماه در تهران و به‌میزبانی فدراسیون شطرنج برگزار شد.

در پایان این مسابقات، استاد فیده بانوان «طناز ازلی» از اصفهان با ۹ امتیاز و بدون باخت به مقام قهرمانی رسید، ستایش کریمی از تهران با هشت امتیاز دوم شد و استاد بین‌المللی وصال حامدی‌نیا از خراسان رضوی با ۶/۵ امتیاز در رده سوم ایستاد.

پروا بهزاد نظیف، ملیکا محمدی و درسا سادات خلفوند نیز مقام‌های چهارم تا ششم را کسب کردند.



قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر ایران

بازیکنان پرسپولیس جام قهرمانی لیگ برتر فوتبال ایران را مقابل چشم‌های بیش از ۵۰ هزار تماشاگر مرد و قریب به ۲ هزار تماشاگر زن در ورزشگاه صد هزار نفری آریامهر تهران بالای سر بردند.

این هشتمین قهرمانی پرسپولیس در رقابت‌های «لیگ برتر فوتبال ایران» و شانزدهمین قهرمانی این تیم در تمامی ادوار رقابت‌های لیگ داخلی فوتبال باشگاهی در ایران بود؛ از جام منطقه‌ای و جام تخت جمشید، تا لیگ‌هایی با نام «قدس» و «آزادگان» تا پیش از آغاز رقابت‌های حرفه‌ای فوتبال ایران و پس از شورش سال ۵۷.

پرسپولیس در حالی جشن قهرمانی‌اش را در تهران برپا کرد که بعضی هواداران تیم‌های رقیب، آن‌ها را به «حمایت شدن از طرف کمیته داوران»، «داشتن امتیازهای ویژه در فدراسیون فوتبال» و «حمایت‌های دولتی و حکومتی» متهم می‌کنند.

می‌کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم‌مزاجها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها).
۸- مصرف گس‌مزه‌ها برای نرم کردن و دفع اخلاط رسوب‌شده در عمق مغز مفید است، مثل سرکنجبین، سرکه‌شیره، شربت زرشک و... (به‌خصوص برای صفاویها) مفید است.

پرسپولیس قهرمان لیگ برتر فوتبال ایران شد

تیم فوتبال پرسپولیس در آخرین دیدار خود در لیگ برتر فوتبال ایران با پیروزی یک بر صفر مقابل تیم فوتبال مس رفسنجان قهرمان بیست و سومین دوره لیگ برتر فوتبال ایران شد. این نهمین باری است که تیم فوتبال پرسپولیس قهرمان لیگ برتر می‌شود.

تیم فوتبال پرسپولیس و مس رفسنجان در هفته آخر لیگ برتر فوتبال در ورزشگاه صد هزار نفری آریامهر در دیداری حساس و سرنوشت ساز مقابل هم قرار گرفتند که در پایان این بازی پرسپولیس توانست با تک گل «گئورگی گلسیانی»، بازیکن گرجستانی این تیم در دقیقه ۸۵ به پیروزی برسد و با این نتیجه، به مقام قهرمانی رسید.

تیم فوتبال پرسپولیس با این پیروزی با ۶۸ امتیاز و با یک امتیاز بیشتر نسبت به تیم استقلال، از حریف دیرینه خود پیشی گرفت و قهرمان شد.



محمد دادکان رئیس پیشین فدراسیون فوتبال ایران در انتقادی صریح از مدیران ورزش می‌گوید: «تحمل هیچ مخالفتی را ندارند و ورزشکاران را با پول وادار به همراهی می‌کنند؛ اما آنها که حرف حق را بزنند و طرف مردم باشند، مثل «علی کریمی» که وادار به خروج از ایران شده و یا مانند «وریا غفوری»، «علی دایی» و «کریم باقری» خانه‌نشین می‌شوند.»

