



علیاحضرت فرح پهلوی

محبوب دلهای میلیونها ایرانی

### جوانان میهن‌امان، نیازمند عشق و عاطفه‌اند

مهسا و مهساها رفتند، ولی همواره گل‌های باغچه‌ها نگاهشان می‌کنند و اشک‌های میلیون‌ها دیده بدرقه راهشان است. آنها جان خود را فدا کردند تا ایرانیان به‌آگاهی برسند و درون خودشان بجای اشک، خون‌گریه کنند.

در آینده‌ای نه‌چندان دور، همه از بی‌تفاوتی خود شرم‌منده و سرافکنده خواهیم بود، زیرا در زمانی سرنوشت‌ساز برای آزادی سرزمین پدري‌امان بجای رشادت، جانفشانی، قهرمانی و پهلوانی فقط یک تماشاگر ساده و بی‌تفاوت بودیم.

عشق به سرزمین مادری موهبتی است که در نهاد بشر بودیعه گذارده شده است و هر میهن‌پرستی آرزو دارد که آزادی و آبادانی آن برایش رویا نباشد.

وطن عشق می‌خواهد،

هویت ملی می‌خواهد،

فرهنگ و تمدن می‌خواهد،

دانش تاریخی می‌خواهد، ولی.....

ولی مزدور و بی‌شرافت،

بی‌حمیت و بی‌عاطفه،.....

هزار چهره و اهریمن نمی‌خواهد!

از نادان در هر مقام و در هر رتبه و مرتبته، چه زنده و چه مرداش، باید گریخت و گذشت و آهنگ دیار جانان نمود.



**لبخند آنهائیکه زجر می‌کشند،**

**از دیدن اشکهای آنها دردناکتر است**

«مادام دولیر»



شماره ۲۴۲، سال سی و ششم، شهریور ۱۴۰۳

No. 242, guA/yluJ 2024

### « تنها راه رهایی، آگاهی است »

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول

نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

**(858)566-5566**

Website:

[www.pajouhesh.org](http://www.pajouhesh.org)

Emails:

[arya5@aol.com](mailto:arya5@aol.com)

[editor@pajouhesh.org](mailto:editor@pajouhesh.org)

## واکنش‌های رهبران جهان به سوء قصد به جان دونالد ترامپ

مصر، عربستان، امارات، بحرین و قطر از جمله کشورهایایی بودند که در بیانیه‌هایی جداگانه به تلاش برای ترور «دونالد ترامپ» واکنش نشان دادند.

- «آنتونیو گوترش» دبیرکل سازمان ملل متحد این اقدام را «خشونت سیاسی» خواند و «قاطعانه» آنرا محکوم کرد.

- «ینس استولتنبرگ» دبیرکل ناتو نیز در توییتی در شبکه اجتماعی ایکس (توییتر سابق) گفت خشونت سیاسی جایی در دموکراسی ندارد و این حمله را «محکوم» کرد.

- «جوزپ بورل» مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا هم با محکومیت این حمله گفت «بار دیگر شاهد اعمال خشونت غیرقابل قبول علیه نمایندگان سیاسی هستیم».

- «کی‌یر استارمر»، نخست‌وزیر بریتانیا در بیانیه‌ای تیراندازی به آقای ترامپ را منجرکننده خوانده و گفته است «خشونت سیاسی جایی در جوامع ما ندارند».

- بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل هم گفته است از حمله به آقای ترامپ یکه خورده است و برای رئیس‌جمهور سابق آمریکا دعا می‌کند.

- «ولودیمیر زلنسکی» رئیس‌جمهور اوکراین آنرا «جنایتی وحشتناک» خواند که نشان‌دهنده چالش‌های جدی برای دموکراسی در سراسر دنیاست.

- در روسیه کاخ کرملین به شدت هرگونه توسل به خشونت را به‌عنوان بخشی از مبارزه و رقابت سیاسی محکوم کرد؛ هرچند پیش از آن دیمتری پسکوف، سخنگوی کرملین، دولت بایدن را به «ایجاد جوی در اطراف آقای ترامپ» متهم کرد که چنین حمله‌ای را ممکن ساخت.

- «شی جین پینگ» رئیس‌جمهوری چین، برای دونالد ترامپ آرزوی بهبودی سریع را کرد.

- «امانوئل ماکرون»، رئیس‌جمهوری فرانسه گفت که فرانسه در شوک و خشم مردم آمریکا شریک است. او اضافه کرد برای آقای ترامپ آرزوی بهبودی سریع را دارد.

- اولاف شولتس، صدراعظم آلمان، این حمله را «نفرت‌انگیز» و گفت چنین اعمال خشونت‌آمیز تهدید برای دموکراسی است.

- فومیدا کیشیدا، نخست‌وزیر ژاپن، خواستار مقاومت قاطع در برابر هر نوع خشونت شد که دموکراسی را به چالش می‌کشد.



هم‌میهنانم،

همه‌ی شواهد، گزارش‌های میدانی و تصاویر فراوان از حوزه‌های خالی رای‌گیری در سراسر کشور، حکایت از «نه» قاطع ملت ایران به انتخابات رژیم دارد.

این بایکوت گسترده که حتی حامیان و وابستگان جمهوری اسلامی نیز به آن معترف هستند، نشان‌دهنده اراده راسخ شما ملت برای عبور از دوران این رژیم ضدایرانی است.

به‌همه شما در داخل کشور که با وجود تبلیغات فریبنده و فشارهای سازمان‌یافته، در خانه‌های خود ماندید و دست‌هایتان را به‌جور همکاری با این رژیم غیرقانونی آلوده نکردید، درود می‌فرستم.

همچنین از شما هم‌میهنان خارج از کشور در سراسر جهان که با حضور اعتراض‌آمیز خود مقابل مراکز برگزاری این پژوه «نه» ملت به این رژیم غیرایرانی شدید، سپاسگزارم.

مطمئن‌آ این همبستگی بزرگ ملی بسیار ارزشمند و سکوی پرتابی برای پیروزی‌های آتی خواهد شد. رضا پهلوی

## جمهوری اسلامی همچنان در لیست سیاه

کشور ترکیه از فهرست خاکستری «اف‌ای‌تی‌اف» خارج شد، ولی جمهوری اسلامی همچنان در فهرست سیاه باقی ماند.

گروه ویژه اقدام مالی، (اف‌ای‌تی‌اف)، روز جمعه ۲۸ ژوئن ۲۰۲۴ (۸ تیرماه سال جاری) در اجلاس عمومی خود در سنگاپور تصمیم گرفت ترکیه را از «فهرست خاکستری» خارج کرده و ایران جمهوری اسلامی را همچنان در «فهرست سیاه» نگه دارد.

## نامه‌ی یک‌دختر ایرانی به محمد ابن عبدالله، پیامبر اسلام:

به نام انسان بخشنده مهربان!

میدانم زبانم را نمیدانی، زیرا «الله» تو فقط عربی میدانم، اما در جهنم تو که پر از کفار است، قطعا کسی هست که زبان مرا بداند و عربی هم بلد باشد تا برایت ترجمه کند!  
من یک دختر ایرانی هستم که طبق گفته‌ات خواندن و نوشتن برای من کراهِت دارد (رسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۱۷۶)، اما من خواندن و نوشتن را آموختم و دین‌ات را شناختم!

تو شاید دختران سرزمین‌ات را از زنده به‌گور کردن نجات دادی، شاید هم این قصه‌ای بیش نیست! اما زنان سرزمین مرا به اسارت کشاندی! بی‌شک خودت هم فکر نمی‌کردی دین‌ات آنقدر گسترش یابد (۹۲ انعام و ۷ شوری).  
اما وقتی با وعده بهشت و شمشیر تعدادی را پیرو خودت کردی، پی‌بردی که دین‌ات جهانی خواهد شد و مخصوص تمام انسانهاست (اعراف ۱۵۱) و مردم زیادی را اسیر کردی!

تعداد زیادی از جهنم تو می‌ترسند! برخی از زنان نیز بدون خواندن «تازی‌نامه» و برخی هم که در دام تفاسیر آخوندها افتاده‌اند، بدون پی‌بردن به افکار، از آن دفاع میکنند!  
انتظاری هم نیست، اینان از قادیسیه خبر ندارند و به‌جای شهادت «بابک خرم‌دین» در مرگ حسین‌ابن‌علی می‌گیرند!

هیچ‌کدام «فتوح البلدان» را نخوانده‌اند تا بدانند چگونه اسلام دین‌اشان شده! اینان حتی نمی‌دانند چرا می‌گویند زنان سیده از شصت سالگی یائسه میشوند؟ زنان سرزمین من حتی نمی‌دانند چرا ۹ سالگی، سن هم‌خوابگی با مردان است.....؟

راستی تو اگر دین‌ات کامل و انسانی است، چرا حکم ارتداد و خروج از دین‌ات را مرگ قرار دادی؟ (بخاری ج ۷۵/۴ و مغنی ۱۶/۹ رسائل الشیعه ج ۲ ص ۳۲۴)  
مگر انسان «اشرف مخلوقات» نیست؟ و خودش عقل ندارد؟  
قطعا اگر «اسلام» دین خوبی بود؛ کسی از آن خارج نمی‌شد!

اما بسیاری آگاهانه از دین تو خارج شدند و جهنم ترا به‌عشرت‌تکده‌ی بهشت‌ات ترجیح دادند!

عده‌ای از مردمان سرزمین من نمی‌دانند و نمی‌خواهند که بدانند! حق هم دارند! جهنم تو، خیلی وحشتناک است!

### یک سؤال از مسلمان بی‌خرد:

مگر پیامبران از طرف یک خدا برای هدایت بشر نیامده‌اند؟ پس چرا «الله» تو دستور داده است از پیروان دیگر ادیان و پیروان اهل کتاب جزیه دریافت کنی؟ (توبه ۲۹)  
مگر دین کسی را می‌شود خرید؟ چرا خدای تو آنقدر علاقه به مال و ثروت دارد؟ (آیه ۴۱ انفال: یک پنجم متعلق به خدا و رسول خداست!)

اما همه‌ی خدایان افسانه‌ای بیش نیستند و به‌راستی که «خدای هر کس به اندازه خرد خود اوست».

همه ما انسان هستیم و این خدایان و دین و مذهب هستند که بین بشریت نفاق و تفرقه انداخته‌اند!

«الله» تو هم خدای عجیبی است؛ انسانی را که تمام اصول انسانی را رعایت کند، اما بوجد او اعتقاد نداشته باشد به‌جهنم می‌برد و او را می‌سوزاند؟! عجب خدای عادل‌ی؟!!



حاجیان ایرانی عمودی رفتن افقی برگشتن

### آیا «الله» آخوندها بخشنده و مهربان است؟

#### صدها نفر «حاجی» در مراسم «حج» جان خود را از دست دادند؟!!

در حالی که آمار تلفات مراسم حج امسال که در گرمای طاقت‌فرسای عربستان سعودی برگزار شد از صدها نفر گذشت، دوستان و بستگان حجاج مفقود شده در بیمارستان‌ها و در فضای مجازی به‌جستجوی آنها پرداختند.  
امسال حدود ۱/۸ میلیون نفر از سراسر جهان، که بسیاری از آنها مسن، ناتوان و بدون کمک قادر به حرکت نبودند، در مراسم حج شرکت کردند.

یک دیپلمات عرب اعلام کرد تعداد جان‌باختگان مصری به‌تنهایی به حداقل ۶۰۰ نفر رسیده است که علت اصلی آن، افزایش گرمای طاقت‌فرسا بوده است.

هر ساله ده‌ها هزار زائر تلاش می‌کنند از طریق کانال‌های غیررسمی، مراسم حج را انجام دهند، زیرا نمی‌توانند هزینه مجوزهای رسمی را که اغلب گران هستند، بپردازند.

با ادامه سوزاندن سوخت‌های فسیلی و وارد کردن گازهای گلخانه‌ای گرم‌کننده آب و هوا به‌جو، انتظار می‌رود میلیون‌ها نفر دیگر در آینده در معرض گرمای خطرناک قرار گیرند.

#### دین چیست؟

عده‌ای قابل توجهی از انسانها فکر می‌کنند دین اعتقادات مردم است! ولی اینطور نیست؛ دین صاحبی دارد، به‌نفع عده‌ای است و باعث ثروت و قدرت سیاسی طیف مخصوصی در جامعه می‌شود.

مذهب صنعتی است که میلیاردها دلار پول در آن جابجا می‌شود و این پولها با کلاهبرداری، اخاذی و دروغ‌گویی از جیب مردم بیرون کشیده می‌شود!

دین دستگاه نشر اکاذیب است؛ دروغ تحویل مردم می‌دهد و آنها را در این دنیا از خشونت و در آن دنیا از عقوبت می‌ترسانند! این درست مانند مافیا است!

نهاد مذهبی، چه مسیحیت باشد، چه اسلام و چه یهودیت، قبل از اینکه مجموعه‌ای از باورهای اجتماعی باشد، یک ساختمان یا عمارت بزرگ اجتماعی است که روی ستونها و پایه‌های استوار خود ایستاده است! از مردم پول و مالیات می‌گیرد و خرج بقا و حاکمیت اش میکند!

«دین شراب ناب نیست، متانول است که مستی می‌دهد، اما به قیمت کوری!»  
«ژان یل سارتر»

## نوشته‌ای قابل تفکر

زنده‌یاد دکتر زرینکوب در کتاب «تاریخ سرزمین‌ام» اینگونه می‌نویسد:

پیش از یورش تازیان به میهن‌ام،  
باران می‌آمد، میرقصیدیم،  
باد به خرم‌نگاه‌امان می‌وزید، بیرون می‌آمدیم و میرقصیدیم،  
تابستان و زمستان می‌شد، جشن می‌گرفتیم و میرقصیدیم.

.....

خلاصه جشن بود و..... رقص بود، تا تازیان آمدند!  
باد که می‌آید، وحشت می‌کنیم و قیامت در ذهن‌امان تجلی  
می‌کند و نماز وحشت می‌خوانیم!  
باران می‌آید بهیاد عذاب قبر، اشک در چشمان‌امان حلقه  
می‌زند و همه‌ی سال گریه بر رخسار خود می‌بینیم و هر سال  
در زمانی معین، عزا و گریه را برای مرگ گروهی متجاوز  
به‌کشورمان به زندگی خود پیوند می‌زنیم.  
هموطن بیابید آیین نیاکان خود را زنده نگهداریم و تا جاییکه  
می‌توانیم برقصیم.... و شادی کنیم.



## اعلامیه حقوق بشر فرانسه سال ۱۷۸۹

انسان‌ها آزاد به دنیا آمده‌اند و آزاد با حقوق برابر باقی خواهند ماند. تفاوت‌های اجتماعی تنها در صورتی که صلاح همگانی در میان باشد، می‌توانند وضع شوند.

هدف همه نهادهای سیاسی باید حفاظت از حقوق طبیعی و همیشگی انسان‌ها باشد. این حقوق آزادی و دارایی و امنیت و ایستادگی در برابر سرکوب هستند.

بنیان هرگونه استقلال در نهاد ملت است و هیچ‌کس یا نهادی نباید قدرتی داشته باشد مگر آنکه آن قدرت به‌گونه مستقیم توسط مردم به آن داده شده باشد.

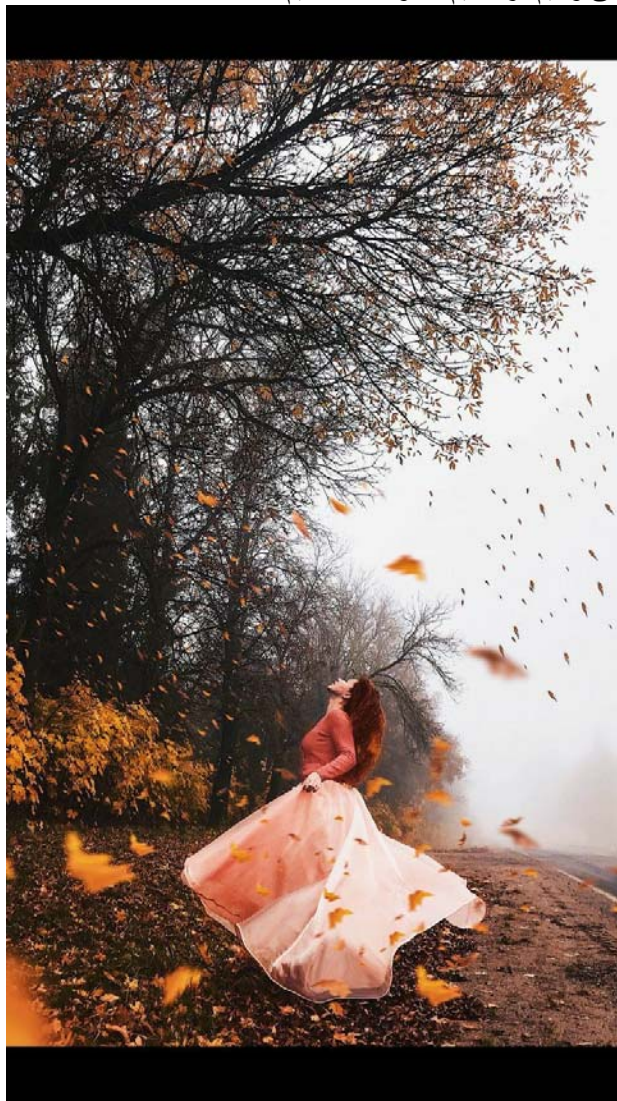
آزادی عبارت است از آزاد بودن برای انجام هر کاری که به‌شخص دیگری صدمه نزند. از این رو بهره‌گیری از حقوق طبیعی انسان هیچ حدی ندارد مگر آن حدودی که به‌دیگر اعضای جامعه اطمینان می‌دهند که لذت برخوردار از حقوق یکسان را پیدا خواهند کرد؛ این حدود تنها به‌دست قانون مشخص می‌شوند.

هیچ‌کس نباید زیر اتهام و پیگرد گذاشته شود یا به زندان بیافتد مگر در مواردی که قانون مشخص کرده‌است. هر کسی که درخواست، انتقال، اجراء، یا هر گونه سفارش خودسرانه‌اش باعث پیگرد دیگران باشد، باید مجازات شود؛ ولی هر شهروندی که درخواست پیگرد و دستگیریش توسط قانون داده شده باشد باید بی‌درنگ در برابر آن حاضر شود و مقاومت در برابر آن جرم به‌شمار می‌رود.

قانون مجازات تنها هنگامی باید وارد عمل شود که نیاز آشکارا و قاطعانه به‌آن باشد. هیچ‌کس نباید رنج مجازاتی را بکشد پیش از آنکه قانونی مصوب عمل آن شخص را مجرمانه عنوان کرده باشد.

هیچ‌کس نباید به‌خاطر باورها و دیدگاه‌های شخصی خود، از جمله دیدگاه‌های دینی، ناچار به سکوت شود. این به‌آن شرط است که دیدگاه آن‌ها بر هم زنده نظم جامعه، آن گونه که قانون مشخص کرده، نباشد.

ارتباط آزاد اندیشه‌ها و دیدگاه‌ها یکی از با ارزش‌ترین حقوق انسانی است. هر شهروندی می‌تواند آزادانه سخن بگوید، بنویسد و چاپ کند، ولی باید مسئولیت سوءاستفاده از این آزادی که توسط قانون مشخص می‌شود را بر عهده گیرد.





«خانم اپرا وینفر»

### انسانیت در خفا

مشهورترین مجری تلویزیون در آمریکا «اپرا وینفر» اعلام بازنشستگی کرد و جشنواره‌ای به افتخار او در استادیوم فوتبال برگزار شد. کشف شگفت‌انگیز این بود که او به مدت ۲۵ سال مخفیانه و بدون اطلاع عموم از ۶۵۰۰۰ فقیر حمایت می‌کرد. بسیاری از آنها به ورزشگاه آمدند و ۴۵۰ نفر با شمع بیرون ماندند. در میان آنها، پنج استاد دانشگاه هاروارد سخنرانی کوتاهی ایراد کردند و سپاس و قدردانی خود را با این جمله به پایان بردند:

«اگر اپرا نبود، الان در جای دیگری بودیم... آیا یک نفر می‌تواند زندگی ۶۵۰۰۰ نفر را تغییر دهد؟ آن هم در خفا!؟» انسانیت یک دین نیست، بلکه رتبه‌ای است که برخی افراد به آن دست می‌یابند.

### سیستم پادشاهی، آری

قابل توجه کسانی که برای آخوندها و حکومت‌اشان سینه چاک میدهند و برای برقراری حکومت جمهوری ایران ستیز اسلامی، کشوری سرفراز و با اعتبار جهانی را به‌ورطه نابودی سوق دادند.

شوربختانه این بی‌خردان با فرهنگی بی‌پایه و اساس و شیطانی خود، گذشته‌ی تاریخی و غنی کشوری باستانی را نادیده گرفته و شورش و خودزنی کردند و افرادی را بر مسند قدرت نشانند که افکار هزار و چهارصد سال پیش را داشته، ضمن آنکه بویی از انسانیت و شرافت نهمبرده بودند.

این جانان برای استقرار و پیاده کردن افکار شیطانی خود، و همه‌ی داشته‌های شش‌هزار ساله‌ی شاهنشاهی ملتی را از بین بردند و خط بطلان بر افتخارات ملت ایران کشیدند.

محمدعلی فروغی می‌گوید:

«شاه سرمایه‌ایست بس بزرگ برای پیشبرد آرمانهای والای میهنی. برای همین ایرانیان از دوازده تا پانزده هزار سال پیش چنین سامانه‌ای را برای نخستین بار به‌دیگر مردم جهان شناساندند و شاهنشاهی، بهترین سامانه برای کشورمداری گشت. اساس و پایه شاهنشاهی بر ناسیونالیسم و میهن‌پرستی استوار است. برای باور این واژه‌ها باید بر دیگر کشورهای پادشاهی بنگریم.»

### امیرکبیر؛ صدر اعظم بلند آوازه ایران

#### آیا میدانید آرامگاه امیرکبیر کجاست؟

میرزا محمدتقی خان فراهانی، مشهور به «امیرکبیر» اولین صدراعظم دوره ناصرالدین شاه قاجار در ایران بود. او در سال ۱۱۸۵ شمسی در اراک متولد و در سال ۱۲۳۰ شمسی در باغ فین کاشان به قتل رسید.

امیرکبیر یکی از نزدیکترین افراد به ناصرالدین شاه بود و در دوره صدارت خود اصلاحات و تغییرات زیاد و مهمی در سیستم حکومتی و اجتماعی کشور به وجود آورد.

او همچنین پایه‌گذار روزنامه «وقایع اتفاقیه» و موسس مدرسه «دارالفنون» است. امیرکبیر پس از اینکه به‌واسطه توطئه اطرافیان شاه از مقام خود برکنار و به کاشان تبعید شد، در باغ فین کاشان به دستور ناصرالدینشاه به قتل رسید.

#### چه کسی مسبب قتل امیرکبیر بود؟

از آنجایی که اقدامات و برنامه‌های اصلاحی امیرکبیر به مذاق بسیاری از ایران‌ستیزان خوش نمی‌آمد، می‌توان عوامل زیادی را در قتل او موثر دانست. یکی از این افراد که نقش چشمگیرتری نسبت به‌بقیه مخالفان داشت و در نهایت هم موفق به عزل و در نهایت قتل امیرکبیر شد، «مهدعلیا»، مادر شاه و مادر زن امیرکبیر است.

#### آرامگاه امیرکبیر کجاست؟

پس از آنکه جلاّد حکومتی رگهای امیرکبیر را برید، جسد این بزرگوار ابتدا در گورستان «پشت مشهد» کاشان دفن شد، اما چند ماه بعد پیکر او به درخواست همسرش به کربلا منتقل و در اتاقی به‌خاک سپرده شد که در ورودی آن به روی صحن آرامگاه حسین ابن علی (امام سوم شیعیان) باز می‌شود.

میرزا محمدتقی خان امیرکبیر در برخورد با آخوندها و دین‌آوران منفعت‌جو بدون نرمش و با قاطعیت عمل می‌کرد.

امیرکبیر دین‌آوری و مفت‌خوری را مغایر با وحدت ملی و استقلال ایران می‌دانست و در نامه‌ای که به ناصرالدین شاه قاجار، نوشت:

«این غلام نمی‌تواند نظم دهد، با بی‌نظمی کار از پیش نمی‌رود! این درد مرا می‌کشد که فردا مردم به‌گویند آن نظم را میرزاتقی خان گذشت. مرگ را بر خود گوارتر از این حرف می‌دانم... امر امر جهان مطاع است»

### روز نامبارک برای ملت ایران

در روز ۱۶ دیماه سال ۱۳۵۷ پادشاه ایران از کشور نرفت، آنچه از کشورمان رفت:

آزادی و آرامش، رفاه و آسایش، صلح و مدنیت، اخلاق و ادب، استقلال و آزادی، امنیت و قانون، برابری و عدالت، سازندگی و پیشرفت، عزت و احترام، حیثیت و آبرو، هویت ملی،..... و در انتها، این ایران بود که رفت!



### بوعلی سینا و زبان فارسی

شایسته است بدانید بوعلی سینا (دانشمند بزرگ ایرانی) که اعراب چادر نشین سنگ‌اش را به‌سینه می‌زنند و ادعا می‌کنند که از آنهاست، حتی حاضر نبود از واژه‌های بیگانه‌ی اعراب استفاده کند و همواره در گفتار و نوشته‌هایش از کلمات زیبای فارسی بهره می‌برد.

به چند نمونه از کلمات وی توجه فرمایید؛ برای مثال او:

به‌عدد میگفت...: شمار

به مثلث، سه سو

به عرض، پهنا

به طول، درازا

به مساوی، یکسان

به حرکت، جنبش

به اتصال، پیوند

به تشبیه، ماندگی

به جسمانی، تنومندی

به مستقیم، راست

به قائم، ایستاده

به نفس، جان و..... به وجود، هستی!

### آثار تاریخی دزدیده شده از ایران:

۱- منشور کوروش بزرگ که در موزه «بریتانیا» در شهر لندن (پایتخت انگلستان) نگهداری میشود.

۲- الماس «کوه نور» که از غنایم نادرشاه افشار بشمار میرود و تا مدتها بر تاج ملکه انگیس بود و سپس به‌پسرش منتقل شد.

۳- شاهنامه فردوسی (قدیمی‌ترین نسخه شاهنامه) که اکنون در موزه «فلورانس» (ایتالیا) نگهداری می‌شود.

۴- سرستون تخت‌جمشید که از دوره‌ی هخامنشیان است و امروزه در موزه‌ی «لوور» فرانسه نگهداری میشود.

۵- بشقاب نوازندگان که از آثار باستانی ساسانیان است و اکنون در موزه انگلستان نگهداری می‌شود.

۶- تکوک شیر غران منصوب به دوره هخامنشیان که در موزه «متروپولتن» شهر نیویورک نگهداری میشود.

کاش این آثار در موزه‌های ایران بودند..... ولی نه، اگر چنین بود، آخوندها آنها را به یغما می‌بردند و یا نابود می‌کردند!

### خوشبختی انسانها... و بازنگشتنی‌های زندگی آنها

خوشبختی زندگی انسانها بر سه اصل استوار است:

\* تجربه از دیروز

\* استفاده در امروز

\* امید به فردا

ناکامی و تباهی زندگی ما نیز بر سه اصل استوار می‌باشد:

\* حسرتِ دیروز

\* اتلافِ امروز

\* ترس از فردا

همچنین، سعی کن همیشه دلیل شادی کسی باشی، نه شریک شادی او! و همیشه شریک غم کسی باش، نه دلیل غم او.

سه چیز ما را نابود می‌کنند:

\* تکبر

\* زیاده‌طلبی

\* عصبانیت

سه چیز انسانها را می‌سازند:

\* کار سخت

\* صمیمیت

\* تعهد

سه چیز در زندگی بسیار ارزشمند هستند:

\* عشق

\* اعتماد به نفس

\* دوستان

سه چیز در زندگی که هرگز نباید آنها را از دست داد:

\* آرامش

\* امید

\* صداقت

سه چیز در زندگی پایدار نیستند:

\* رویاها

\* موفقیت‌ها

\* شانس

سه چیز در زندگی وقتی از کف رفتند، هرگز باز نمی‌گردند:

\* زمان

\* گفتار

\* موقعیت



## زندگی شاهنشاه و شهبانو به تصویر کشیده می‌شود

حساب‌های کاربری علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی با انتشار تصویری از گفتگوی شهبانو با نشریه «ددلاین» (Deadline) یکی از نشریات برجسته هالیوود خبری را منتشر کرد. بنابر اعلام این نشریه، قرار است طی همکاری جدیدی با تهیه‌کنندگان سریال (Women of the Movement) مستندی درباره زندگی علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی ساخته شود، پروژه‌ای که نوشتن آن در حال توسعه است. این پروژه به بررسی زندگی ملکه ایران خواهد پرداخت. علیاحضرت در ان باره چنین توضیح داد:

«در مصاحبه اخیر با نشریه «ددلاین»، درباره ایران و پروژه سینمایی آینده در رابطه با [روایت] زندگی‌ام صحبت کردم و به تهیه‌کنندگان هالیوود اجازه توسعه آن را دادم.»

علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی در این گفتگو ضمن «ابراز علاقه‌مندی» گفت:

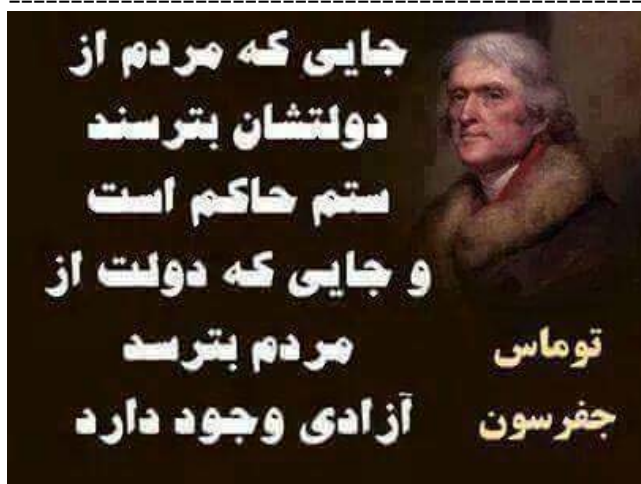
«می‌خواهم آنها ایران را نشان دهند و بگویند مردم ایران چه کسانی‌اند. می‌خواهم آنها درباره کشورم صحبت کنند، به‌ویژه درباره تاریخ و فرهنگی که برای من بسیار مهم است.»

علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی در ادامه افزود:

«بسیاری از جوانان و مردم ایالات متحده آمریکا، ایران را نمی‌شناسند و آنچه که درباره کشور ما می‌دانند عمدتاً منفی است، به‌ویژه درباره اتفاقاتی که اکنون در ایران می‌گذرد. امیدوارم این پروژه باعث علاقه‌مندی مردم سراسر جهان به کشور و تمدن ما شود.»

به نوشته‌ی این نشریه:

«تمرکز پروژه بر نشان دادن استقامت زنی است که با وجود بیش از ۴۵ سال تبعید و سوگ از دست دادن همسر و دو فرزندش، همچنان عمیقاً به‌وظایف خود به‌عنوان یک ملکه، وفادار مانده و به‌وطنش متصل است. او هرگز دوباره ازدواج نکرد و هویت ایرانی خود را رها نکرد. ازدواج او با شاهنشاه، فراتر از یک پیوند بین یک مرد و زن، یا بین یک تابع و حاکمش است؛ این پیوندی است بین یک شهروند و وطنش، تا زمانی که مرگ آن‌ها را از هم جدا کرد.»



## خبرهایی از ایران و جهان

### تجاوز به دختران و پسران بازداشت شده در اعتراضات اخیر ایران

بخش فارسی صدای آمریکا در تحقیقاتی طی چند هفته گذشته به‌مدارکی در مورد تعرض، تجاوز و آزار جنسی شماری از بازداشت‌شدگان زن و مرد در جریان اعتراضات سال ۱۴۰۱ در بازداشتگاه‌ها و زندان‌های جمهوری اسلامی در چند شهر شمالی ایران دست یافته است.

بر اساس تحقیقات صدای آمریکا، دست‌کم ۱۱ مورد مربوط به تعرض، تجاوز و آزار جنسی در سه شهر ساری، بابل و آمل راستی‌آزمایی شده‌اند.

با این همه، تخمین زده می‌شود آمار مربوط به این موارد در بازداشتگاه‌ها و زندان‌های جمهوری اسلامی بسیار بیش از این موارد باشد، به‌ویژه که به‌طور معمول، افشای این موارد به دلایل امنیتی و نیز حساسیت دستگاه‌های امنیتی و اطلاعاتی جمهوری اسلامی، دشواری‌هایی را برای افشاکنندگان به همراه خواهد داشت؛ همان‌گونه که اخیراً در مورد «دینا قالیباف» (روزنامه‌نگار)، پس از افشای تعرض جنسی حین بازداشت‌اش در فروردین سال جاری پیش آمد.

در این ارتباط، در گزارش تحقیقی صدای آمریکا به دلایل امنیتی و خواست خود افراد و خانواده‌های‌شان، نام و نام خانوادگی این ۱۱ تن در گزارش نوشته نشده است.

یکی از قربانیان تجاوز در شهر آمل، دختر جوانی است که در زمان بازداشت (اواخر مهر سال ۱۴۰۱)، کمتر از ۱۸ سال سن داشت!

او گفت:

«با دوستانم برای تظاهرات به‌خیابان رفته بودم که شب‌هنگام بازداشت شدم. همچنین دو تن دیگر از جمع ما، یک دختر و یک پسر نیز بازداشت شدند.

آنها من را با ماشین به سپاه آمل در بلوار امام خمینی بردند. در آنجا و در داخل حیاط بعد از پیاده کردن من و یک دختر دیگر از ماشین، شروع به کتک زدن ما کردند.

آنهايي که ما را می‌زدند، چند سرباز و پسر جوان بودند که لباس نظامی به تن داشتند.

آنها با کابل و باتوم ما را می‌زدند و یک نفر آنجا بود که به آنها فرمان می‌داد که به سر و صورت‌شان نزنید!»

## آسمانی شدن یک افسر خلبان مبارز ایرانی



سروان خسرو بیت‌اللهی، خلبان پیشین نیروی هوایی شاهنشاهی ایران و از طراحان «عملیات نقاب» که جمهوری اسلامی آن را «کودتای نوژه» می‌نامد، روز شنبه ۲۶ خردادماه در سن ۷۴ سالگی در ایالت کالیفرنیا آمریکا دارفانی را وداع گفت.

سروان بیت‌اللهی در سال‌های تبعید خودخواسته برای تقویت صدای آزادیخواهان در داخل و خارج از کشور تلاش‌های فراوانی کرد و به‌عنوان چهره‌ای ملی‌گرا و یکی از دبیران ارشد حزب مشروطه در صحنه سیاسی بود.

خسرو بیت‌اللهی در یکی از آخرین مصاحبه‌های خود با رسانه‌ها، در تاریخ ۷ خرداد امسال به صدای آمریکا گفت:

«جمهوری اسلامی، نیروی هوایی مقتدر ایران را هم مثل دیگر بخش‌های کشور نابود کرده است.»

آخرین حضور جناب سروان خسرو بیت‌اللهی در جمع مخالفان حکومت آخوندهای ایران‌ستیز، شرکت در مراسم بزرگداشت یکصدمین سالگرد تأسیس نیروی هوایی شاهنشاهی ایران بود که در ۱۱ خردادماه سال جاری در کالیفرنیا جنوبی ایالات متحده آمریکا برگزار شد.

شاهزاده رضا پهلوی، ضمن اظهار تأسف از فقدان جناب سروان بیت‌اللهی طی پیامی چنین گفت:

«از شنیدن خبر درگذشت سروان خلیبان خسرو بیت‌اللهی بسیار اندوهگین شدم. او یکی از خلیبانان

ورزیده‌ی نیروی هوایی شاهنشاهی بود که پس از

فاجعه ۵۷ نیز تسلیم خمینی و رژیم اهریمنی‌اش نشد و

همراه با دیگر هم‌زمان میهن‌پرست خود در عملیات

نقاب با هدف نجات میهن و ملت حضور داشت.

زنده‌یاد بیت‌اللهی در دوران تبعید اجباری به‌فعالیت

سیاسی برای آزادی ایران با هدف استقرار دولت ملی

روی آورد و برای سالها از اعضای رهبری و یکی از

رایزنان حزب مشروطه ایران بود.

یاد سروان خسرو بیت‌اللهی را گرامی می‌دارم و

شریک اندوه خانواده محترم، دوستان و نیز یاران‌اش

در حزب مشروطه هستم.» رضا پهلوی

## پایین‌ترین میزان مشارکت انتخابات ریاست جمهوری

اولین دوره انتخابات ۱۴۰۳ با پایین‌ترین نرخ مشارکت انتخابات ریاست جمهوری ایران به پایان رسید. بر اساس اعلام ستاد انتخابات، ۴۰ درصد از واجدین شرایط با مجموع ۲۴/۱۸۵/۵۳۵ رای، در این انتخابات شرکت کرده‌اند.

علی خامنه‌ای قبل از انتخابات گفته بود مشارکت بالای مردم می‌تواند باعث «سرافرازی جمهوری اسلامی» شود. وی و دیگر مقام‌های حکومتی بارها نرخ مشارکت در انتخابات را نشانه مقبولیت عمومی خود دانسته و یا آن را با کشورهای اروپایی و آمریکا مقایسه کرده‌اند.

براساس قانون انتخابات ریاست جمهوری در صورتی که در مرحله اول انتخابات هیچ یک از داوطلبان به‌حد نصاب اکثریت مطلق نرسند، انتخابات به مرحله دوم خواهد کشید.

## جمهوری اسلامی همچنان در لیست سیاه

ترکیه از فهرست خاکستری «اف‌ای‌تی‌اف» خارج شد، ولی ایران جمهوری اسلامی همچنان در فهرست سیاه باقی ماند. گروه ویژه اقدام مالی، اف‌ای‌تی‌اف، روز جمعه ۲۸ ژوئن (۸ تیر) در اجلاس عمومی خود در سنگاپور تصمیم گرفت که ترکیه را از «فهرست خاکستری» خارج و ایران را همچنان در «فهرست سیاه» نگه دارد.



## چطور می‌توانستم "بد" باشم...

وقتی پنجمین ارتش قدرتمند دنیا را ساختم  
ولی برای سرکوب مردم خود نیروی ضد شورش نداشتم؟  
وقتی ریال ایران، ششمین ارز برتر جهان بود؟  
وقتی سفر به ۱۲۶ کشور دنیا بدون ویزا بود؟  
وقتی در مدارس به دانش آموزان تغذیه مجانی دادم؟  
وقتی بهداشت و آموزش برای عموم رایگان بود؟  
وقتی برای اولین بار در خاورمیانه به زنان حق رأی دادم؟  
وقتی ایران در اوپک قیمت نفت دنیا را تعیین میکرد؟  
وقتی به دانشجویان حقوق ماهیانه میدادم؟  
وقتی به کشاورزان و کارگران زمین و خانه مجانی میدادم؟  
وقتی در زمان امن‌ترین کشور خاورمیانه بود؟  
چطور می‌توانستم بد باشم!؟

## آزار جنسی دختر ۹ ساله

### توسط یک حجاب‌بان به بهانه «سنجش بلوغ»

یک حجاب‌بان در یکی از ایستگاه‌های مترو شیراز برای «سنجش بلوغ» یک دختر ۹ ساله که حجاب نداشته، اقدام به فشردن سینه‌های این کودک کرد که این اقدام باعث کبودی بدن کودک شد.