این مقام ورزشی پیشین که در سالهای گذشته بارها از سوء مدیریت و فساد دامنه‌دار در جمهوری اسلامی انتقاد کرده در گفتگو با وبسایت «دیدهبان ایران»، دزدی‌های سیاسی و مذهبی را موجب از بین رفتن اعتقادات مردم دانسته است.

او «دروغ» و «فساد» را از ویژگی‌های لازم برای به‌کار گمارده شدن در جایگاه‌های ورزشی و حکومتی ذکر کرده و خانه‌نشین شدن فوتبال‌بست‌هایی همانند وریا غفوری، علی دایی، کریم باقری یا فراری دادن علی کریمی به خارج از کشور را نتیجه عملکرد مسئولان حکومتی دانست. رئیس سابق فدراسیون فوتبال ایران همچنین از نارضایتی عمومی از مقامات جمهوری اسلامی خبر داده و خواستار برگزاری رفراندوم شده است.

او گفته: «مردمی که سیاست ما را قبول ندارند، می‌دانند که ما نمی‌توانیم این مملکت را بچرخانیم.» وی هم چنین اضافه کرد: «از مردم یک رفراندوم بگیرید.» محمد دادکان پیشتر هم از سرکوب معترضان در جریان اعتراضات «زن، زندگی، آزادی» انتقاد کرده بود.

محمد دادکان خانه‌نشین کردن افراد محبوب از سوی حکومت ایران را از دلایل عدم مشارکت عمومی در انتخابات ذکر کرده است.

تیم ملی فوتبال ایران با چهار گل مقابل هنگ‌کنگ پیروز شد

تیم ملی فوتبال ایران در بازی برگشت از مرحله دوم مسابقات مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶، با نتیجه ۴-۲ مقابل هنگ‌کنگ پیروز شد.

ایران که در هشت مصاف قبلی فقط یک گل دریافت کرده بود، در این مسابقه دو بار دروازه‌اش باز شد.

پیام نیازمند، آریا یوسفی، امین حزباوی، شجاع خلیل‌زاده، ابوالفضل جلالی، محمد قربانی، سامان قدوس، علیرضا جهانبخش، مهدی طارمی، مهدی قایدی و سردار آزمون بازیکنان آغازگر ایران بودند.

صالح حمدانی، میلاد محمدی، امید نورافکن، شهریار مغاللو و جواد آقایی‌پور در نیمه دوم وارد زمین شدند.

سقوط ناباورانه بوکس ایران،

تمامی نمایندگان بوکس ایران حذف شدند!

بوکس ایران پس از شورش سال ۵۷، از المپیک ۱۹۹۲ بارسلون تاکنون در هشت دوره پیاپی در المپیک‌ها حضور داشت.

اکنون پس از سه دهه حضور مداوم، ایران با وجود استفاده از سرمربی خارجی (کوبایی)، برای نخستین بار نماینده‌ای در بازیهای المپیک نخواهد داشت.

شهر بانکوک (پایتخت تایلند) آخرین ایستگاه مشترک‌های ایرانی برای سفر به پاریس بود. در شب پایانی، مهدی پرویزی در ۵۱ کیلوگرم به حریف اهل دماغه سبز (کیپ‌ورد) باخت.

پیش از او نیز دانیال شهبخش، علی حبیبی‌نژاد، کسری طهماسبی، میثم قشلاقی، علی فتحی و روزبه صفری (دیگر مشت‌زنان ایران) نیز با ناکامی مقابل رقبای خود حذف شده بودند.

به این ترتیب، امید احمدی‌صفا (ملی‌پوش سابق ایران و عضو تیم پناهندگان کمیته بین‌المللی المپیک)، تنها بوکسور ایرانی در المپیک ۲۰۲۴ پاریس خواهد بود.