خبرگزاری هرانا به نقل از «محمدهادی جعفرپور»، وکیل دادگستری، نوشت این حجاب‌بان به‌مادر کودک گفته است که فرزندش به‌دلیل «برجسته بودن سینه‌هایش» باید حجاب اجباری را رعایت کند!؟

### تجاوز جنسی طالبان به زنان افغان

پایگاه اطلاع‌رسانی «زن‌تایمز» گزارشی تازه‌ای درباره «تجاوز و تعرض جنسی» به شماری از دختران و زنان افغانستان که به دلیل «بدحجابی» توسط طالبان بازداشت شده‌اند، منتشر کرد.

به گزارش این پایگاه که وضعیت حقوق بشر در افغانستان را با تمرکز بر حقوق زنان و جامعه «ال‌جی‌بی‌تی‌کیو+» پوشش می‌دهد، دست‌کم یک نفر از زنانی که بازداشت شده‌اند پس از اقدام به خودکشی، جان خود را از دست داده است.

همچنین بنا به این گزارش، جسد یکی دیگر از این زنان چند هفته پس از بازداشت، در کانال آب پیدا شده است که به گفته یکی از نزدیکان این زن، او قبل از مرگ، مورد آزار جنسی قرار گرفته بود.

در گزارشی که روز سه‌شنبه ۲۵ ژوئن منتشر شد، از گفتگو با شماری از دختران و زنان افغان خیر داد که گفته‌اند در زمان بازداشت توسط طالبان مورد تجاوز جنسی، خشونت جنسی و ضرب و شتم قرار گرفته‌اند.

رمزیه، یک فعال حقوق زنان که در سال ۲۰۲۲ توسط طالبان بازداشت شده است به زن‌تایمز گفت:

«آنچه در زندان تجربه کردم وحشتناک بود، اما می‌دانی چه چیزی بدتر از آن است؟ اینکه ما نمی‌توانیم درباره آنچه بر ما گذشته است، صحبت کنیم. از یک طرف از طالبان می‌ترسیم، زیرا آن‌ها ما را مجبور کردند تعهدنامه‌ای را امضا کنیم که بر اساس آن نباید در مورد تجربه خود حتی با خانواده‌هایمان صحبت کنیم و از طرف دیگر، این جامعه سنتی‌امان به ما اجازه حرف زدن نمی‌دهد.»



## چرا تاجیکستان با اکثریت مسلمان حجاب را ممنوع کرد؟

ممنوعیت حجاب در تاجیکستان بازتاب سیاسی است که دولت امامعلی رحمان، رئیس جمهوری مادام‌العمر این کشور از سال ۱۹۹۷ دنبال می‌کند.

در جدیدترین اقدام، مجلس علیای تاجیکستان با تصویب لایحه ممنوعیت شرکت کودکان در جشن‌های دو عید فطر و عید قربان و همچنین حجاب اسلامی، واردات، فروش، پوشیدن و تبلیغ آنچه را که «لباس‌های بیگانه با فرهنگ تاجیکستان» نامید، ممنوع کرد.

در این مصوبه که اخیراً به تصویب مجلس علیای تاجیکستان رسید، از سبک حجابی که از خاورمیانه وارد آسیای میانه شده به‌عنوان نماد «اسلام‌گرایی افراطی» نام برده شده است.

بر اساس اصلاحاتی که در قانون تنظیم سنت‌ها و جشن‌ها صورت گرفته است، زنانی که از این قانون پیروی نکنند در حدود ۷۰۰ یورو جریمه می‌شوند.

مقام‌های دولتی و مذهبی در این کشور نیز در صورت تخطی از این قانون با جریمه‌هایی به ترتیب ۴/۶۹۴ یورو و ۵/۰۰۰ یورو مواجه می‌شوند.

مجلس علیای تاجیکستان در حالی این لایحه را تصویب کرده است که ۹۶ درصد جمعیت این کشور ۱۰ میلیون نفری، مسلمان هستند. در سال ۲۰۱۷، کمیته امور دینی تاجیکستان اعلام کرد که هزار و ۹۳۸ مسجد فقط در یک سال بسته شده‌اند. بنا به گزارش این نهاد مذهبی، مساجد در این کشور با اکثریت مسلمان به چایخانه یا مرکز پزشکی تبدیل شده‌اند.

### حجاب در کدام کشورها ممنوع است؟

حجاب در بسیاری از کشورهای اروپایی محل بحث و مناقشه بوده است.

در هلند، حزب راست افراطی «برای آزادی» این کشور به رهبری «خیرت ویلدرس» که توانست در انتخابات پارلمانی این کشور پیروز شود، مدت‌هاست که ممنوعیت حجاب را به‌عنوان بخشی از برنامه خود اعلام کرده است.

فرانسه در سال ۲۰۰۴ قانونی را تصویب کرد که بر اساس آن، استفاده از نمادها و یا لباس‌های نشانگر وابستگی مذهبی در مدارس ممنوع شده است.

در اتریش نیز قانون مشابهی در سال ۲۰۱۷ تصویب شد که حجاب را در مدارس برای کودکان زیر ۱۰ سالگی ممنوع می‌کند و والدین در صورت تخطی از این قانون ممکن است با جریمه‌ای حدود ۴۴۰ یورو مواجه شوند.

همچنین ایتالیا از سال ۲۰۰۹ استفاده از بورکینی را برای زنان در استخرها و سواحل خود ممنوع کرده است.

علاوه بر این کشورها، آلمان، بلژیک، نروژ و بلغارستان استفاده و پوشیدن برقع را در مدارس یا مؤسسات عمومی ممنوع کرده‌اند.

چند کشور با اکثریت مسلمان مانند تونس، کوزوو، جمهوری آذربایجان، قزاقستان و قرقیزستان نیز پوشیدن برقع و داشتن حجاب را در مدارس دولتی، دانشگاه‌ها و یا ساختمان‌های دولتی ممنوع کرده‌اند.



### فیلم مستندی درباره‌ی زندگی شاهنشاه آریامهر

#### و شهبانو فرح پهلوی ساخته خواهد شد

حساب‌های کاربری علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی در «اینستاگرام» و «اکس»، با انتشار تصویری از گفتگوی شهبانو با نشریه «ددلاین» (Deadline) یکی از نشریات برجسته هالیوود خبر داد.

بنابر اعلام این نشریه، قرار است طی همکاری جدیدی با تهیه‌کنندگان سریال (Women of the Movement) مستندی درباره زندگی علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی ساخته شود، پروژه‌ای که نوشتن آن در حال توسعه است. این پروژه به بررسی زندگی ملکه ایران خواهد پرداخت.

علیاحضرت در آن باره چنین توضیح داد:

«در مصاحبه اخیر با نشریه «ددلاین»، درباره ایران و پروژه سینمایی آینده در رابطه با [روایت] زندگی‌ام صحبت کردم و به تهیه‌کنندگان هالیوود اجازه توسعه آن را دادم.»

علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی همچنین در این گفتگو ضمن ابراز علاقه‌مندی گفت:

«می‌خواهم آنها ایران را نشان دهند و بگویند مردم ایران چه کسانی‌اند. می‌خواهم آنها درباره کشورم صحبت کنند، به‌ویژه درباره تاریخ و فرهنگی که برای من بسیار مهم است.»

علیاحضرت شهبانو فرح پهلوی در ادامه افزود:

«بسیاری از جوانان و مردم ایالات متحده آمریکا، ایران را نمی‌شناسند و آنچه که درباره کشور ما می‌دانند عمدتاً منفی است، به‌ویژه درباره اتفاقاتی که اکنون در ایران می‌گذرد. امیدوارم این پروژه باعث علاقه‌مندی مردم سراسر جهان به کشور و تمدن ما شود.»

به نوشته این نشریه:

«تمرکز پروژه بر نشان دادن استقامت زنی است که با وجود بیش از ۴۵ سال تبعید و سوگ از دست دادن همسر و دو فرزندش، همچنان عمیقاً به‌وظایف خود به‌عنوان یک ملکه، وفادار مانده و به‌وطن‌اش متصل است. او هرگز دوباره ازدواج نکرد و هویت ایرانی خود را رها نکرد. ازدواج او با شاهنشاه، فراتر از یک پیوند بین یک مرد و زن، یا بین یک تابع و حاکمش است؛ این پیوندی است بین یک شهروند و وطن‌اش، تا زمانی که مرگ آن‌ها را از هم جدا کرد.»

### بُرد بزرگ ملت ایران، شکست تحقیر آمیز جمهوری اسلامی

مردم ایران روز هشتم تیر ماه ۱۴۰۳ را به روزی بزرگ و تاریخی بدل کردند و با تحریم فعالانه و آگاهانه مراسم رای‌گیری در پای صندوق‌های رای حاضر نشدند تا برای چهارمین بار متوالی آنچه که در جمهوری اسلامی نامیده می‌شود، نرخ مشارکت کمتر از ۵۰ درصد را ثبت کنند.

بر اساس آمارهای که رسانه‌های حکومتی در جمهوری اسلامی منتشر کرده‌اند، میزان مشارکت در انتخابات بدون احتساب آرای باطله، در بهترین حالت حدود ۴۰ درصد بوده است. با کسر آرای باطله و سفید این میزان به راحتی به رقم تحقیرکننده‌تری برای جمهوری اسلامی کاهش خواهد یافت.

علی خامنه‌ای هر رای را فارغ از اینکه به‌چه کسی داده شده باشد به خزانه جمهوری اسلامی واریز و آنرا دلیلی بر «آبرو»، «عزت»، «صحت» و «دوام و قوام» جمهوری اسلامی می‌انگارد.

براساس همین منطق، هر رای به صندوق ریخته نشده و هر شهروندی را که در این مراسم رای‌گیری حاضر نشده باید یک مخالف فعال جمهوری اسلامی به حساب آورد.

رهبران جمهوری اسلامی امیدوار بودند با احساسی کردن فضا در پی گشته شدن ابراهیم رئیسی و بازی دادن فردی از حاشیه‌ای‌ترین لایه گروه موسوم به اصلاح‌طلب در جمهوری اسلامی، با ایجاد رقابتی مصنوعی و کاملاً کنترل‌شده، شکست خود در سه دوره انتخابات قبلی را جبران کنند و با افزایش مشارکت، ضمن رسیدن به نتیجه دلخواه در تعیین جانشین رئیسی، بار دیگر از مقبولیت و مشروعیت خود در میان ایرانیان سخن بگویند.

اما مردم ایران، با نشان دادن همبستگی ملی، در اقدامی جمعی دست به تحریم انتخابات نمایشی حکومت زدند و به این ترتیب، نه تنها رشته‌های حکومت را پنبه کردند، بلکه بزرگ‌ترین شکست حکومت را پیش چشم جهانیان به رژیم یکسره بیگانه با ایران و ایرانیان تحمیل کردند.

### دارایی روسای جمهوری آمریکا

#### قبل از ورود به کاخ سفید و بعد از ترک آن

بعد	قبل
۱۰/۷ میلیون دلار	کارتر: ۲/۳ میلیون دلار
۱۵ میلیون دلار	نیکسون: ۲ میلیون دلار
۱۵/۴ میلیون دلار	ریگان: ۱۰/۶ میلیون دلار
۲۴۱/۵ میلیون دلار	کلینتون: ۱/۳ میلیون دلار
۲۳ میلیون دلار	جورج بوش (پدر): ۴ میلیون دلار
۴۰ میلیون دلار	جورج بوش (پسر): ۲۰ میلیون دلار
۷۰ میلیون دلار	اوباما: ۱/۳ میلیون دلار
۲/۳ میلیارد دلار	دونالد ترامپ: ۳ میلیارد دلار

این آمار همه آنچه را که باید بدانید را به ما می‌گوید!

## مسلمانان متعصب پاکستانی،

### مردی را کشته و جسدش را سوزاندند!؟

روز پنجشنبه ۲۰ ژوئن، مهاجمان یک مرد را در شمال پاکستان از یک پاسگاه پلیس بیرون کشانده و به قتل رساندند! شایان ذکر است این فرد پیش‌تر به‌ظن و اتهام «قرآن‌سوزی» و «توهین به اسلام» مورد حمله‌ی مسلمانان متعصب قرار گرفته و با مداخله پلیس و برای نجات جان او، به یک پاسگاه پلیس منتقل شده بود.

مردم عصبانی و متعصب با یورش به پاسگاه و غلبه بر افراد و نیروهای پلیس، این مرد را از بازداشتگاه بیرون کشاندند و با ضربات چوب کشته و سپس روی جسد این فرد نفت ریختند و او را سوزاندند!؟

در گذشته نیز چنین حوادث تعصب‌آمیز در کشور پاکستان نیز مشاهده شده است. برای مثال، در اواخر ماه می سال جاری نیز یک شهروند پیرو دین مسیح به اتهام سوزاندن صفحات قرآن مورد حمله گروهی از مردم در منطقه «پنجاب» قرار گرفته و کشته شده بود.

\*\*\*\*\*

ای قوم به حج رفته کجایید کجایید

معشوق همین جاست بیایید بیایید

معشوق تو همسایه و دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوایید

گر صورت بی‌صورت معشوق ببینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شما

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام برآید

آن خانه لطیفست نشان‌هاش بگفتید

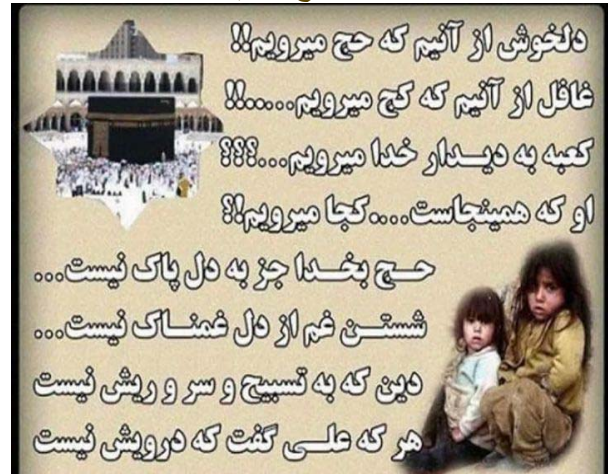
از خواجه آن خانه نشانی بنمایید

یک دسته گل کو اگر آن باغ بدیدید

یک گوهر جان کو اگر از بحر خدایید

با این همه آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شما



### اصول انقلاب سفید (شاه و ملت)

اصل اول: اصلاحات ارضی و لغو رژیم ارباب و رعیتی

اصل دوم: ملی کردن جنگل‌ها و مراتع

اصل سوم: فروش سهام کارخانجات دولتی به‌عنوان پشتوانه

اصلاحات ارضی

اصل چهارم: سهم کردن کارگران در سود کارخانه‌ها

اصل پنجم: اصلاح قانون انتخابات ایران به منظور دادن حق

رأی به زنان و حقوق برابر سیاسی با مردان

اصل ششم: ایجاد سپاه دانش

اصل هفتم: ایجاد سپاه بهداشت

اصل هشتم: ایجاد سپاه ترویج و آبادانی

اصل نهم: ایجاد خانه‌های انصاف و شوراهای داوری

اصل دهم: ملی کردن آب‌های کشور

اصل یازدهم: نوسازی شهرها و روستاها با کمک سپاه ترویج

و آبادانی

اصل دوازدهم: انقلاب اداری و انقلاب آموزشی

اصل سیزدهم: فروش سهام به کارگران واحدهای صنعتی یا

قانون گسترش مالکیت واحدهای تولیدی

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

مصرف‌کنندگان

اصل پانزدهم: تحصیل رایگان و اجباری

اصل شانزدهم: تغذیه رایگان برای کودکان خردسال در

مدرسه‌ها و تغذیه رایگان شیرخوارگان تا دو سالگی با مادران

اصل هفدهم: پوشش بیمه‌های اجتماعی برای همه ایرانیان

اصل هیجدهم: مبارزه با معاملات سوداگرانه زمین‌ها و اموال

غیرمنقول

اصل نوزدهم: مبارزه با فساد

## ناوچه «سهند» در بندرعباس غرق شد؛

### پنجمین سانحه نیروی دریایی ارتش در کمتر از پنج سال!

روابط عمومی منطقه یکم دریایی بندرعباس، اعلام کرد «ناو سهند» که در حال تعمیر در اسکله بود به خاطر نفوذ آب به مخازن، تعادلش را از دست داد.

این سانحه تعدادی مصدوم برجای گذاشت که به بیمارستان منتقل شدند. یک منبع آگاه به کیهان لندن می‌گوید:

«ناوچه سهند پس از واژگونی به یک کشتی دیگر برخورد کرد و به بنده هر دو خسارت سنگین وارد آمد. همچنین سیستم راداری ناوچه به شدت آسیب دید و به علت نفوذ آب به داخل کابین‌ها سیستم الکترونیکی کشتی نیز آسیب جدی دیده که تعمیر آن ماه‌ها طول خواهد کشید.»

مشخص نیست این سانحه عمدی بوده و یا به دلایل فنی و غیرعمدی اتفاق افتاده است.

ناوچه سهند در حالی در اسکله بندرعباس غرق شد که شهرام دریایی فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی وعده اعزام شناورهای ارتش به «قطب جنوب» را داده بود.

این مقام نظامی مدعی شده بود نیروی دریایی ارتش در اقیانوسهای آرام، اطلس و هند مرکز فرماندهی دارد.

از سال ۱۳۹۸ تا کنون، انفجار زیردریایی در تأسیسات صنایع دفاع در بندرعباس، غرق شدن ناوشکن «جماران» در بندر انزلی با بیش از هشت کشته، انفجار شناور لجستیک «کنارک» با بیش از ۳۰ کشته و زخمی و همچنین آتش سوزی در ناو پشتیبان خارک که منجر به غرق شدن آن در حوالی بندرجاسک شد، شاحص‌ترین سوانح خسارت‌بار در نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی بوده‌اند.



[arya5@aol.com](mailto:arya5@aol.com)

هموطنان محترم:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید شما است، لطفاً آنرا برای دوستانتان ارسال نمایید و در فیسبوکتان به اشتراک گذاشته و خواندن آنرا به هموطنان خود توصیه نمائید



## ترامپ / ونس 2024

مایک پمپئو در فاکس نیوز درباره انتخاب «جی.دی ونس» به عنوان معاون رئیس جمهوری توسط ترامپ گفت:

«یک انتخاب عالی. او یک معاون رئیس جمهوری عالی خواهد بود. من در مورد نامزدهایمان هیجان‌زده و از اینکه این چه معنایی برای آمریکا در سال‌های آینده دارد، هیجان زده هستم.»

## مردی در کازینو ۴ میلیون دلار بُرد، بعد سخته کرد و مُرد

یک مرد سنگاپوری که در کازینوی «مارینا بی‌سندز» در سنگاپور ۴ میلیون دلار برنده شد، بلافاصله به علت هیجان بیش از حد، دچار حمله قلبی شد و درگذشت! این اتفاق در حالی رخ داد که این شخص هنوز این پول بادآورده را دریافت نکرده بود.

تلاش‌ها برای احیای وی بلافاصله توسط کارمندان کازینوو و نیروهای امدادی آغاز شد، اما آن‌ها موفق به نجات او نشدند. از آنجا که در کازینوها مقدار زیادی پول نقد تولید می‌شود، خطر پولشویی نیز از این طریق افزایش می‌یابد، بویژه آنکه گزارش‌ها از استفاده سودجویان و قاچاقچیان مواد مخدر از این فرصت برای امنیت‌داری‌های خود حکایت دارند.

## دختران بدون حجاب اجباری در دسته عزاداری

در واکنش به انتشار ویدئویی از یک دسته زنجیرزنی با حضور زنان بدون حجاب اجباری در کرج، فرمانده انتظامی استان البرز از «شناسایی و احضار» آنان خبر داده است. روز سه‌شنبه ۲۶ تیرماه و همزمان با مراسم عاشورا در شهر کرج، ویدئویی منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی تعدادی از دختران را نشان می‌داد که بدون حجاب اجباری در حال «دسته‌روی، سینه‌زنی و زنجیرزنی» هستند. این ویدئو با واکنش‌های گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی مواجه شده است.

## دین‌داری «خوش‌خیم» و.....

### ..... بی‌دینی «بدخیم»

اگر می‌خواهی دیندار و خداپاوار باشی، این حق توست که هرگونه دینی را انتخاب کنی و متقابلاً اگر نمی‌خواهی دین‌دار باشی و مذهب خاصی را پیشه‌ی خود نمایی، باز هم اختیار با توست؛ این تو هستی که باید انتخاب کنی چگونه باشی، چگونه فکر کنی و به چه نحو زندگی نمایی.

فقط یک ملاحظه را فراموش مکن، اگر دین را انتخاب کرده‌ای و یا نکرده‌ای، مواظب باش دین‌داری و بی‌دینی‌ات به کسی «آسیب» نزند. این همان چیزی است که نامش را دینداری/بی‌دینی «خوش‌خیم» نهاده‌اند.

دینداری سالم و یا خوش‌خیم، آنگونه دین‌داری است که فقط خود فرد را به خود فرا می‌خواند؛ کسی را به رعایت دین‌اش مجبور نمی‌کند؛ چیزی را بر کسی تحمیل نمی‌کند؛ هیچ‌کس را با اکراه و خشونت به‌مناسک و شعائر دینی وادار نمی‌کند؛ به‌دیگران حق می‌دهد هرگونه که می‌خواهند دیندار باشند و حتی حق می‌دهد که دین‌دار نباشند!

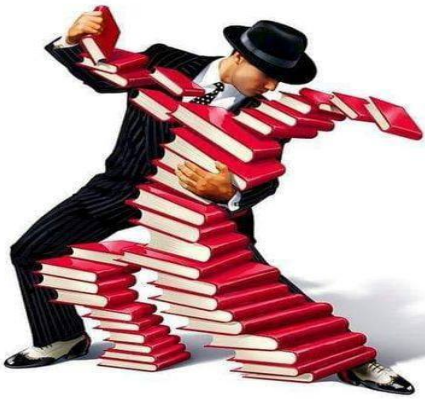
در نقطه‌ی مقابل نیز بی‌دینی سالم نیز آنگونه زیستن است که فرد انتخاب کرده است و البته با بی‌دینی‌اش به‌کسی آسیب نمی‌زند، حق دیگران را برای این که دین‌دار باشند زیر پا نمی‌گذارد، پرخاشگر و ستیزه‌جو نیست، حرمت دین‌اشان را پاس می‌دارد، تمسخر نمی‌کند و دین‌داران را به‌انواع برچسب‌ها نمی‌راند.

دین‌داری خوش‌خیم یعنی دین‌دار باش و بگذار دیگران هم به‌مشی و مرام خودشان دین‌دار باشند.

اما دین‌دار بدخیم و یا بی‌دین بدخیم، با دین و یا بی‌دینی‌اش به‌دیگران آسیب می‌زند، حق‌شان را برای انتخاب زندگی می‌ستاند و جهان را آنگونه می‌خواهد که خود می‌پسندد.

به‌عنوان مثال، برای نماز، نیمه‌شب برمی‌خیزد، اما چنان‌که سرو صدا نماز می‌خواند که دیگران را که نمی‌خواهند نماز شب به‌جای آورند، از خواب بیدار می‌کند. این از کوچک‌ترین مصداق دین‌داری بدخیم است!

اینکه من روزه می‌گیرم و تو حق نداری نزد من چیزی بخوری یا بنوشی و یا تو حق نداری آنچه را در دین من گناه شمرده می‌شود، انجام دهی نیز از همین نوع دین‌داری است! دین‌داری بدخیم، در نهایت به‌ایجاد گروه‌های بنیادگرا مانند طالبان، داعش و گروه‌های تکفیری منجر می‌شود که دیگر اندیشان را به‌اتهام بی‌دینی به قتل می‌رسانند.



### آیا خواندن زمان و کتاب فایده‌ای هم دارد؟

این سئوالی است که «مارک منسن» می‌پرسد و جوابش به‌ادعای وجود اروپای آزاد امروز مربوط است.

«منسن» می‌گوید؛ وقتی جوان‌تر بودم فکر می‌کردم خواندن داستان، وقت تلف کردن است، اما معلم مدرسه‌ام یک جمله‌ی درخشانی گفت، که آن موقع معنی‌اش را نمی‌فهمیدم.

معلم می‌گفت: «ما داستان‌ها را می‌خوانیم چون هیچ‌وقت فرصت به اندازه‌ی کافی نداریم تا مردم را بشناسیم!»

این جمله یک حقیقت پرمغز دارد.

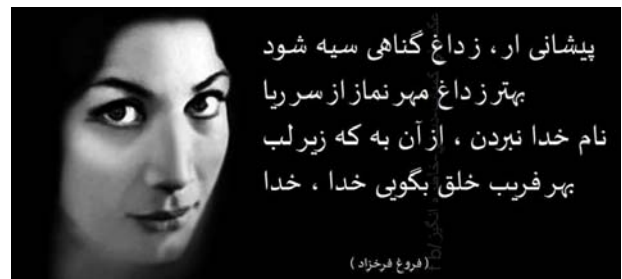
منسن می‌گوید؛ ما آدم‌های زندگی‌مان را خودمان انتخاب می‌کنیم، یعنی دوست داریم با افرادی دوست بشویم که علایق، دیدگاه‌ها و تجارب مشترکی با ما دارند؛ چرا؟ چون با تفاوت، در سلیقه و تفکر، میانه‌ی خوبی نداریم!

داستان‌سرایی در هر شکلی، چه فیلم، چه کتاب و یا هم‌صحبتی با دیگران محک خوبی است که آدم‌ها را وادار می‌کند تا فراتر از چارچوب تجربه‌های محدودشان فکر کنند و به‌بینند بقیه‌ی آدم‌ها با افکار و سلیقه‌های مختلف، چه نظراتی ممکن است داشته باشند و در این باب، او مثال خوبی می‌زند:

من خودم هرگز درد سیامپوستان آمریکایی را نفهمیدم تا این‌که کتاب «مرد نامرئی» را خواندم و همچنین هیچ ذهنیتی نسبت به وقایع غیراحساسی جنگ نداشتم تا وقتی که کتاب «در جبهه‌ی غرب خبری نیست» را خواندم.

او می‌گوید؛ تا قبل از قرن هیجده، اروپا به‌طرز عجیبی وحشی بود، اما وقتی دستگاه چاپ اختراع شد و کتاب‌ها در دسترس مردم قرار گرفتند، این شرایط آرام آرام شروع به‌تغییر کرد. چرا؟ چون مردم شروع به‌خواندن کردند و در نتیجه نیروی همدلی و دغدغه‌مندی را در آن‌ها بیدار کرد ...

حالا اروپایی‌ها فهمیده بودند چرا آزادی‌های فردی مهم است؟ احترام به‌حقوق دیگری که شاید عقیده‌ای متفاوت با من داشته باشد در نهایت به‌نفع خودمان است؟



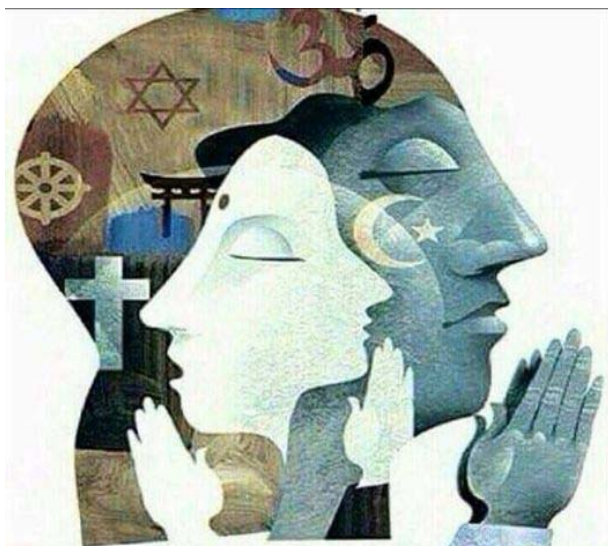
پیشانی ار، ز داغ گناهی سیه شود  
بهر ز داغ مهر نماز از سر بریا  
نام خدا نبردن، از آن به که ز نرب لب  
بهر فریب خلق بگویی خدا، خدا

(فروغ فرخزاد)

### من یک فریب خورده‌ام!؟

من روزی فریب خوردم که....  
..... خمینی گفت: اگر از این مملکت فقط اداره اوقاف را شاه  
به‌ما بدهد، فقرا را غنی میکنیم و هرگز چنین نشد.  
..... زنان کره‌ای و فیلیپینی در خانه‌های ما برای کار و کفّتی  
از هم سبقت می‌گرفتند!  
..... گفتند: هویدا همجنس باز است!  
..... نرخ ثابت دلار هفت تومانی را نمی‌فهمیدم!  
..... قرار شد دلخوش به آب و برق مجانی نباشم!  
..... خیال کردم راه قدس از کربلا می‌گذرد!  
..... برای لبخند سید خندان به‌خیابان رقتم و کتک خوردم و از  
ترس ناطق، پناهنده خاتمی شدم!  
۴۵۰۰۰ تومان رشوه گرفتم تا چشمم را روی دکل دزدیده شده  
به‌بندم!

..... که عدالت اجتماعی را در تقسیم پول بین مردم پنداشتم!  
..... فکر کردم قطعنامه‌ها کاغذ پاره‌ای بیش نیستند!  
..... گمان کردم یک روحانی هم می‌تواند تدبیر کند.  
و اما حال و روز ما ملت همیشه الکی در صحنه...  
گفّت کره‌ای رفت و کشورش جزء ده قدرت برتر اقتصادی  
جهان شد، ولی من را برای فعله‌گی و کارگری هم به کشورش  
راه نمی‌دهند!  
کپّره‌های دویی جمع شدند و از دل کویر و خاک، بجایش  
آسمان‌خراش‌ها برآمدند، ولی شهرهای من به زیر گرد و غبار  
مدفون شدند!  
خاوری‌ها پول پول و مهر روی پیشانی می‌گذاشتند و دلار  
۵۰ هزار تومان شد! و اکنون درآمد اداره اوقاف پول خرد ته  
جیب‌اشان هم نمی‌شود.



**اعتقادات را برای خودتان نگه دارید  
و انسانیت را به دیگران هدیه دهید.**



### دعای مسلمانان ناآگاه و مسخ شده!؟

یک مسلمان با ساعتی که توسط «بیتر هنلاین» اختراع شده بود متوجه شد که وقت نماز است، لذا با اتومبیلی که «کارل بنز» آنرا اختراع و ساخته بود، خود را بلافاصله به‌زودی‌ترین مسجد رساند.  
وقتی به‌مسجد رسید، قبل از ورود، کفشهای «کلارکش» در آورد، با آب گرم آب‌گرم کن اختراع شده توسط «ادوین رود» وضو گرفت و آماده نماز شد.  
سپس وارد صحن مسجد شد که فضای نمازگزاران را برق اختراعی «توماس ادیسون» و لامپ‌های اختراع شده توسط «تسلا» همه جا را روشن کرده بود.  
با میکروفونی که «امیل برلاینر» اختراع کرده بود اذان و اقامه گفته شد و مردم با بلندگویی که توسط «فیلیپ رایس» اختراع شده بود، قیام کردند و آماده‌ی نماز شدند.  
نمازگزاران پس از چندین بار دولا و راست شدن پشت سر آخوندی که او را نمی‌شناختند و با گفتن کلماتی به زبان بیگانه که معنی یک کلمه از گفته‌های خود را نمی‌فهمیدند، صر و دستهای خود را به‌سوی آسمان بلند کرده و نابخردانه اینچنین دعا کردند:  
«یا الله، کافران و نامسلمانها را نابود کن و مسلمانان را برآنان جیره‌گردان. آمین!؟»

### اسلام دین ریا و تزویر .....!؟

#### تفسیر چند لغت در اسلام:

در اسلام چیزی بنام آزادی هرگز وجود ندارد. در زیر به‌معنای واقعی چند لغت در این زمینه توجه فرمایید:  
اسلام = تسلیم شدن  
تقیه = دروغ گفتن حلال!  
جهاد = قتل و عام حلال!  
سهام امام = رشوه شرعی و حلال!  
خمس و ذکات = دزدی حلال!  
صیغه = تن فروشی حلال!

.....  
مسلمانی = بندگی و پیروی بی‌قید و شرط!



## بهداشت و سلامتی

### هر چند وقت یکبار لباس‌هایمان را بشویم؟

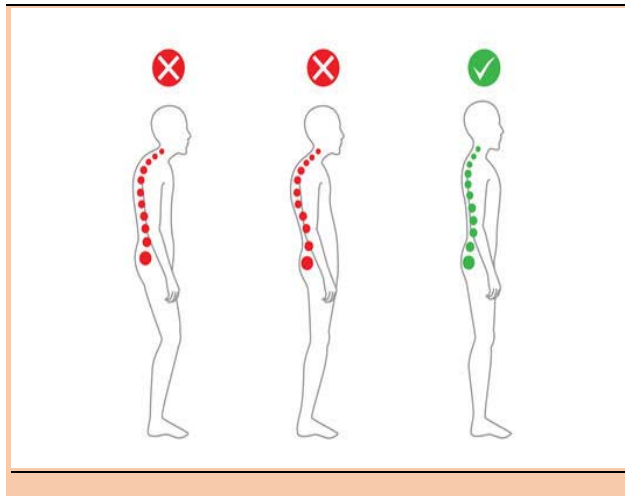
پزشکان پاسخی قطعی در مورد تعداد دفعات شستشوی لباس‌ها ندارند و این موضوع را بیشتر یک تصمیم فرهنگی می‌دانند تا یک مسئله بهداشتی.

اغلب مردم پس از یک بار پوشیدن، لباس‌هایشان را می‌شویند تا بدون بوی عرق و لکه، در جمع حاضر شوند. این شستشوی مکرر هزینه‌های محیط زیستی در بر دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

تحقیقاتی در کشور سوئد با حضور ۲۰۰۰ شرکت‌کننده نشان داد وجود نوعی احساس شرم و انزجار، حتی در بین افراد آگاه به مسائل محیط زیستی، منجر به شستشوی بیش از حد لباس‌ها می‌شود.

یک خانواده اروپایی به‌طور متوسط چهار تا پنج بار در هفته لباس می‌شوید. بر اساس گزارش آژانس محیط زیست فرانسه، اگرچه میزان دفعات شستشو در ۲۰ سال گذشته ثابت مانده است، اما ظرفیت ماشین‌های لباسشویی به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است، به طوری که سهم ماشین‌های ۶ کیلوگرمی از ۲ درصد در سال ۲۰۰۴ به ۶۴ درصد در سال ۲۰۱۵ افزایش یافته است.

در حالی که هیچ دستورالعمل دقیقی در مورد تعداد دفعات مورد نیاز برای شستن لباس‌ها وجود ندارد، تولیدکنندگان لباس و وبلاگ‌های مد بطور کلی توصیه می‌کنند که حداقل برای افزایش طول عمر لباس‌ها، آن‌ها را کمتر بشوید.



### افزایش خطر مرگ زودرس،

### با مصرف غذاهای گیاهی فوق‌فرآوری شده

تحقیقات نشان داده است خوردن خوراکی‌های فوق‌فرآوری شده گیاهی از جمله پیترزهای منجمد، غلات صبحانه، تنقلات نمکی و نان‌های بسته‌بندی شده، شیرینی‌ها و کلوچه‌ها ممکن است خطر بیماری قلبی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

به‌گفته متخصصان، بسیاری از محصولات موجود در بازار، سرشار از چربی‌های اشباع، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمک و همچنین آلاینده‌های ناشی از فرآوری صنعتی هستند و ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، تصلب شرایین، کلسترول خون بالا و مقاومت به انسولین دارند، عواملی که خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند مردم از غذاهایی که حاوی انواع مواد افزودنی هستند، مانند امولسیفایرها، نشاسته‌های اصلاح‌شده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی اجتناب کنند.

ترکیب این مواد منجر به تغییر در میکروبیوم روده می‌شود و همه چیز را از خلق و خو گرفته تا سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مواد را می‌توان در سوسیس‌های گیاهی، نوشیدنی‌های گیاهی طعم‌دار، پنیر و گان و تنقلات بسته‌بندی شده یافت.

منابع پروتئین بدون چربی مانند سویا، لوبیا و حبوبات، همراه با سبزیجات رنگی، سبزیجات برگ‌دار و غلات کامل مانند کینوا و جو و همچنین چربی‌های سالم مانند آجیل و دانه‌ها، جایگزین مناسبی برای غذاهای فرآوری شده هستند.

دکتر فرناندا رابویر، نویسنده اصلی این مطالعه در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه سانپائولو در برزیل می‌گوید:

«یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می‌تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد، به شرطی که غذاهای فوق‌فرآوری شده در آن جایی نداشته باشند.»

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

اگر شب‌ها بعد از رفتن به‌رختخواب بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا خوابتان ببرد، یا نیمه شبها بیدار می‌شوید و بیش از ۲۰ دقیقه بیدار می‌مانید تا دوباره بخواب روید، بایستی کیفیت خواب خود را بالا ببرید.

بهترین راه برای اینکار بسیار ساده است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کنند!

در ادامه به‌عادت‌های روزانه می‌پردازیم که خواب شما را در شب مختل می‌کنند.

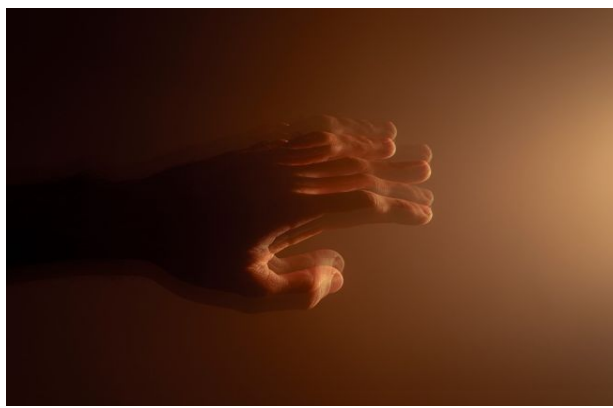
- ۱- استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی
- ۲- نداشتن یک برنامه خواب منظم
- ۳- پرخوری قبل از ساعت خواب
- ۴- نوشیدن قهوه هنگام عصر
- ۵- قطع کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن
- ۶- نامناسب بودن رژیم غذایی
- ۷- ورزش نکردن و نداشتن تحرک کافی در طول روز
- ۸- شلوغی و بهم‌ریخته‌گی اطاق خواب

### علت پیری سن در DNA ما نیست، پیری یک برنامه کنترل ذهن است.

این فرضیه نادرست است که انسان‌ها در پیری می‌میرند، زیرا «سن» برای DNA ما در سلول‌ها وجود ندارد. سلول‌های بدن انسان به‌طور مداوم در حال تجدید هستند، حتی در افراد مسن. خطاهای زیادی در تولید مثل سلولی وجود دارد، اما همیشه یک دلیل «بیولوژیکی-عاطفی» برای مرگ ما وجود دارد. مردن آنقدر آسان نیست که قلب و ریه‌ها از کار بیافتند. مردم از پیری یا بیماری نمی‌میرند؛ مردم به‌دلیل درگیری‌های عاطفی می‌میرند که منجر به پیری و مرگ بعدی شده است. هیچ سنی برای DNA ما وجود ندارد، ما با سالهایی که بدن‌مان می‌میرد محدودیت ایجاد می‌کنیم.