نخستین مدال بین‌المللی دختران (رده جوانان) ایران

تیم ملی والیبال زیر ۱۸ سال دختران ایران در دیدار نهایی رقابت‌های قهرمانی آسیای مرکزی موفق به شکست تیم والیبال قزاقستان شد تا با شش برد متوالی و تنها واگذاری نتیجه یک ست، به‌نخستین مدال تاریخ والیبال رده‌های سنی کشور عزیزمان ایران دست یابد.

کسب این عنوان قهرمانی، نخستین مدال طلای دختران رده‌های سنی والیبال ایران در مسابقات بین‌المللی را رقم زد.

اسامی دختران پرافتخار ایران

خانمها: مریم قاضی راد، هستی واحدی، سوگند بابازاده، معصومه قدمی، یسنا آهنکوبرو، نگار حسینی، زهرا محمذاده، لعیافزونی، هلیا پوررضا، یلدا جعفری و مینا کریمی بازیکنان تیم ملی والیبال زیر ۱۸ سال دختران ایران در این رقابت‌ها بودند.

دختر کماندار یزدی المپیکي شد.

مبینا فلاح بانوی کماندار کشورمان موفق شد ضمن کسب مقام نایب قهرمانی در مسابقات بین‌المللی تیر و کمان آنتالیا (ترکیه)، سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس را برای ایران بدست آورد.

او در مرحله مقدماتی با کسب ۶۶۸ امتیاز ضمن شکستن رکورد بانوان ایران در رشته «ریکرو» به‌مقام اول دست یافت و در مراحل یک چهارم و نیمه‌نهایی موفق شد ورزشکارانی از کشورهای هند و اوکراین را با نتایج ۶ بر ۴ و ۶ بر ۲ شکست دهد و راهی فینال شود.

وی در دیدار نهایی با نتیجه ۶ بر ۲ مقابل کمانداری از هند مغلوب و نایب قهرمان شد.



دوچرخه‌سواران مکزیکي

برای اعتراض به نبود امنیت جاده‌ای برهنه شدند

دوچرخه‌سواران برهنه با حضور در خیابان‌های مکزیکوسیتی (پایتخت مکزیک) علیه فراگیر شدن فرهنگ استفاده از خودرو و عدم امنیت جاده‌ای اعتراض کردند.

این دوچرخه‌سواران که برخی کاملاً برهنه و برخی دیگر فقط از لباس‌های زیر خود استفاده کرده بودند، معتقدند که ترافیک سنگین در شهرها باعث کاهش امنیت دوچرخه‌سواران شده است.

این رویداد در مکزیکوسیتی بخشی از جنبش جهانی دوچرخه‌سواری برهنه است که هدف آن ترویج استفاده از دوچرخه در شهرهای بزرگ و حمایت از ایمنی دوچرخه‌سواران است.

کشته شدن داور مسابقه فوتبال بعد از مسابقه

در یک مسابقه فوتبال در کنگو، بعد از سوت پایان بازی، بازیکنان تیم شکست خورده به‌طرف داور می‌دوند تا او را بزنند. هواداران نیز به زمین وارد می‌شوند و هدفشان چیزی نبود جز کتک زدن داور.

در ویدیویی تصویر پیکر بی‌جان داور در رختکن مشاهده می‌شود، در حالی که افرادی در تلاش برای به هوش آوردن او هستند.

در ابتدا اعلام شد که داور بیهوش شده، ولی ساعاتی بعد مشخص شد که او در مسیر بیمارستان جان خود را از دست داده است.

۱۱۰ میلیارد تومان

بودجه‌ی خرید تجهیزات VAR ناپدید شد؟!

تکلیف بیش از ۱۱۰ میلیارد تومان بودجه‌ای که پاییز سال ۱۴۰۲ برای خرید تجهیزات VAR از سوی وزارت ورزش و جوانان تخصیص داده شده بود، هنوز نامشخص است!

کارنامه دو و میدانی ایران در بازیهای المپیک

تا قبل از بازیهای المپیک سال ۲۰۲۰ توکیو، ۵۳ دوومیدانی‌کار ایران در ۱۵ دوره بازیهای المپیک شرکت کردند.

سابقه حضور دوومیدانی ایران در بازیهای المپیک:

۱۹۵۲ هلسینکی:

علی باغبان‌باشی (۵ هزار متر و ۳ هزار متر بامانع) بترتیب رتبه‌های ۳۶ و ۱۷ را بدست آورد.

۱۹۵۶ ملبورن:

علی باغبان‌باشی (ماراتن) به‌خط پایان نرسید. نجم‌الدین فارابی (ده گانه) دوازدهم شد.

۱۹۶۰ رم:

روح‌الله رحمانی (پرش سه‌گام) سی‌ام شد.

۱۹۶۴ توکیو:

اکبر (جمشید) باباخانلو (۱۰۰ متر) مسابقه نداد!

عبدالوهاب شاهخوره (۲۰۰ متر) چهل و هشتم شد. حسین غفوری‌زاده (۴۰۰ متر) پنجاهم شد.

ابراهیم یزدان‌پناه (۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر) به ترتیب سی و نهم و سی و چهارم شد و ۵ هزار متر را شروع نکرد. جلال کشمیری (پرتاب دیسک) بیست و ششم شد. سیمین صفامهر (۱۰۰ متر زنان) چهل و سوم شد. نازلی بیات‌ماکو (پرش ارتفاع) حذف شد. سیمین صفامهر (پرش طول) سی و یکم شد. ژولیت گورکوف (پرتاب وزنه) شانزدهم و (پرتاب دیسک) بیست و یکم شد.

۱۹۶۸ مکزیکو:

جلال کشمیری (پرتاب وزنه و دیسک) حذف شد.

۱۹۷۲ مونیخ:

فرهاد نواب (۱۰۰ متر) هفتاد و پنجم شد. رضا انتظاری (۴۰۰ متر و ۸۰۰ متر) به ترتیب سی و نهم و سی و هشتم شد. تیمور غیائی (پرش ارتفاع) بیست و پنجم شد.

۱۹۷۶ مونترال:

ایوب بوداگی (۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر) شصت و دوم و سی و نهم شد. حسین ربی (۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر) سی و سوم و سی و پنجم شد. تیمور غیائی (پرش ارتفاع) بیست و دوم شد.

سلمان حسام (پرتاب دیسک) بیست و هشتم شد. ورزشکاران کشورمان در المپیک‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۸۴ (بعلت شورش در ایران) حضور نداشتند.

۱۹۸۸ سئول:

ناصر باباپور (ماراتن) نود و سوم شد.

۱۹۹۲ بارسلونا:

حمید سجادی (۳ هزار متر بامانع و ۵ هزار متر) به‌ترتیب بیست و پنجم و سی و هشتم شد. حسین شایان (پرش ارتفاع) سی و سوم شد.

۱۹۹۶ آتلانتا:

حمید سجادی (۱۰ هزار متر) سی و پنجم شد.

۲۰۰۰ سیدنی، مهدی جلودار.....؟

۲۰۰۴ آتن:

سجاد مرادی (۸۰۰ متر) شصت و یکم شد. عباس صمیمی (پرتاب دیسک) بیست و هشتم شد.

۲۰۰۸ پکن:

احسان مهاجر شجاعی (۸۰۰ متر) پنجاهم شد. سجاد مرادی (۸۰۰ متر) نهم شد. امین نیکفر (پرتاب وزنه) حذف شد. احسان حدادی (پرتاب دیسک) هفدهم شد. عباس صمیمی (پرتاب دیسک) بیست و ششم شد. هادی سپهرزاد (ده گانه) بیست و دوم شد.