پیری ناشی از تفکر منفی و حالت ارتعاشی کم سلطه است. اگر این باور محدود را نداشته باشیم که پیر شدن طبیعی است، پیر نمی‌شویم، یا حداقل به این میزان که پیری «طبیعی» است، پیر نمی‌شوی؛ به این دلیل که:

- \* پوست ما هر ۳ ماه یکبار و خون هر ۶ ماه تجدید می‌شوند.
  - \* ریه‌ها هر سال تجدید و کبد در ۱۸ ماه بهبود می‌یابد.
  - \* مغز هر ۳ سال یکبار سلول‌های خود را بازیابی می‌کند.
  - \* اسکلت در ۱۰ سال کاملاً بازسازی می‌شود.
  - \* هر ماهیچه و هر بافتی خود را در ۱۵ سال بازسازی می‌کند.
  - \* حتی شخصیت ما هر ۷ سال یکبار تجدید می‌شود.
- ما بایستی بازسازی خود را به هر وسیله‌ای تضمین کنیم، با خوراک، هوا، آبی که وار بدن می‌کنیم و مهمتر از همه، با افکار و اطلاعات در مورد خود.
- رازى که به دقت از ما پنهان شده این است که DNA ما هیچ داده‌ای در مورد پیری ما ندارد.
- برنامه سالمندی به‌طور کامل توسط ما در ذهن‌مان ایجاد می‌شود، از طریق باورها و باورهایمان در محیطی که در آن متولد شده، رشد و زندگی می‌کنیم، به دست می‌آوریم.
- ما آنقدر در این باور ریشه دوانیده‌ایم که این یک روش عادی زندگی، پیری و مردن است.
- خوشبختانه واقعیت بسیار متفاوت است. بر کسی پوشیده نیست وقتی در گذشته گم می‌شویم، همیشه به آینده نگاه می‌کنیم. در واقع مهم است گذشته را پشت سر بگذاری و به جلو بروی، زندگی کنی و حال را در ذهنت تغییر دهی.



### شیوه جدید تشخیصی زود هنگام بیماری پارکینسون با آزمایش خون

پارکینسون هر سال نزدیک به ۱۰ میلیون نفر را در دنیا و بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر را در بریتانیا مبتلا می‌کند.

بسیاری از این افراد علایمی مانند لرزش، مشکلات حرکتی و اشکال در حافظه را بروز می‌دهند که دلیل آن مرگ سلول‌های عصبی در بخشی از مغز است که حرکت اندام‌ها را کنترل می‌کند.

برای این بیماری هیچ درمان و هیچ روشی برای کُند کردن یا توقف رشد بیماری وجود نداشته، اگرچه درمان‌هایی برای مدیریت علائم وجود دارد.

پژوهشگران یک آزمایش خون را با استفاده از هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند بیماری پارکینسون را سال‌ها قبل از بروز علائم تشخیص دهد.

آنها امیدوارند این آزمایش بتواند به یافتن روشی ارزان با گرفتن یک قطره خون از سر انگشت منجر شود و بتواند با تشخیص زود هنگام، به کُند شدن سرعت پیشرفت این بیماری کمک کند.

پژوهشگران دانشگاه لندن و مرکز پزشکی دانشگاه «گوتینگن» در آلمان، از گروهی از مبتلایان به پارکینسون و یک گروه غیرمبتلا نمونه خون گرفتند.

آنها هشت پروتئین اصلی را در خون شناسایی که به احتمال زیاد نشان می‌دهد چه کسی به این بیماری مبتلا می‌شود.

به گفته پژوهشگران، این نشانگرها مستقیماً با التهاب و تخریب پروتئین‌ها مرتبط هستند و می‌توان از آنها برای تحقیق پیرامون یافتن دارویی جدید برای پارکینسون استفاده کرد.

این گروه سپس خون ۷۲ بیمار در معرض خطر اختلالات مغزی مانند پارکینسون را با این هشت نشانگر پروتئینی آزمایش و وضعیت آنها را ۱۰ سال پیگیری کردند.

آنها با استفاده از ابزار هوش مصنوعی به‌درستی پیش‌بینی کردند که ۱۶ نفر از این گروه به پارکینسون مبتلا می‌شوند. در برخی موارد، این پیش‌بینی تا هفت سال قبل از بروز علائم صورت گرفت.

در مجموع، این آزمایش پیش‌بینی کرد که ۷۹ درصد از این افراد به این بیماری مبتلا می‌شوند.

دست‌اندرکاران این پژوهش همچنان در حال پیگیری سایر بیماران برای تأیید کارایی این روش هستند.

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

با تمرکز بر روی یک چیز آرامش بخش، رویای خود را از تکرار نگرانی‌های روز که استرس بسیاری برای شما به همراه داشت، راحت کنید. هنگامی که می‌خواهید بخوابید به یک موسیقی ملایم و آرامش بخش یا صداهای ضبط شده محیط، مثل صدای آبشار، امواجی که به ساحل می‌خورند یا صدای باران در جنگل گوش کنید.

### **با آب گرم حمام کنید**

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

### **در اتاق تاریک بخوابید**

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

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

کافئین دوره شش ساعته دارد به این معنی که ۶ ساعت پس از آخرین جرعه شما، اثر آن همچنان در بدن باقی می‌ماند. این مساله شما را وارد دور باطل می‌کند.

### **در طول روز نخوابید**

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

### **کم خوابی و اثرات منفی آن بر بدن**

امروزه با شرایط جامعه هیچ جای تعجب نیست که چرا افراد از برخی مشکلات مانند کم‌خوابی رنج می‌برند؛ در حقیقت با توجه به گزارش متخصصان، به ۶۱٪ از آمریکایی‌ها توصیه می‌شود که ۷ تا ۸ ساعت در هر شبانه روز بخوابند.

همانگونه که احتمالاً شما از قیل می‌دانستید خواب باعث می‌شود خستگی که در طول روز کاری‌تان وارد بدن شده به واسطه خوابیدن و استراحت کردن از بدن خارج شود.

خواب نامناسب و یا بیش از اندازه‌ی لازم می‌تواند به سلامت جسمانی و ضعف روان افراد آسیب برساند و منجر به اختلالاتی در بدن آنها بشود.

طی مطالعه‌ای در یکی از دانشگاه‌های بریتانیا نشان داده شد اگر افراد طی تنها یک هفته خواب کافی نداشته باشند، این عمل منجر به تغییرات عظیمی در ۷۰۰ ژن بدن انسان می‌شود.



### **آیا شب‌ها راحت می‌خوابید؟**

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

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

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

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

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

اول غروب یا سرشب کمی ورزش کنید که لزوماً توان فرسا نباشد. اطراف محل سکونت خود قدم بزنید، زیرا نه تنها عضلات خود را خسته نمی‌کنید، بلکه دمای بدن شما نیز بالا رفته و برای شما مفید خواهد بود. وقتی این حرارت شروع به کاهش می‌کند، می‌تواند موجب خواب شخص شود. همچنین ورزش می‌تواند خواب عمیق و کاملی را که بدن به آن نیاز دارد، تامین کند.

#### **نوشیدنی گرم مصرف کنید**

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

#### **هنگام شام پر خوری نکنید**

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

## هفت خاصیت نوشیدن آب گرم

### ۱- آب گرم به هضم غذا کمک میکند

نوشیدن آب گرم به جذب حداکثر میزان مواد مغذی کمک کرده و هضم را برای بدن آسان میکند.

### ۲- آب گرم بدن را تمیز میکند

آب گرم به بدن کمک میکند تا سموم مضر بدن را از بین ببرد؛ بنابراین در نوشیدن آب گرم دست و دلبازی فراوان به خرج دهید.

### ۳- آب گرم باعث زیبایی می‌شود

وقتی بدن پاک میشود تأثیر آن بر صورت نیز ظاهر میگردد. آب گرم باعث روشن شدن پوست می‌گردد. بنابراین بهتر است آب گرم بنوشید تا همیشه ظاهری زیبا داشته باشید.

### ۴- آب گرم برای گلو خوب است

گلوئی شما مطمئناً برای نوشیدن آب گرم از شما سپاسگزار خواهد کرد! آب گرم به نرم شدن گلو و کاهش مشکلات آن که اغلب با نوشیدن آب سرد و خوردن خوراکیهای سرد پیش می‌آید، کمک میکند

### ۵- آب گرم روده‌ها را تحریک میکند

نوشیدن آب گرم بویژه در صبح روده‌ها را به فعالیت وامیدارد. برای افرادی که از یبوست رنج می‌برند، نوشیدن آب گرم یک راه حل طبیعی و مفید محسوب میشود.

### ۶- آب گرم برای کسانی که مراقب وزن خود هستند بسیار خوب است

آب گرم معمولاً برای کسانی که سعی در کاهش وزن دارند توصیه میشود. آغاز روز با یک لیوان آب گرم شروع خوبی برای روند کاهش وزن است.

### ۷- آب گرم ذهن را آرام میکند

باید امتحان کنید تا به این باور برسید. مزایای روانشناختی زیادی برای نوشیدن آب گرم وجود دارد. یک لیوان آب گرم را در صبح به آرامی بنوشید؛ با این کار شما در طول روز احساس آرامش و خرسندی خواهید کرد.

## جنگ با سرطان با هسته انگور

تحقیقات جدید نشان میدهند که عصاره هسته انگور به از بین بردن سلولهای سرطانی پروستات کمک میکند.

محققان مرکز سرطان «دانشگاه کلرادو» پس از بررسیها و آزمایشات گسترده فراوان ترکیبی فعال در عصاره هسته انگور یافتند که خواص ضدسرطانی قوی دارد. برای انجام این مطالعه، اثر ترکیب فعال موجود در عصاره هسته انگور بر سلولهای سرطان پروستات مورد آزمایش قرار گرفت.

نتایج این آزمایشات نشان داد که این ترکیب سبب القای مرگ سلول سرطانی یا «آپوپتوز» می‌شود. تحقیقات قبلی نشان داده بودند که هسته و پوست انگور در پیشگیری و کنترل برخی سرطان‌ها از جمله سرطان «کولورکتال» موثر است.



## دو نوشیدنی که در فصل تابستان نایستی بنوشید

در روزهای گرم تابستان، بدن دو یا سه برابر بیشتر نسبت به روزهای دیگر سال مایعات از دست می‌دهد. بدین جهت نوشیدن مایعات به میزان کافی برای بدن بسیار مهم است، اما مصرف چه نوشیدنی‌هایی مفید و یا مضر هستند؟

به گزارش نشریه آلمانی Focus، عرق کردن به‌طور طبیعی خاصیت خنک‌کنندگی دارد و در عین حال مصرف آب را افزایش می‌دهد. ما روزانه حدود ۱/۵ لیتر آب از طریق تنفس، عرق‌کردن و ادرار از دست می‌دهیم، اما در دمای بالا این میزان می‌تواند در حدود دو لیتر باشد.

به‌گفته‌ی متخصصان مرکز پزشکی دانشگاه «ماینس»، کم‌آبی بدن بر سیستم قلبی عروقی بسیار اثرگذار است، زیرا خون غلیظتر شده و قلب باید سریع‌تر پمپاژ کند.

همچنین در این شرایط کلیه‌ها بسیار آسیب‌پذیرند. اگر مایعات بدن خیلی کم باشد، عملکرد کلیه به‌شدت آسیب می‌بیند.

هرچند نوشیدن مایعات بسیار حیاتی است، اما نوشیدن آب‌میوه یا لیمنادها شیرین می‌تواند شما را بیشتر تشنه کند.

بسیاری از مردم در گرما به‌سراغ آب‌میوه‌ها یا نوشابه‌هایی مانند کولای سرد یا لیمناد می‌روند. مطالعات نشان دادند این نوشیدنی‌ها به‌دلیل دارا بودن مقدار زیاد فروکتوز، باعث تشکیل «فروکتوز-۱-فسفات» می‌شوند.

این ترکیب شیمیایی نه تنها باعث تولید «اسید اوریک می‌شود»، بلکه می‌تواند التهاب بدن را نیز افزایش دهد. همچنین خطر ابتلا به سنگ کلیه و نارسایی مزمن کلیه به‌طور قابل‌توجهی در کسانی که بخصوص در روزهای گرم به‌طور منظم نوشابه می‌نوشند، افزایش می‌یابد.

## بهترین نوشیدنی‌های تابستانی

آب لوله‌کشی، آب معدنی و دمنوش‌های گیاهی و میوه‌ای خنک شده (البته بدون شکر) بهترین انتخاب هستند. آب‌میوه را نیز به‌شرطی که یک‌چهارم آب میوه و سه‌چهارم آب معمولی باشد می‌توان جایگزین کرد.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات غنی از آب مانند خربزه، پرتقال و یا خیار در روزهای گرم توصیه می‌شوند.

دمای نوشیدنی‌ها در حالت ایده‌آل باید ولرم یا کمی خنک باشد، نه خیلی سرد. اگر نوشیدنی‌ها بیش از حد سرد باشند، ترموستات طبیعی بدن با پیام سرمای شدید مواجه می‌شود و در نتیجه تنظیم گرما را افزایش می‌دهد و شما حتی بیشتر عرق می‌کنید. بنابراین باید مصرف یخ را فراموش کنید.

## شجره نامه بیگانگان؛

### خواندن این مقاله برای تمامی ایرانیان الزامی است

#### ۱- نام: یزید

شهرت: بنی امیه  
نام پدر: معاویه  
نام پدر بزرگ: ابوسفیان  
نام جد بزرگ: عبدالمطلب

#### ۲- نام: حسین

شهرت: بنی هاشم  
نام پدر: علی  
نام پدر بزرگ: ابوطالب  
نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو
- رابطه علی و معاویه: پسر عمو
- رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو
- رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر
- رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است
- رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است

علت مخاصمه: جنگ و دعوی خانوادگی بر سر قدرت!  
آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر اختلافات دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟

احمد کسروی می نویسد:

بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!

بدبخت تر از آنها ملتی که نخواهد تاریخ کشورش را بداند!

تیره بخت ترین ملتی است که تاریخ کشورش را به ریشخند بگیرد!

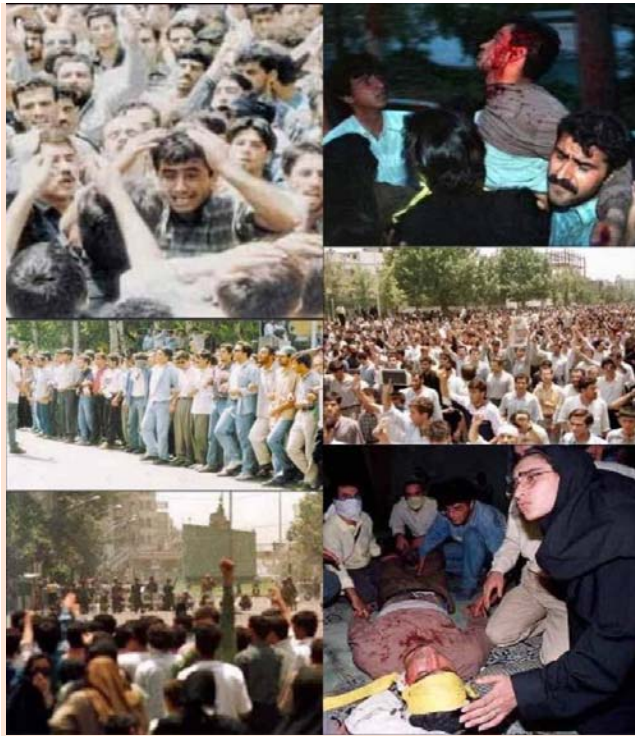
و سیاه بخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.

#### افکار نیاکان ایرانیان

\*- در ایران باستان هنگامیکه کودکی به دنیا می آمد، نهال درختی را در زمین می کاشتند، ولی اکنون با تولد نوزادی، خون حیوانی را به اسم «قربانی کردن» به زمین میریزند!

\*- از یخ زدگی مغز انسانها است که از اختراع «ادیسون» بهره می برند، ولی با روشن شدن لامپ چراغ برقی صلوات می فرستند و اعراب را می ستایند!

\*- شوربختانه ایرانیان با اینکه در سرزمین کوروش زندگی می کنند، ولی خاک تازیان گجستک را متبرک میدانند!؟



#### روز تصفیه حساب نزدیک است

بسیست و پنج سال پیش در چنین روزهایی اوباش جمهوری اسلامی شبانه به خوابگاه دانشجویان دانشگاه تهران حمله کردند و آنان را به شکل وحشیانه ای مورد ضرب و شتم قرار دادند.

این جنایتکاران مزدور و از خدا بی خبر، دانشجویان را از بالای ساختمانها به پایین پرتاب کردند و تعدادی از آنها را نیز به قتل رساندند.

در واکنش به آن حمله خونین، دانشجویان و مردم در تظاهراتی بی سابقه تا آن زمان، برای چندین روز خیابان های مرکزی تهران را به کنترل خود در آوردند و نقطه عطفی تاریخی را در مبارزه برای سرنگونی جمهوری اسلامی رقم زدند.

همچنین ما ملت ایران هرگز فراموش نخواهیم کرد که از حسن روحانی (دبیر وقت شورای عالی امنیت رژیم)، تا محمد خاتمی (رییس این شورا و رییس جمهوری وقت)، تا فرماندهان ارشد سپاه پاسداران از جمله قاسم سلیمانی، همگی در سرکوب اعتراضات دانشجویی و مردمی، به جنایتکار و سرکوبگر اعظم، علی خامنه ای یاری رساندند.

آمران و عاملان جنایت کوی دانشگاه بدانند پرونده این جنایت هنوز باز و بزودی در یک دادگاه ملی به آن رسیدگی خواهد شد. پاینده ایران





## زمانیکه گرگها به جان هم می افتند!

### گر حکم شود که مست گیرند در شهر هر آنچه هست گیرند

احمدی نژاد در نامه‌ای به رییس دادگاه تجدیدنظر حمید بقایی، رانت و فساد مالی شماری از نهادها و مقامات عالی رتبه حکومت جمهوری اسلامی را فاش کرد.

او در بخش‌هایی از این نامه نوشته:

«یک عده دزد در رأس کشور نشسته‌اند و به‌همه تهمت دزدی می‌زنند، درحالی‌که در طول تاریخ ۲۵۰۰ ساله ایران، کشورمان به این تعداد مقامات دزد نداشته است! کاش امام زنده بود و می‌دید که چه فسادی کشور را در بر گرفته است! کاش امام زنده بود و می‌شنید که مردم همه یک صدا می‌گویند: خدا شاه را بیا مرزد، اپکاش انقلاب نمی‌کردیم!»

آقای حداد عادل در ریاست مجلس برای نهادهای خصوصی از بیت‌المال بودجه تصویب می‌کردند و خودشان حداقل دو نهاد خصوصی را در اختیار داشتند و برای آنها از پول نفت بودجه تصویب، اخذ و هزینه می‌کردند.

جناب آقای لاریجانی رییس مجلس، هم‌زمان مدیر بنیاد شهید مطهری نیز هستند و هر سال برای آن از در آمد کشور و از بیت‌المال بودجه تصویب، اخذ و هزینه می‌کنند.

آقایان مصباح یزدی، ری‌شهری، امامی کاشانی، شاهرودی و جوادی آملی و بسیاری از مقامات ارشد کشور نیز موسسات آموزش عالی و یا فرهنگی دارند که از بیت‌المال و از در آمد نفت بودجه عمومی استفاده می‌کنند.

جناب آقای ولایتی دو موسسه خصوصی دارند که هر ساله برای آن میلیاردها تومان از بیت‌المال بودجه دریافت می‌کنند! اگر قرار است رسیدگی با این شدت و خارج از روال قانونی انجام شود، آیا اولی نیست که به ۶۳ حساب بانکی رییس دستگاه قضا که بدون ذی‌حساب قانونی و بدون نظارت دیوان محاسبات، ماهیانه ده‌ها میلیارد تومان سود دریافتی آن با تشخیص فردی ایشان هزینه می‌شود، رسیدگی کرد.

یا اینکه به‌موضوع شرکت «فؤاد ری» وابسته به‌آقای «ری‌شهری» که صد‌ه‌میلیارد تومان خسارت و بدهی آنرا ستاد اجرایی پرداخت کرد و یا به‌موسسه تعاون ناجا و بانک قوامین در نابودی هزاران میلیارد تومان اموال مردم رسیدگی کرد؟ خاندان لاریجانی ۵ ویلا ۱۰۰۰ متری در بهترین منطقه «کنزینگتون» لندن دارند که اسناد نشان می‌دهند که ۲ ویلا آن توسط خاندان سعودی خریداری شده و به‌لاریجانی‌ها هدیه داده شده است؛ ارزش مجموع دو ویلا ۸ میلیون دلار بوده است. یکی دیگر از این ویلاها بنام «زهرا لاریجانی» (دختر صادق لاریجانی) است که به ۲ میلیون یورو خریداری شده است. یکی دیگر از این ویلاها بنام جواد لاریجانی است که طبق اسناد موجود توسط «MI6 سازمان اطلاعات انگلیس» به ایشان هدیه داده شده است. ارزش این ویلا ۳ میلیون دلار امریکاست!

### اسناد منتشر شده در ویکی لیبی

و آخرین ویلا متعلق به فاضل لاریجانی است که طبق اسناد، ابتدا توسط بابک زنجانی خریداری شده است و پول آن از طریق بانک مرکزی ترکیه حواله شده و سپس به مبلغ ۳/۶ میلیون دلار آمریکا به فاضل لاریجانی فروخته شده است! احمدی‌نژاد وعده و وعید افشای اسناد جاسوسی خانواده لاریجانی را داد.

اگر ظرف ۴۸ ساعت بقایی آزاد نشود و دادگاه علنی تشکیل نگردد، اسناد جاسوسی را منتشر می‌کنم.

احمدی نژاد: بیش از ۵۰۰ سند جاسوسی از خانواده لاریجانی در دست دارم. بیش از ۵۰۰۰ متر املاک مختلف در نقاط مختلف لندن متعلق به‌خانواده لاریجانی است. جواد لاریجانی مسئول حفظ اموال لاریجانی‌ها در نقاط مختلف جهان است.

رحیم مشایی: پس از انتشار اسناد جاسوسی خاندان لاریجانی توسط احمدی نژاد، بلافاصله اسناد فساد مالی سران ۳ قوه را منتشر می‌کنم.

تهدید مجدد مشایی:

با انتشار اسناد مال‌خوری از بیت‌المال، بیش از نیمی از مدیران ارشد کشور باید از ایران فرار کنند!؟

### افشاکری در مورد اموال لاریجانی

در پی انتشار اخبار مبنی بر دارایی‌های خاندان لاریجانی در ایران، احمدی‌نژاد جزئیات این دارایی‌ها را چنین منتشر کرد:

«فاضل لاریجانی دارای یک فروند هواپیمای ضیافتی از نوع بوئینگ ۷۳۷ MAX، با شماره رجیستری EP-RHN میباشد که در آشیانه شرکت هما در فرودگاه امام خمینی نگهداری میشود. قیمت این هواپیما ۱۲۵ میلیون دلار است.

جواد لاریجانی دارای ۲۰۰ هکتار زمین کشاورزی در ساوه، ۳۱۵ هکتار زمین کشاورزی در همدان، ۶۰۰ هکتار زمین کشاورزی در دزفول، ۱۹۰ هکتار زمین کشاورزی در کازرون، ۲۳ هکتار زمین زیرکشت زعفران در تربت‌حیدریه می‌باشد. علی لاریجانی دارای:

۱۵۰ قطعه زمین مسکونی مرغوب در شهر قم، ۵ شهرک مسکونی در استان گیلان، ۳۲ واحد مسکونی در جزیره کیش و ۲ کارخانه در جزیره قشم می‌باشد!»

## بیماری بی‌درمان

در شوری کمیونیستی پیرزنی به درمانگاه مراجعه میکند و به نرس میگوید:

«لطفاً یک وقت برای دکتر گوش و چشم به من بدهید!»

نرس میگوید: دکتر گوش و چشم؟ «چنین دکتری وجود ندارد! به من بگو مشکلات چیست؟»

پیرزن پاسخ میدهد:

مدتی است در این کشور آنچه را می‌شنوم، نمی‌بینم و آنچه را

می‌بینم، نمی‌شنوم.»

منشی به او میگوید:

نام بیماری شما «سوسیالیسم» است و درمان ندارد. البته در ممالک اسلامی به این بیماری «عدالت» می‌گویند!

## عادت‌هایی که خواب شب شما را مختل می‌کند!

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

بهترین راه برای این کار آسان است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کند!

در ادامه به‌عادت‌های روزانه می‌پردازیم که خواب شما را در شب مختل می‌کنند.

۱- استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی

۲- نداشتن یک برنامه خواب منظم

۳- پرخوری قبل از ساعت خواب

۴- نوشیدن قهوه هنگام عصر

۵- قطع کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن

۶- نامناسب بودن رژیم غذایی

۷- ورزش نکردن و تحرک کافی نداشتن در طول روز

۸- شلوغی و بهم‌ریخته‌گی اطاق خواب

## پنج ماده خوراکی که نایبستی با شکم خالی خورده شوند

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه است و برای شروع روزی پربار نایبستی از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی در برنامه غذایی صبح منظور شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد.

این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

«اشنقان هیله‌یان» (متخصص بیماری‌های روده و معده) توصیه می‌کند با شکم خالی نایبستی از خوردن این پنج ماده خوراکی پرهیز شود:

### ۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، (مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند)، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شوند.

این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده شده و نباید در زمان صبحانه، بلکه نایبستی در طول روز صرف شوند.

### ۲- گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

### ۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به‌علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود.

به‌جای خوردن گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شوند.

### ۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود.

توصیه می‌شود قهوه با شیر و یا کمی خامه نوشیده شود؛ شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب زدن اسید معده به بدن جلوگیری می‌کند.

### ۵- نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به‌یبوست منجر شوند؛ به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.

نمیدانم چه کسی وطن را فروخت؟



## عبادت کنندگان

عبادت کنندگان سه دسته‌اند:

گروهی خدای متعال را از ترس عبادت کنند و این عبادت پرندگان است!

گروهی دیگر خداوند تعالی را به طمع ثواب عبادت کنند و این عبادت مزدوران است!

ولی دسته‌ای که آفریدگار را برای دوستی‌اش عبادت کنند، این عبادت آزادگان و بهترین عبادت است.

## داوری سفیر انگلستان در مورد امیر کبیر

سفیر انگلیس، قتل قائم‌مقام فراهانی را در کتاب «حقوق‌بگیران انگلیس در ایران» چنین تعریف میکند:

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

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

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

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

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

«ای مسلمانان، از دست این کافر [امیرکبیر] فریاد، فریاد، او دولت اسلام را بر زمین زده است و...»

سر و صدا که بالا گرفت، شاه ابتدا امیرکبیر را از سمت خود عزل و پس از یک هفته، فرمان قتل او را امضاء کرد؟!

پس از قتل آن بزرگ‌مرد ایرانی، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم. دیدم این مردم ایله فرومایه بسان شب عید یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن امیرکبیر را به‌هم تبریک می‌گویند...؟!

شورش سال ۵۷ و فریادهای علیه شاه در خیابانها تهران و دیگر شهرستانهای ایران فریب و نیرنگ بیگانگان علیه مهین‌دوستانی مانند امیرکبیر را در دیروز و اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی را در آن روز که قصد خدمت به‌مردم را داشتند، تداعی میکند!

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم بررسی کنید و به‌بینید که مردمان زمان قاجار و زمان پهلوی هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود، تاجائی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی کشورمان زدند!!

آرزو کنیم روزی مردم از این خواب غفلت بیدار و بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نشویم.



## کشکول، کشکول، کشکول

### من یک فریب خورده‌ام

من روزی فریب خوردم که....

.... امام گفت: اگر از این مملکت فقط اداره اوقاف را شاه به‌ما بدهد، فقرا را غنی میکنیم، ولی اینطور نشد و همی مردم ناخواسته فقیر شدند!

.... زنان کره‌ای و فیلیپینی در خانه‌های ما برای کار و کلفتی از هم سبقت می‌گرفتند!

.... گفتند: هویدا همجنس باز است!

.... نرخ ثابت دلار هفت تومانی را نمی‌فهمیدم!

.... قرار شد دلخوش به آب و برق مجانی نباشم!

.... خیال کردم راه قدس از کربلا می‌گذرد!

.... برای لبخند سید خندان به‌خیابان رفتم و کتک خوردم و از ترس ناطق، پناهنده خاتمی شدم!

۴۵۰۰۰ تومان رشوه گرفتم تا چشمم را روی دکل دزدیده شده به‌بندم!

.... که عدالت اجتماعی را در تقسیم پول بین مردم پنداشتم!

.... فکر کردم قطعنامه‌ها کاغذ پاره‌ای بیش نیستند!

.... گمان کردم یک روحانی هم می‌تواند تدبیر کند.

و اما حال و روز ما ملت همیشه الکی در صحنه...

کلفت کره‌ای رفت و کشورش یکی از ده قدرت برتر اقتصادی جهان شد، ولی من را برای فعلگی و کارگری هم به کشورش راه نمی‌دهند!

کپزهای دویی جمع شدند و بجایش آسمانخراش‌ها برآمدند، ولی شهرهای کشور من به زیر گرد و غبار مدفون شدند!

خاوری‌ها پول روی پول و مهر روی پیشانی می‌گذاشتند و دلار ۵۰ هزار تومان شد! و اکنون درآمد اداره اوقاف پول خرد ته جیب‌اشان هم نمی‌شود.



## سخنی با مسلمانان

حداقل در ۳۳ آیه از قرآن که فصل الخطاب همه مسلمانان است، (سوره کهف ۲ آیه، سوره محمد ۱ آیه، سوره فتح ۲ آیه، سوره توبه ۳ آیه، سوره الاسرا ۳ آیه، سوره الشعرا ۱ آیه، سوره یونس ۵ آیه، سوره بقره ۳ آیه، سوره هود ۲ آیه، سوره الزمر ۱ آیه، سوره الانعام ۳ آیه، سوره المائده ۲ آیه، سوره قلم ۵ آیه)، به مواردی همچون انسان عادی بودن پیامبر، احتمال گناه یا لغزش از سوی او، قبولی توبه وی از طرف خدا و مواردی مشابه اشاره شده است. همه این موارد نشان میدهند که حتی در قرآن نیز هرگز پیامبر موجودی مقدس و خطاناپذیر تلقی نشده است. پس این هاله قدسی از کجا آمده که میلیونها مسلمان اینگونه برای آن سینه چاک میدهند و برایش آدم می‌کشند؟

واقعیت آن است که علمای دینی اسلام این هاله تقدس را به‌دور پیامبر کشیده‌اند تا به تبع آن، هم خود در این هاله قدسی قرار گیرند و مقدس شوند و هم هر چه را که می‌خواهند بنام دین و به نقل از پیامبر به مردم تحمیل و کسی جرأت سنوال و نقد نیابد. این همان راهی است که کشیشان مسیحی قیلاطی کرده و تا به آنجا پیش رفتند که مسیح را فرزند خدا دانستند و در قرون وسطی با اروپا و اروپاییان آن کردند که همه میدانیم.

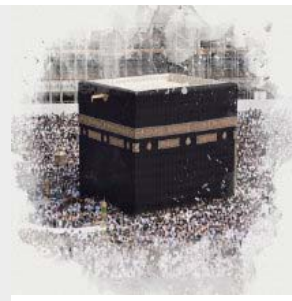
اما همانگونه که تاریکی جهل قرون وسطی در برابر روشنایی آزادی و آزاداندیشی دوران رنسانس رنگ باخت و پس از آن جهان غرب توانست راه درست خویش را یافته و جایگاه فرهنگی، علمی، اقتصادی و سیاسی امروز خویش را بیابد، این ابرهای سیاه جهالت و تعصب سایه افکنده بر جهان اسلام نیز در برابر آفتاب آزادنیشی مجبور به گریز خواهد شد.

### انتقام ملت ایران از ملایان نزدیک است

بیست و پنج سال قبل در چنین روزهایی اوباش جمهوری اسلامی شبانه به خوابگاه دانشجویان دانشگاه تهران حمله کردند و آنان را وحشیانه‌ای مورد ضرب و شتم قرار دادند؛ آنها را از بالای ساختمانها به پایین پرت کردند و شماری از آنها را نیز به قتل رساندند. در واکنش به آن حمله خونین، دانشجویان و مردم در تظاهراتی بی‌سابقه تا آن زمان، برای چندین روز خیابان‌های مرکزی تهران را به کنترل خود در آوردند و نقطه عطفی تاریخی را در مبارزه برای آخوندها رقم زدند.

همچنین، فراموش نخواهیم کرد که از حسن روحانی دبیر وقت شورای عالی امنیت رژیم، تا محمد خاتمی رییس این شورا و رییس جمهوری وقت، تا فرماندهان ارشد سپاه پاسداران از جمله قاسم سلیمانی، همگی در سرکوب اعتراضات دانشجویی و مردمی تیرماه سال ۷۸ به‌سرکوبگر اعظم، (علی خامنه‌ای) یاری رساندند.

این جنایتکاران بدانند پرونده سیاه و کثیف آنان همواره باز و به‌زودی در یک دادگاه ملی به آن رسیدگی خواهد شد.



**ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید؟**

**معشوق همین جاست بیاید بیاید**

**معشوق تو همسایه‌ی دیوار به دیوار**

**در بادیه سرگشته شما در چه هوا بید؟**

**گر صورت بی صورت معشوق به بینید**

**هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شما بید**

**ده بار از آن راه بدان خانه برفتید**

**یک بار از این خانه بر این بام بر آید**

**آن خانه لطیف است نشان هاش بگفتید**

**از خواجه آن خانه نشانی بنمائید**

**یک دسته گل کو، اگر آن باغ بدیدید؟**

**یک گوهر جان کو، اگر از بحر خدائید**

**با این همه، آن رنج شما کنج شما باد**

**افسوس که بر کنج شما پرده شما بید**

**مولانا**

\*\*\*\*\*

### تمدن بشریت

**تمدن بشر هرگز به تکامل نخواهد رسید، مگر  
آنکه آخرین سنگ از آخرین مکان مذهبی روی  
آخرین مبلغان آن مذهب فرو افتد و هر دو  
هم‌زمان از بین بروند**

**امیل زولا**

## افتادن انسانها

انسان ها، هر از گاهی از جایی می افتند:

از پا...

از نفس...

از لبه ی پرتگاه....

از این ور بوم...

از دماغ فیل.....

از چاله به چاه...

از عرش به فرش...

.....

و گاهی وقت ها هم،

از «چشم»...!

پیاده روی آلبرت انیشتن

آلبرت انیشتین روزی ۲/۴ کیلومتر پیاده روی میکرد و این فاصله از منزل وی تا دانشگاه پرینستون آمریکا بود، جاییکه او روزانه تا آخرین روزهای عمرش در سال ۱۹۵۳ سخنرانی هایش را به دانش آموزان ارائه می داد.

انیشتین این پیاده روی را فقط به عنوان یک ورزش فیزیکی انجام نمی داد، چون فکر می کرد این یک شوخی است! او به خاطر تخصص اش در خلاقیت و تفکر، «راه رفتن» را کمک به بهبود حافظه و تفکر خلاقانه خود و حل تمام مشکلات مزاحم می دانست!

او مطمئن بود «راه رفتن»، مغز را از تفکر منفی باز داشته و روی استراحت بخش هایی که مسئول عملکردهای پیچیده تفکر در مغز هستند، موثرند و این عمل باعث شادی می شود.

## آنچه بر ما می رسد، آنهم ز ماست

مردی با عصا به زنتش ضربه ای زد و زن به خاطر آن درگذشت؛ چون مرد از قبیله زن ترسید پیش کسی رفت و با او مشورت کرد!

وی گفت:

چاره در این است جوان زیبارویی را به منزل بهبری و به قتل رسانی و بگویی که زوجه ام با این جوان رابطه داشت، لذا هردو را به قتل رسانیدم.

مرد ساده لوح چنین کرد، جوانی را با اصرار به خانه اش برد، طعام اش داد و ناغافل او را به قتل رسانید.

قبیله زن چون این ماجرا شنیدند گفتند کار خوبی کردی که آنها را در این حال به قتل رساندی ...

آن مردی که مورد مشورت بود به منزل مرد ساده لوح رفت و گفت:

نصیحت مرا گوش کردی؟

گفت: آری

پرسید: جنازه جوان کجاست؟

تا نعلش جوان را دید به سرش کوبید و گفت:

ای وای.... این جوان که فرزند من است!

از مکافات عمل غافل مشو

گندم از گندم بروید جو ز جو

(مولانا)

## درد بی درمان

در شوروی کمونیستی پیرزنی به درمانگاه مراجعه میکند و به نرس میگوید:

«لطفاً یک وقت برای دکتر گوش و چشم به من بدهید!»

نرس میگوید: دکتر گوش و چشم؟ «چنین دکتری وجود ندارد! به من بگو مشکلات چیست؟»

پیرزن پاسخ میدهد:

مدتی است در این کشور آنچه را می شنوم، نمی بینم و آنچه را می بینم، نمی شنوم.»

منشی به او میگوید:

نام بیماری شما «سوسیالیسم» است و درمان ندارد. البته در ممالک اسلامی به این بیماری «عدالت» میگویند!

## گفته های زیبای امیر کبیر

میرزا تقی خان امیر کبیر در زمان وزارت اش چند جمله بسیار زیبا گفته است. معروف است وی از نظر شخصیتی مصداق تعبیر زیبای سعدی: «روستا زاده دانشمند» بود.

به برخی از گفته های او توجه کنید:

۱- جاییکه تعداد پلیس زیاد است، یعنی امنیت اش کم است.

۲- جاییکه مردم مدام بیمار می شوند، یعنی پزشکان اش برای پول کار می کنند.

۳- جاییکه رسانه ها تحت اختیار دولت هستند، یعنی مسئولین دروغگو هستند.

۴- جاییکه مردم بی دین شده اند یعنی مبلغان دینی فاسدند.

۵- جاییکه مردم به مرده ها متوسل میشوند، یعنی از دست زنده ها کاری ساخته نیست.

۶- جاییکه چاپلوسی زیاد است، یعنی احمق ها مسئول اند.

۷- جاییکه پینه پیشانی ارزش است، یعنی پینه های دست بی ارزش اند.

۸- جایی که مردم فقیرند، مسئولین دزد زیاد هستند.



شغالی به شیر گفت: با من مبارزه کن!

شیر نپذیرفت، شغال گفت:

نزد شغالان خواهم گفت شیر از من می هراسد،

شیر گفت: سرزنش شغالان خوشتر دارم از اینکه

شیران مرا مسخره کنند که با شغال مبارزه کردم!

((گاهی وقت ها مشاجر به با یک احمق،

ما را هم احمق جلوه می دهد!))



### نگهبانان سوئسی واتیکان

نگهبانان سوئسی «واتیکان» که اغلب به عنوان «گارد سوئسی» شناخته می‌شوند، واحد کوچکی است که مسئولیت برقراری امنیت «پاپ» و «کاخ حواری» در شهر واتیکان را بر عهده دارد.

این گارد که در ۲۲ ژانویه ۱۵۰۶ توسط «پاپ جولوس دوم» تأسیس شد، تاریخی غنی دارد که با وظایف امنیتی و تشریفاتی واتیکان در هم آمیخته است.

گاردها تماماً از شهروندان سوئسی تشکیل شده‌اند و می‌بایستی معیارهای سختگیرانه‌ای را رعایت کنند.

آنها مردان کاتولیک مجرد بین ۱۹ تا ۳۰ ساله هستند و حداقل ۱۷۴ سانتی متر قد دارند. آنها آموزش‌های نظامی اولیه را در نیروهای مسلح سوئیس پشت سر می‌گذارند.

گاردها باید شهرت بی‌عیب و نقص داشته باشند و متعهد به حداقل دو سال خدمت در واتیکان شوند.

گارد سوئسی به‌خاطر یونیفورم متمایز خود به سبک رنسانس که رامراه آبی روشن، قرمز، نارنجی و زرد است، شهرت دارد.