۲۰۱۲ لندن:

برای نخستین بار ۱۰ دوومیدانی‌کاران ایرانی موفق به‌کسب سهمیه ورودی مسابقات شدند، احسان حدادی در پرتاب دیسک، کاوه موسوی در پرتاب چکش، امین نیکفر در پرتاب وزنه، سجاد مرادی در ماده ۸۰۰ متر، لیلا رجبی در پرتاب وزنه، سجاد هاشمی آهنگری در ۴۰۰ متر، رضا قاسمی در ۱۰۰ متر، محمد ارزنده در پرش طول، روح‌اله عسگری در ۱۱۰ متر مانع و ابراهیم رحیمیان در ۲۰ کیلومتر پیاده روی المپیک‌های ایران در این مسابقات بودند که متأسفانه هیچ کدام به روی سکوی قهرمانی نرفتند.

۲۰۱۶ ریو (برزیل):

در این بازیهای المپیک، ۹ مرد و یک خانم دو و میدانی‌کار ایران در این مسابقات شرکت داشتند؛ متأسفانه هیچ‌کدام روی سکوی قهرمانی نرفتند و در نتیجه مدالی هم دریافت نکردند.

***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.

at Foods Cause Heartburn?

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

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

Citrus Fruits

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

Spicy Foods

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

Tomatoes

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

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

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

Caffeine

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

Peppermint

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

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

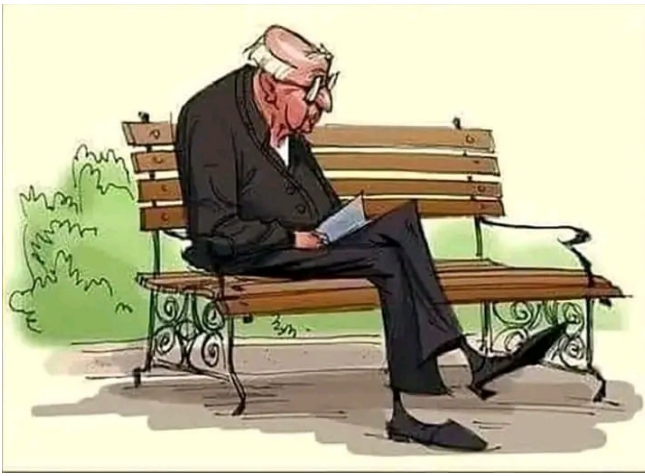
Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

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

Soda

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



TEACHER.....!

An old man meets a young man who asks:

“Do you remember me?”

And the old man says no. Then the young man tells him he was his student, and the teacher asks:

“What do you do, what do you do in life?”

The young man answers:

“Well, I became a teacher.”

“Ah, how good, like me?” Asks the old man.

“Well, yes. In fact, I became a teacher because you inspired me to be like you.”

The old man, curious, asks the young man at what time he decided to become a teacher. And the young man tells him the following story:

“One day, a friend of mine, also a student, came in with a nice new watch, and I decided I wanted it.

I stole it, I took it out of his pocket.

Shortly after, my friend noticed his watch was missing and immediately complained to our teacher, who saw you.

Then you addressed the class saying, ‘This student’s watch was stolen during classes today. Whoever stole it, please return it.’

I didn’t give it back because I didn’t want to.

You closed the door and told us all to stand up and form a circle.

You were going to search our pockets one by one until the watch was found.

However, you told us to close our eyes, because you would only look for his watch if we all had our eyes closed.

We did as instructed.

You went from pocket to pocket, and when you went through my pocket, you found the watch and took it. You kept searching everyone’s pockets, and when you were done you said ‘open your eyes. We have the watch.’ You didn’t tell on me and you never mentioned the episode. You never said who stole the watch either. That day you saved my dignity forever. It was the most shameful day of my life.

But this is also the day I decided not to become a thief, a bad person, etc. You never said anything, nor did you even scold me or take me aside to give me a moral lesson.

I received your message clearly.

Thanks to you, I understood what a real educator needs to do.

Do you remember this episode, professor?

The old professor answered, ‘Yes, I remember the situation with the stolen watch, which I was looking for in everyone’s pocket. I didn’t remember you, because I also closed my eyes while looking.’