این یونیفورم یادآور لباس سربازان مزدور در قرن شانزدهم است؛ اگرچه طرح فعلی با حفظ برخی آثار گذشته، در سال ۱۹۱۴ توسط فرمانده «ژول ریوند» طراحی شده است.

وظایف اصلی گارد سوئسی حفاظت از پاپ، ایمن‌سازی واتیکان و ورودی‌های آن و همچنین ارائه خدمات تشریفاتی و گارد افتخاری است.

آنها در رویدادهای مهم پاپ مانند مراسم «مس»، «بار عام» و بازدیدهای دولتی حضور دارند و همچنین مسئول بررسی‌های امنیتی و نظارت معمول در واتیکان هستند.

از نظر تاریخی، یکی از برجسته‌ترین اقدامات گارد سوئسی در جریان غارت رُم در سال ۱۵۲۷ بود که ۱۴۷ نفر از افراد این گارد در دفاع از پاپ کلمنت هفتم در برابر سربازان چارلز پنجم اسپانیا جان باختند.

در دوران مدرن، گارد سوئسی با نیازهای امنیتی معاصر سازگار شده است. آنها برای استفاده از تسلیحات و تکنیک‌های مدرن آموزش می‌بینند و در عین حال دارای سلاح‌های سنتی مانند هالبرد و شمشیر برای اهداف تشریفاتی هستند. به‌رغم نقش تاریخی و تشریفاتی‌اشان، گاردهای سوئسی یک نیروی امنیتی حرفه‌ای هستند.

### چیزهایی که نمی‌خواهند مردم بدانند!

#### سرانجام نور بر تاریکی پیروز خواهد شد

پیش از سال ۲۰۱۶ سندی در سازمان ملل تنظیم شد مبنی بر اینکه تمام کشورهای عضو این سازمان گلوبالیستی ملزم شدند که از ژانویه ۲۰۱۶ آن را به حالت اجرا در آورند و در سال ۲۰۳۰ باید بصورت کامل اجرا شود.

از اهداف این سند ریشه‌کنی فقر جهانی (در واقع فقری را که خودشان به مردم جهان تحمیل کرده‌اند) و ایجاد یک حکومت جهانی و نظم نوین جهانی است.

مجریان این سند قبل از اجرای نهایی شدن آن نیازمند به ایجاد زیرساختهای فکری در راستای اجرای این سند هستند.

دو مانع بزرگ بر سر راه این سند وجود دارد:

۱- ملی‌گرایی

۲- ادیان

آنان برای ریشه‌کنی ملی‌گرایی تمام تلاش‌اشان را کرده‌اند و تقریباً از ۵۰ سال پیش اکثر حاکمان ملی‌گرا را به‌بهبهانه‌های دیکتاتوری و حقوق بشر و دیگر ابزارهای خودساخته این سازمان گلوبالیستی ساقط کرده‌اند.

اما در بحث ادیان از سال ۲۰۲۰ ابتدا با آمدن «پروژه کرونا» شروع به تیشه زدن بر پیکره ادیان کرده و سپس با ایجاد فساد بنام ادیان شروع به‌قطع کامل ریشه ادیان در اذهان عمومی مردم جهان کرده‌اند.

«در ایران، زنا، لواط، دزدی، اختلاس و... با نام دین در راستای اجرای همین سند می‌باشد.»

بعد از اینکه تمام مردم جهان بصورت کامل دین‌زده شدند، شروع به کار نهایی و برداشتن مرزها در تمام کشورهای دنیا تحت حاکمیت حاکمان دست‌نشانده خواهند کرد و دین جدید (قانون اساسی جهانی) را ارائه خواهند داد.

در نظم نوین جهانی برای برده‌داری نوین نیاز به یک دشمن فرضی خواهند داشت تا اینکه بتوانند مردم جهان را از ترس هجوم «دشمن فرضی جهانی» به‌آغوش حکومت یکپارچه جهانی پرتاب کنند و آن دشمن فرضی جدید کسی نیست جزء «فرازمینی‌ها»!

تمام داستانهای «یوفوها» و «بشقاب‌پرنده» دروغی بیش نیست تا اینکه مردم جهان را از ترس این دشمن خیالی در استتار نگهدارند. در همین راستا با ساختن فیلمهای هالیوودی و تخیلی در مورد «فرازمینی‌ایان» سالها تلاش کرده‌اند.

هرچه باشد برای راه‌اندازی یک حکومت جهانی نیاز به دشمن دارند و آن دشمن نمی‌تواند ساکن کره زمین باشد، پس دشمن فرضی «فرازمینی» بهترین گزینه است.

سه اصل مهم، بشر را از این سند وحشتناک نجات خواهد داد:

۱- آگاهی و آگاهی‌رسانی

۲- پایان دعوی دین‌داران و ملی‌گرایان با یکدیگر، زیرا برنده این دعوا «گلوبالیست جهانی» و نیروی تاریکی خواهد شد

۳- تا می‌توانید مسخره‌اشان کنید

خوشبختانه در ایران که مهد ملی‌گرایی است بدجور به بنبست خورده‌اند. کافی است در ایران شکست بخورند.

### **نگاهی به خدمات سلسله‌ی پهلوی.....**

دبستان ساخت، دبیرستان ساخت، دانشگاه ساخت، دادگستری ساخت، راه آهن ساخت، جاده‌ها رو ساخت، پل‌ها رو ساخت، مرزها رو مشخص کرد،

امنیت رو آغاز کرد، کشور در حال تجزیه رو یک پارچه و متحد کرد،

نفت رو ملی کرد، بهترین پالایشگاه جهان رو ساخت،

بیمه رو ایجاد کرد،

دزدهای گردنه رو نابود کرد،

شهربانی ایجاد کرد،

امریکارو تحریم نفتی کرد، انگلیس رو از خلیج فارس بیرون کرد،

جزیره‌های تنب کوچک و بزرگ و موسی رو از انگلیس، پیش از حمله‌ی عربها گرفت،

۱۰۴ بار با عراق جنگ کرد و بدلیل نیرومندی ارتش ایران، مردم ایران حتی نمیدانستند دارند با عراق می‌جنگند!

از اختلاف آمریکا و شوروی به نفع ایران سود برد و موتور صنعت ایران رو راه انداخت، سرمایه‌های اتحادیه‌های ورشو و ناتو رو جذب ایران کرد،

ورشو ماشین‌سازی اراک و تبریز را ساخت و از غرب و آمریکا نفت و گاز و خودرو، تکنولوژی رو وارد کرد،

حق رای به زنها داد، زنان رو از تو آشپزخانه‌ها در آورد و مدیر و وزیر و نماینده از شون ساخت،

آموزش رو رایگان ساخت و همگانی، ورزش ایران رو در جهان مطرح کرد،

پول ایران رو در جمع ۱۰ ارز جهانی برد، یعنی اگر ژاپن با استرالیا می‌خواست تجارت کنه میتونستن با ریال ایران این کارو انجام بدهند،

در تهران بازی‌های آسیایی برگزار کرد،

در سازمان ملل، ایران داری اتاق ایران شد،

اوپک رو ایجاد کرد تا نفت رو به جهان گران‌تر بفروشه و همیشه رییس اوپک بود،

در مدارس، دانش‌آموزان تغذیه رایگان داشتند،

آزادی پوشش بود،

فروشگاه‌ها شبانه روزی باز بودند،

بسیاری از خارجی‌ها در دانشگاه‌های ایران درس می‌خواندند، آزادی دین وجود داشت،

روحانیان احترام داشتند،

سرکردگان کشورهای پیشرفته‌ی آن روز حتی برای گذراندن تعطیلات به ایران می‌آمدن، و

.....

اگه نام این کارها ویرانی و خیانت است، پس تعاریف امروز ما عوض شده...

تخمین زده شده است نود و سه درصد از مردم این متن را برای دیگران ارسال نخواهند کرد، زیرا آنها تنها به‌خود می‌اندیشند، ولی اگر شما جزء آن هفت درصد باقی مانده می‌باشید، لطفاً کپی کنید! تا دیگران هم بدانند.



### **دکتر عباسعلی خلعتبری**

چشم و گوش ایرانیان به ژنو بود، به اورانیوم و درصد غنی، اما بد نیست یادی کنیم از یکی از مردانی که سالها پیش برای سربلندی ایران تلاش میکرد...

سالها پیش وزیر امور خارجه‌ای داشتیم بنام عباسعلی خلعتبری؛ وی دکترای حقوق بین‌الملل از دانشگاه پاریس بود و سال ۱۳۲۱ استخدام وزارت امور خارجه ایران شد و پله پله طی ۳۰ سال پیشرفت کرد. پس از سقوط دولت آموزگار بیکار شد، ولی کشور در آشوب‌اش را ترک نکرد.

انقلاب شد، در ایران ماند. به‌خانه‌اش ریختند، دستگیرش کردند، متهم‌اش کردند، جرمش امضای قرارداد ۱۹۷۵ الجزایر (یکی از ارزشمندترین قراردادهای تاریخ معاصر ایران) و قرارداد احداث نیروگاه اتمی بوشهر اعلام شد.

استدلال این بود، ایران با داشتن منابع نفت و گاز نیازی به نیروگاه اتمی ندارد و این عمل تضییع بیت‌المال بوده است؟! سرانجام در ۲۲ فروردین ۱۳۵۸ دادگاه انقلاب! به‌ریاست

خلخالی برپا و خلعتبری مفسدالارض شناخته و در همان روز به همراه ۱۱ نفر از مقامات سابق در زندان قصر اعدام شد.

پس از اعدام با خانواده وی بدرفتاری‌ها شد. هرچه خلعتبری، همسر و فرزندانش داشتند مصادره و همسرش سالها با زحمت فراوان در تهران زندگی را می‌گذرانید تا بالاخره توانست اثبات کند که بخشی از اموال مصادره شده ارثی بوده است و به همین دلیل یک خانه‌ی کوچک به او دادند.

گذشت و گذشت، بدن خلعتبری زیر خروارها خاک پوسید ... جنگ شد، رسیدیم به قرارداد ۵۹۸ با عراق، یکی از

درخواست‌های دولت ایران عمل به‌مفاد قرارداد ۱۹۷۵ بود، اما خلعتبری خائن بود؟!

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

## ریش گول زنده

در عصر سلیمان نبی، پرنده‌ای برای نوشیدن آب به سمت برکه ای پرواز کرد... اما چند کودک را بر سر برکه دید... آنقدر انتظار کشید تا کودکان از برکه متفرق شدند. همینکه قصد فرود بسوی برکه را کرد، این‌بار مردی را با ریش بلند دید که برای نوشیدن آب به آن برکه مراجعه نمود... پرنده با خود اندیشید این مردی باوقار و نیکوست و از سوی او آزاری به من متصور نیست؛ پس نزدیک شد، ولی آن مرد سنگی بسویش پرتاب کرد و چشم پرنده معیوب و نابینا شد! پرنده شکایت نزد سلیمان برد و او آن مرد را احضار و پس از محاکمه، وی را به‌قصاص محکوم نمود و دستور به‌کور کردن چشم او داد. آن پرنده به‌حکم صادره اعتراض و گفت: «چشم این مرد هیچ آزاری به‌من نرساند، بلکه ریش او بود که مرا فریب داد! من گمان می‌بردم که از سوی او ایمن هستم... پس به‌عدالت نزدیک‌تر است اگر محاسن‌اش را بتراشید؛ تا دیگران مثل من فریب ریش او را نخورند؟!»

### باعث شرمندگی است، ولی حقیقت است!!

بعد از جنگ جهانی و اشغال فرانسه توسط نیروهای آلمانی، برخی از مردم آنجا رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند! این عده نام فرزندان خود را «هیتلر» می‌گذارند! برخی دیگر کار را از این هم فراتر برده و نام بچه‌هایشان را «نوکر هیتلر» یا «کنیز هیتلر» می‌گذارند؟! نصف این جماعت هنوز برج ایفل را ندیده‌اند، ولی حتماً می‌روند و برلین را بازدید می‌کنند! آنهایی که بر اثر تجاوز ارتشیان آلمان به‌اجدادشان، دورگه‌ی آلمانی فرانسوی شده‌اند، یک شال «اس اس» به کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که آنها از پدر آلمانی و بر اثر تجاوز به‌دنیا آمده‌اند و البته به‌این امر افتخار هم می‌کنند؟! هروقت این ماجرا را برای آشنایان ایرانی مسلمان تعریف میکنم، قاه قاه می‌خندند و می‌گویند اینها چه آدم‌های احمق و نادانی هستند یا می‌گویند اینها از یک خر هم کمتر و بی‌شعورتر هستند! دلشان شدید برای حماقت آنها می‌سوزد و به‌حالشان تاسف می‌خورند! غافل از اینکه... بعد از حمله اعراب و اشغال ایران توسط سربازان عرب، مردم ایران رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند! آنها نام فرزندان خود را «علی» و «جعفر» می‌گذارند و برخی کار را از این هم فراتر برده و نام فرزندانشان را «غلامعلی» و یا «غلامحسین» می‌گذارند؟! نصف این جماعت هنوز به‌شهرهای دیدنی ایران سفر نکرده‌اند، ولی حتماً مکه، کربلا و حرم رضا را در مشهد زیارت کرده‌اند؛ آنهم نه یکبار، بلکه چندین بار؟! آنهاییکه بر اثر تجاوز اعراب به‌اجدادشان دورگه عرب-ایرانی شده‌اند، یک شال سبز به‌کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که اینها سید هستند و از پدر عرب و بر اثر تجاوز به‌دنیا آمده‌اند و البته به «سید» بودن خود افتخار هم میکنند؟! «دو قرن سکوت، عبدالحسین زرین‌کوب»



## «آب در هاون کوبیدن»

براندازی یک حکومت اشغالگر با سیستم دیکتاتوری بین‌المللی آخوندی فاشیسم مذهبی نیازمند یک ستاد فرماندهی مشترک با همه نیروهای آزادی‌خواه و دارای منافع مشترک و متحدنظر است.

این تشکل‌ها بایستی از افراد برجسته و میهن‌پرست و کشورهای قدرتمند با تدارکات و پشتیبانی اقتصادی، سیاسی، نظامی، اطلاعاتی و در نهایت هدایت متشکل همه طبقات مردمی همراه باشد.

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

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

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

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

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

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

یابنده ایران

من هم در پاسخ گفتم: حالا وقتش رسیده که تو نگاه کنی و بگذاری من این کار را برای تو انجام دهم.

هنگام صرف شام گپ و گفتی صمیمانه و شیرین داشتیم، هیچ چیز غیرعادی بین ما رد و بدل نشد و صحبت‌ها پیرامون وقایع جاری زندگی بود؛ آنقدر حرف زدیم که سینما را از دست دادیم. وقتی او را به‌خانه‌اش رساندم، گفت که خیلی دلش می‌خواهد باز هم با من بیرون برود به‌شرط اینکه دفعه بعد، او مرا مهمان کند و من هم قبول کردم!

وقتی به خانه برگشتم همسرم از من پرسید که آیا شام بیرون با مادر خوش گذشت؟

من هم در جواب گفتم خیلی بیشتر از آنچه میتوانستم تصور کنم. چند روز بعد مادرم در اثر یک حمله قلبی شدید درگذشت، بدون اینکه من بتوانم کاری کنم.

مدتی بعد پاکتی حاوی کپی یک رسید از رستورانی که با مادرم در آن شب در آنجا غذا خوردیم، بدستم رسید و یادداشتی هم بدین مضمون بدان الصاق شده بود:

نمیدانم که آیا در آنجا خواهیم بود یا نه، ولی هزینه را برای ۲ نفر پرداخت کرده‌ام یکی برای تو و یکی برای همسرت و تو هرگز نخواهی فهمید که آنشب برای من چه مقدار ارزش داشته است، بی‌نهایت دوستت دارم، پسر.

و در آن هنگام بود که متوجه شدم چقدر اهمیت دارد که بموقع به‌عزیزان‌امان بگوئیم که آنها را بی‌نهایت دوست داریم و برایشان وقت کافی بگذاریم.

زمانیکه شایسته‌ی عزیزانتان است را به آنها اختصاص دهید، زیرا هرگز نمیتوان این امور را به وقت دیگری واگذار نمود. برای تمام مادرانی که زنده هستند، سلامتی و برای آنهایکه آسمانی شده‌اند، شادی روح آرزو کنیم.



**تقدیم به تمامی مادران جهان**



### قدر مادرهایمان را زمانیکه زنده هستند، بدانیم

پس از سالها زندگی مشترک، همسرم از من خواست که با زن دیگری برای شام و سینما بیرون بروم. همسرم گفت:

گرچه ترا دوست دارم، ولی مطمئنم که این زن هم تو را دوست دارد و از بیرون رفتن با تو لذت خواهد برد.

زنی که همسرم گفت آن شب را با او باشم، مادرم بود. مادرم از ۸ سال پیش، یعنی بعد از فوت پدرم تنها زندگی میکرد، ولی مشغله‌های زندگی و داشتن ۳ بچه باعث شده بود که من فقط در موارد اتفاقی و نامنظم به او سر بزنم!

آن شب به او زنگ زدم تا برای سینما و شام بیرون برویم. مادرم با نگرانی پرسید چه شده؟ اتفاقی افتاده؟

به او گفتم: نه مادر جان، فقط بنظرم رسید بسیار دلپذیر خواهد بود اگر ما امشب شام را با هم بخوریم

وقتی به‌خانه‌اش رسیدم، او آماده بود؛ موهایش را جمع کرده و لباسی را پوشیده بود که در آخرین جشن سالگرد ازدواج‌اش با پدرم پوشیده بود.

با چهره‌ای روشن همچون فرشتگان به‌من لبخند زد و وقتی در اتومبیل را برایش باز کردم، گفت:

با غرور و افتخار به دوستانم گفتم امشب با پسر من برای شام بیرون می‌روم و آنها هم خیلی خوشحال شدند.

ما به‌رستورانی رفتیم که هرچند لوکس نبود، ولی بسیار راحت و دنج بود. دستم را چنان گرفته بود که گویی گنج بدست آورده است.

پس از اینکه نشستیم، من به‌خواندن صورت خوراکی‌های رستوران مشغول شدم.

هنگام خواندن از بالای فهرست غذاها نگاهی به چهره مادرم انداختم؛ او با لبخندی حاکی از رضایت و یادآوری خاطرات گذشته به‌من نگاه میکرد.

به‌من گفتم:

یادم می‌آید وقتی تو بچه بودی و با هم به‌رستوران میرفتیم، این من بودم که منوی رستوران را می‌خواندم و برای تو خوراک سفارش می‌دادم و تو فقط نگاه میکردی.

## گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

گاندی میگه:

انسان که غرق شود قطعاً میمیرد؛  
چه در دریا، چه در رؤیا، چه در دروغ،  
چه در گناه، چه در خوشی، چه در  
قدرت، چه در جهل، چه در انکار، چه  
در حسد، چه در بغل، چه در کینه،  
چه در انتقام. مواظب باشیم غرق  
نشویم! انسان بودن،  
خود به تنهایی یک دین خاص است.  
که پیروان چندانی ندارد

### دیکتاتور ها چنین می‌خواهند.....؟

آنها می‌خواهند شما کتاب نخوانید! آگاهی از آنچه در اطرافتان می‌گذرد نداشته باشید و همواره در ترافیک پر مشغله‌ی زندگی بمانید!  
آنها می‌خواهند مواد و الکل مصرف کنید و بخاطر هیچ و موضوعات کوچک و بی‌اهمیت، به‌جان یکدیگر بیافزید!  
آنها می‌خواهند شما زمان و آگاهی را آرام آرام از دست بدهید تا به‌آسانی بتوانند هر چیز بزرگ و باارزش درون شما مانند «امید» را نابود کنند!  
لطفاً کارهاییکه «دیکتاتورها» دوست دارند، انجام ندهید!

### مهر مادر

از مادری پرسیدند:  
کدام فرزندت را بیشتر دوست داری؟  
مادر گفت: بیمار آنها را تا وقتی که خوب شود،  
غایب را تا وقتی که باز گردد،  
کوچکترین را تا وقتی که بزرگ شود،  
و همه آنها را تا وقتی که بهمیرم.