This is the essence of teaching:

If to correct you must humiliate; you don’t know how to teach“

12 things to always remember.

1. The past can't be changed.
2. Opinions don't define your reality.
3. Everyone's journey is different.
4. Judgements are not about you.
5. Overthinking will lead to sadness.
6. Happiness is found within.
7. Your thoughts affect your mood.
8. Smiles are contagious.
9. Kindness is free.
10. It's okay to let go and move on.
11. What goes around, comes around.
12. Things always get better with time.

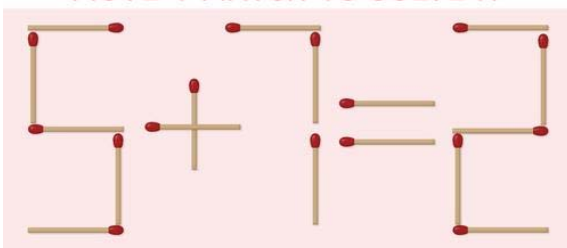
! TheMindsJournal

THE MINDS JOURNAL

DID YOU KNOW?

- 🐝 There are live enzymes in honey.
- 🐝 When in contact with a metal spoon, these enzymes die.
- 🐝 The best way to eat honey is with wooden or plastic spoon.
- 🐝 Honey contains a substance that helps your brain work better.
- 🐝 Honey is one of the rare foods on earth that alone can sustain human life.
- 🐝 One teaspoon of honey is enough to sustain human life for 24 hours.
- 🐝 Propolis that bees produce, is one of the most powerful natural antibiotics
- 🐝 Honey has no expiration date.
- 🐝 The bodies of the great emperors of the world were buried in golden coffins and then covered with honey to prevent putrefaction.
- 🐝 The term "honeymoon" comes from the fact that newlyweds consumed honey for fertility after the wedding.
- 🐝 A bee lives less than 40 days, visits at least 1000 flowers and produces less than a teaspoon of honey in its lifetime.
- 🐝 One of the first coins had a bee symbol on.

MOVE 1 MATCH TO SOLVE IT



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



SEPAHBOD NADER JAHANBANI;

reve tseB ehT

(16 April 1928–13 March 1979)

Nader Jahanbani was an Iranian general, distinguished fighter pilot of Imperial Iranian Air Force (IIAF) and the deputy chief of the IIAF under Mohammad Reza Shah Pahlavi, the last Shah of Iran.

Despite being executed in 1979 by Islamic Revolutionaries, he is widely lauded as the "father of the Iranian Air Force" along with General Mohammad Khatami and General Amir Hossein Rabii , for modernizing the air force to become a potent and powerful force whose advanced equipment and training they acquired for Iran, such as the F-14 Tomcat, would save Iran's crucial infrastructure during the Iran–Iraq War. He was the leader of the Golden Crown, the first and national aerobatics display Iranian team. He is nicknamed the "blue eyed general of Iran". By many accounts, he is considered one of the best and most capable pilots of his time.

DR. NATASHA FILIPPIDES

Granddaughter of General Nader Jahanbani

Dr. Natasha Filippides is a Life Coach, Professional Psychologist, Author, Guest Speaker, and Equine Assisted Mental Health Professional.

Dr. Natasha received her Bachelor of Science Degree in Cognitive Science from the University of California, Irvine. She went on to study Marriage and Family therapy, earning a Master of Science Degree from the University of La Verne. Dr. Natasha continued her academic journey at Pacifica Graduate Institute where she was awarded a Doctoral degree in Clinical Psychology with an emphasis in Depth Psychology.

Sepahbod Nader Jahanbani (16 April 1928–13 March 1979) was an Iranian general, distinguished fighter pilot of Imperial Iranian Air Force (IIAF) and the deputy chief of the IIAF under Mohammad Reza Shah Pahlavi, the last Shah of Iran.

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

He was the leader of the Golden Crown, the first and national aerobatics display Iranian team.

Dr. Natasha Filippides





HIS EXCELLENCY ANWAR SADAT

21 facts you didn't know about Egypt

1. Egypt is the most populous country in the Arab world and the third-most populous in Africa, after Nigeria and Ethiopia.
2. The Great Pyramid of Giza, one of the Seven Wonders of the Ancient World, is the only one to remain largely intact. It was the tallest man-made structure in the world for over 3,800 years.
3. Egyptian civilization is one of the oldest in the world, with recorded history dating back over 5,000 years.
4. The ancient Egyptians invented the 365-days a year calendar to predict the yearly floodings of the Nile River.
5. The world's oldest dress was found in Egypt: the Tarkhan Dress, which is over 5,000 years old.
6. The ancient Egyptians practiced toothpaste use, using a paste made of salt, pepper, water, and mint leaves.
7. The Great Sphinx of Giza is one of the largest and oldest statues in the world but the origins and the history of its construction remain a mystery.
8. Egyptian women had a wide range of rights and freedoms. They could buy and sell property, serve on juries, and enter into legal contracts.
9. The Nile River, the longest river in the world, was considered the source of life by ancient Egyptians due to its important role in agricultural fertility.

10. The Rosetta Stone, discovered in 1799, was the key to deciphering Egyptian hieroglyphs. It contained a decree written in three scripts: hieroglyphic, demotic, and Greek.

11. The ancient city of Thebes (now Luxor) was once the religious capital of Egypt and is home to the Karnak Temple and the Valley of the Kings.

12. The Library of Alexandria was one of the largest and most significant libraries of the ancient world, holding thousands of scrolls of ancient knowledge.

13. Egypt's Suez Canal is one of the world's most important waterways, connecting the Mediterranean Sea to the Red Sea and reducing the maritime journey between Europe and Asia.

14. Egyptian pharaohs were often overweight, contrary to the fit and youthful images portrayed in art. Their diet was rich in sugar, alcohol, and carbohydrates.

15. Cats were considered sacred in ancient Egypt, revered for controlling pests and being symbols of protection. Killing a cat, even accidentally, was a crime punishable by death.

16. Egyptian hieroglyphs are among the oldest writing systems in the world. The symbols were used for over 3,000 years.

17. The first known labor strike in recorded history took place in Egypt around 1152 BC when the artisans of the Royal Necropolis in Deir el-Medina walked off their jobs because they had not been paid.

18. The ancient Egyptians were pioneers in various fields of medicine, performing surgery and developing treatments for various diseases.

19. Cleopatra VII, the last active ruler of the Ptolemaic Kingdom of Egypt, was actually of Greek origin, descended from Ptolemy I, one of Alexander the Great's generals.

20. Egypt is a transcontinental country, with the Sinai Peninsula in Asia bridging the gap to the rest of the country in Africa.

21. The Aswan High Dam, completed in 1970, controls flooding, provides increased agricultural production, and generates hydroelectric power but also displaced many and altered historical sites.

evol

There are a thousand names by which I am called, but my only true name is love. For what people will remember me by is how I made them feel. And for everyone who I encounter, I also touch everyone they encounter, and this is how I am known and felt by all."



Seven Wonders of the Ancient World

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

The classic seven wonders were:

Colossus of Rhodes

Great Pyramid of Giza

Hanging Gardens of Babylon

Lighthouse of Alexandria

Mausoleum at Halicarnassus

Statue of Zeus at Olympia

Temple of Artemis at Ephesus

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



Rpihsnoitale

One of the greatest red flags in a relationship is when you gently hold someone accountable for their poor behaviour and instead of offering you a sincere apology followed by a changed behaviour, they make themselves the victim and start blaming you.

It is impossible to have a relationship with someone like that without losing yourself, your perception of reality, your dignity, your self-worth, and your self-trust.

Smoking

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.