### فرهنگ اسلامی!

اسلام، قتل و جنایت را جهاد!  
دروغ را تقیه!  
دزدی و غارت را غنیمت!  
شکنجه را تعزیر!  
روسپی‌گری را صیغه!  
..... و تجاوز به کودکان را نکاح می‌نامد!

### اگر در ایران شورش نشده بود.....!

اگر شورش سال پنجاه و هفت در مملکت امان اتفاق نیافتاده بود و ملت ایران از دغدغه قیمت دلار، گرانی ارزاق..... و آزادیهای فردی و اجتماعی گله و شکایتی نداشت، به‌خیابانها می‌آمد و زنده باد، مُرده باد می‌گفت!

### یاد قدیما بخیر

قدیما شبا بالا پشت بوم می‌خوابیدیم و ستاره ها رو می‌شمردیم و دلمون به وسعت یه آسمون بود!  
ولی این روزها چشم میندازیم به‌سقف محقر اتاقمون و گرفتاری‌هامونو می‌شمریم!  
قدیما به تلویزیون سیاه و سفید داشتیم و یه دنیای رنگی!  
ولی این روزا تلویزیونای رنگی و سه بعدی و یه دنیای خاکستری...  
قدیما اگه نون و تخم مرغ تموم میشد، راحت می‌پریدیم و زنگ خونه‌ی همسایه رو هر ساعتی از شبانه روز می‌زدیم و...  
این روزها اگه همزمان، درب واحد اونا باز شه، بر می‌گردیم تو خونه تا که مجبور نشیم باهش سلام علیک کنیم!  
قدیما از هر فرصتی استفاده می‌کردیم که با دوستا و فامیل چه با نامه، چه کارت پستال و چه حضوری ارتباط داشته باشیم!  
ولی این روزها با «بهترین دستگاه‌های رسانه‌ای» هم، با هم ارتباط نداریم!  
قدیما یه پنجشنبه جمعه بود و یه خونه پدر بزرگ، ولی این روزا پر از تعطیلی، ولی کو پدر بزرگه یا مادر بزرگ؟  
کو اون فامیل؟  
کو اون خونه؟  
حیف، قدیما توی قدیما موند؟!

دوران عقب ماندگی ملت  
ما زمانی آغاز شد که:  
جای اندیشیدن را تقلید،  
جای تلاش و کوشش را دعا،  
جای اراده برای رفتن را قسمت،  
و جای تصمیم عقلانی  
را استخاره گرفت...



## خانم گلنار جهانبانی

**برگزار کننده با شکوهترین 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 اجرایی**

**برنامه های پیوند خجسته خود را**

**به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید**

**ایمیل و تلفن تماس**

**(310) - 924 - 9305**

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

### **پاسخ انیشتین به مرلین مونرو (هنرپیشه سینما)**

مرلین مونرو در پی ابراز عشق آتشین به نابغه ریاضیات، فیزیک و نجوم تاریخ جهان «انیشتین» نوشت:  
فکرش را بکن که اگر من و تو ازدواج کنیم، با تولد بچه‌هایمان با زیبایی من و هوش و نبوغ تو چه محشری در جهان به‌پا می‌شود!

**با عشق «مرلین مونرو»**

پاسخ نامه از انیشتین:

سپاسگزارم از این همه لطف و دست و دلبازی سرکار خانم. واقعا هم که چه غوغا و محشری به‌پا خواهد شد، ولی این موضوع فقط یک روی سکه است! فکرش را بکنید که اگر این قضیه برعکس شود چه سر و صدای بزرگی در جهان برپا خواهد شد، اگر فرزندان به‌زشتی من و به کودنی شما زاده شوند؟!

**با احترام «آلبرت انیشتین»**

### **دوستان واقعی**

پسری تصمیم به ازدواج گرفت، لیستی از اسامی دوستانش که بیش از ۳۰ نفر بودند را به پدرش داد و از او خواست که با دوستانش تماس بگیرد و آنها را برای روز عروسی دعوت کند، پدر هم قبول می‌کند.

روز عروسی، پسر با تعجب دید که فقط شش نفر از دوستانش آنجا هستند! بشدت ناراحت شد و به‌پدرش گفت:  
من از شما خواهش کردم تمام دوستانم را دعوت کنید، اما اینها که فقط شش نفر هستند!

پدر پاسخ داد:

من با یکایک دوستانات تماس گرفتم و به‌آنان گفتم مشکلی برای تو پیش آمده است و به‌کمک فوری آنها احتیاج داری و از آنها خواهش کردم که امروز همه‌گی اینجا باشند، بنابراین پسرم نگران نباش، دوستان واقعی تو امروز همه اینجا هستند!

دوست نبود آنکه در نعمت زند لاف یاری و برادر خواندگی، دوست آن دانم که گیرد دست دوست در پریشان‌حالی و درماندگی؟!

### **..... می‌ترسم**

من از شبهای تاریک بدون ماه می‌ترسم  
نه از شیر و پلنگ، از این همه روباه می‌ترسم  
مرا از جنگ‌رو در روی در میدان گریزی نیست  
ولی از دوستان آب زیر کاه می‌ترسم  
من از صد دشمن دانای لامذهب نمی‌ترسم  
ولی از زاهد بی‌عقل و ناآگاه می‌ترسم

### **چگونه به تاریکی و نارسایی‌ها در کشورمان پایان دهیم**

عباپوشان نادان را برون کن  
ز بُن، آخوند و رسمش سرنگون کن  
چو ایران را زدوی از سیاهی  
خرد، منطق، تفکر را فزون کن

## دوره‌ی «زار» و دوره‌ی «آخوند دوزاری» در ایران



از کسی پرسیدند مال چه دوره‌ای بنزین بود ۶ زار هستی؟  
گفت: دوره زار!  
گفتند: دوره زار کی بود؟  
گفت: اون دوره که:  
بستنی بود ۳ زار  
چبیس بود ۵ زار  
شیر بود ۵ زار  
ساندویج بود ۲۵ زار  
تلفن عمومی بود ۲ زار

بنزین بود ۶ زار  
اتوبوس بود ۲ زار  
بلیط سینما بود ۲۵ زار  
دلار بود ۶۵ زار  
مارک بود ۲۵ زار  
سیگار و بنستون چهار خط بود ۲۵ زار  
آخوند بود ۲ زار  
البته عقل و شعور و فهم من هم بیش از آن نبود که انقلاب کردم و حالا داریم افسوس می‌خورم و زار زار می‌کنم!

### گفت: خاموش، تو مجنون نیستی

مردی همسری داشت که به شدت عاشق او بود و آن زن در چشم، یک لکه سپیدی داشت.  
مرد از فرط محبت و علاقه به آن زن، از آن عیب بی‌خبر بود، تا روزی که عشق وی روی به نقصان نهاد و علاقه‌اش به آن زن کم شد.

روزی رو به زن کرد و گفت:

«این سپیدی کی در چشم تو پدید آمده است؟»

زن پاسخ داد:

«آن زمان که در کمال و میزان عشق تو نقصان آمد!»

گفت لیلی را خلیفه کان تویی

کز تو مجنون شد پریشان و غوی

از دگر خوبان تو افزون نیستی

گفت خامش، چون تو مجنون نیستی

## هموطن، هوشیار باش

دو گدا در خیابانی نزدیک واتیکان کنار هم نشسته بودند، یکی صلیب جلویش گذاشته بود و دیگری الله...!

مردم زیادی که از آنجا رد می‌شدند، به هر دو نگاه می‌کردند و فقط در کلاه آنکه پشت صلیب نشسته بود پول می‌انداختند.

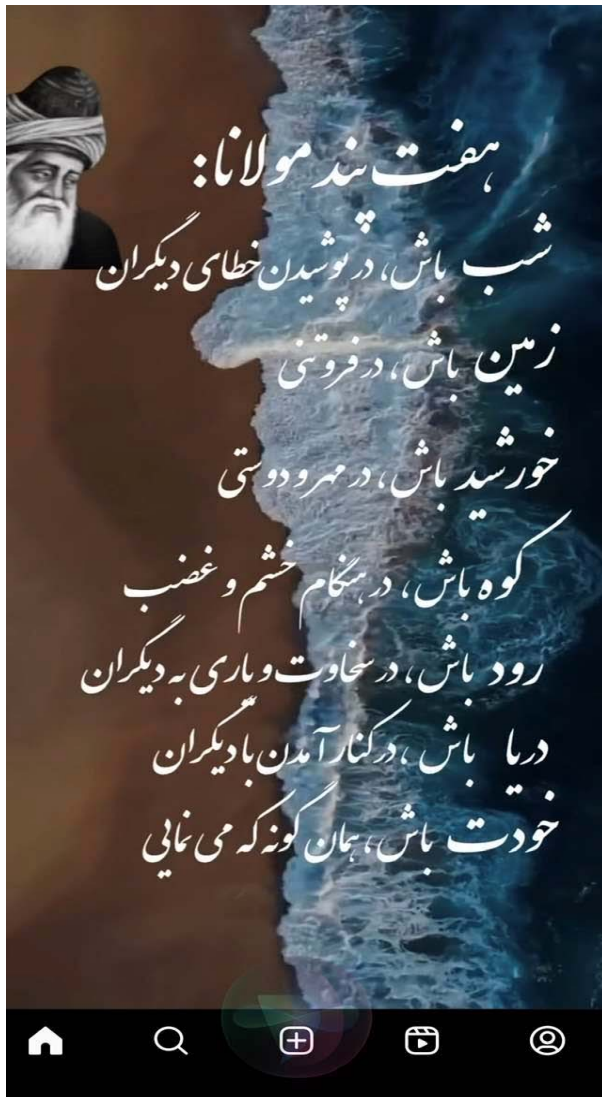
کشیشی از آنجا می‌گذشت، مدتی به تماشا ایستاد و وقتی دید هیچ کس به گدای پشت الله چیزی نمی‌دهد، گفت:

«رفیق بیچاره من، متوجه نیستی؟ اینجا مرکز مذهب کاتولیک است. مردم به تو که الله گذاشتی پول نمی‌دهند، بخصوص که درست نشستی کنار گدایی که صلیب دارد. در واقع از روی لجبازی هم که باشد مردم به آن یکی پول میدهند نه به‌تو!

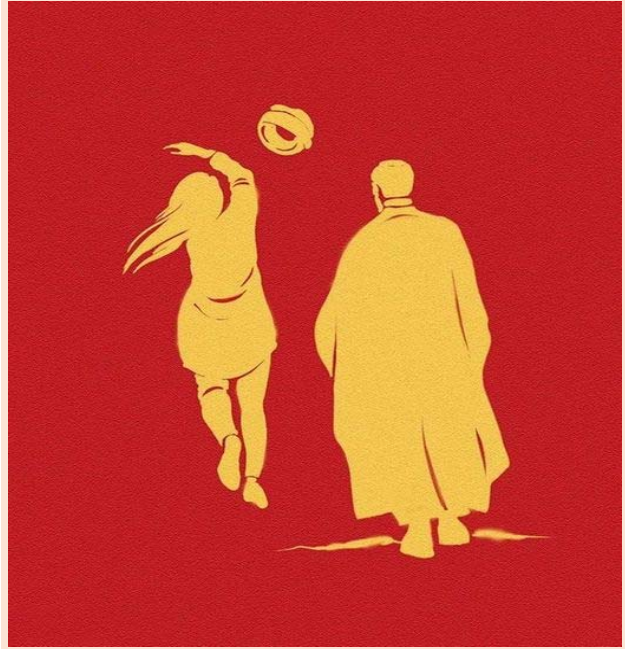
گدای پشت الله بعد از شنیدن حرفهای کشیش رو کرد به گدای پشت صلیب نشسته و به فارسی گفت:

«هی امرالله، نگاه کن کی اومده به ما بازار یابی یاد بده؟»

مراقب باشید برای لجبازی با یکی، سکه‌اتان را در کلاه دیگری نیاندازید، چون انتخابات نزدیک است!!



## نه، نه، نه به این نظام



اجرای سرود «نه» توسط دانشجویان دانشگاه هنر

نه، نه، نه

نه به اعدام

نه به این نظام

نه به خودکشی شده ز پشت بام

نه به این همه فریب و قتل و عام

نه، نه، نه

نه به این عذاب

نه به قرص خواب

نه به این شب سیاه ناصواب

نه به دختران انقلاب

نه به تیر، نه به دار، نه به رنج بی شمار

نه به مرگ خدعه‌ی قاتلان روزمدار

نه، نه، نه

نه به اعدام

نه به روس، نه به چین، نه به هبری چُنین

کور و کر نشسته‌ای بر فراز بُرج کین

نه، نه، نه

نه به اعدام، نه به این همه بیکاری

نه به قصه‌های تکراری

نه به کشته‌ای در زندان

نه به اعتراف اجباری

نه، نه، نه

نه به اعدام،

نه به این همه ناکامی

نه به این همه بدنامی،

نه به این حکومت گُودک گُش

نه به جمهوری اسلامی

## آیا میدانستید.....؟

آیا میدانستید.....

..... ایران در سال ۱۳۵۳ آزادترین کشور در جهان بود؟

..... تهران (پایتخت ایران) در سال ۱۳۳۵ بعنوان پاکیزه‌ترین شهر جهان شناخته شد؟

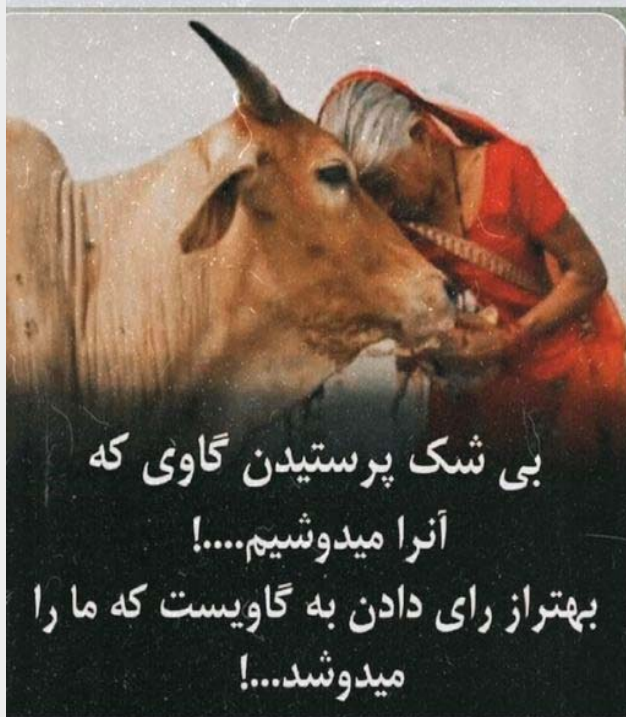
..... در سال ۱۳۳۵ شرکت هواپیمایی «هما» (هواپیمایی ملی ایران) دومین خط هوایی برتر جهان و اولین در آسیا بود؟

..... ایران در سال ۱۳۵۲ تنها کشور آسیا بود که پاسپورت آن در ۹۰ کشور جهان نیاز به ویزا نداشت؟  
..... در سال ۱۳۴۲ تا سال ۱۳۵۷ ایران رشد اقتصادی دو رقمی و تورم ۳ درصدی داشت؟

..... در سال ۱۳۵۳ ایران بزرگترین تولیدکننده «فولاد» در جهان بود؟

..... ایران در سال ۱۳۵۲ تنها با یک پرواز جنگنده‌های خود، صدام حسین (رئیس جمهوری عراق) را وادار به قبول و امضای «معاهده الجزایر» کرد؟

..... و اینکه در سال ۱۳۵۱، نود و هشت درصد جوانان ایرانی بالای ۲۲ سال کار و برنامه برای یک زندگی شاد و مرفه را داشتند؟



بی شک پرستیدن گاوی که

آنها میدوشیم....!

بهتر از رای دادن به گاویست که ما را

میدوشد....!







## گل رز،

### گل رز بالاترین ارتعاش را بین تمام گل‌ها دارد

گل رز ملکه همه گلها نمادی مقدس از زیبایی، عشق، از خود گذشتگی و عاشقانه از سپیده دم زمان است. گل رز، گلی ظریف و در عین حال قدرتمند است که در طول تاریخ در آیین زیبایی باستانی مورد استفاده قرار گرفته است. شهرت و اهمیت گل رز نه تنها به دلیل عطر و بوی الهی یا ظاهر زیبای آن و یا حتی به دلیل فواید سلامتی و زیبایی است، بلکه به دلیل فرکانس ارتعاشی است که گل رز منتشر می‌کند که ۳۲۰ مگاهرتز است که آن بالاترین فرکانس در بین هر گیاهی است و این نزدیکترین چیز ملموس به عشق در طبیعت است. گل رز به معنای واقعی کلمه مانند عشق به نظر می‌رسد، بو می‌کند و احساس می‌کند. نگاه به گل قدرتمند است، زیرا شما را به زیبایی تشکیل دهنده گل، از پرچم گرفته تا جزئیات گلبرگ‌ها می‌برد. راه‌های مختلفی برای جذب فرکانس این گل وجود دارد؛ با احاطه کردن خود به آن، خیره شدن، استفاده کردن، حمام کردن، هدیه دادن، بوپیدن و استفاده در مراقبت‌های زیبایی آنها با این گل زندگی کنید.

## تنهاتر، از سرزمین خوشبختی‌ها طرد شدیم

از پس سال‌ها برف و بوران، عمر من کودک است و حالم هنوز بی‌هوش است و آنان حتی افسانه‌های شیرین قدیمی را از این سرزمین برچیده‌اند و تبر به دست، گل‌های شادی را هم از باغ ما چیده‌اند!

کاش کودک می‌ماندند و دستشان به پر جوانی ما نمی‌خورد. فصل‌های بی‌شمار است از ترس بودن سایه‌ها و سیاهی‌ها، تختخواب من پر از خواب رفتن به دور دست‌هاست.

دیگر خسته‌ایم از آوار دیوارها، وقت باز کردن پنجره‌ها و لذت بردن از تماشای گل‌های رز و افاقیا در باغچه‌هاست.

در این وسعت خاموشی، اندیشه تنهاست و فکر پرواز در بست کلاغ‌هاست.

و رنگ رفته‌ی صبح از چین چهره‌ها پیداست و قصه‌ی وسوسه‌ها و گناه بهانه بود. روی مست زندگی را تجربه نکنیم.

و چون خورشید که اینجا در چشمه‌ی روز تن تاریکی را می‌شوید

و ماه شب‌ها به چشمه نظر دارد

و تابستان که از عطش می‌سوزد

و دست زمستان به برف آلوده است

و ما را به جرم خواستن بهار و باران شلاق زدند،

مجبورم عاشق غروب‌های عطرآلود و غمگین خزان باشم.

آری، اینجا قدر گل مریم را نمی‌دانند و کسی برای شکوفه‌های گیلان ترانه نمی‌نویسد و هیچکس دلش برای شنبه‌ها تنگ نمی‌شود.

اینجا جسم ما از ترس در زندان است و روح ما زندگی را خواب می‌بیند و دیگر کسی به احساس‌اش اعتماد ندارد!

به گمانم زیستن در اینجا شبیه اعتیاد است، از درون و برون ترا می‌سوزاند

آری؛ ما سوختیم، با باختن ساختیم و هر چه بیشتر عمر را گذرانیم، تنهاتر و غمگین‌تر شدیم و از سرزمین خوشبختی طرد شدیم.

از مجموعه شعر: آزادی، عبدالله خسروی (پسر زاگرس)

## حال دنیا

حال دنیا را چو پرسیدم من از فرزانه‌ای؟

گفت: یا آب است، یا خاک است یا پروانه‌ای

گفتمش احوال عمرم را بگو، این عمر چیست؟

گفت یا برق است، یا باد است، یا افسانه‌ای

گفتمش اینها که می‌بینی، چرا دل بسته‌اند؟

گفت یا خوابند، یا مستند، یا دیوانه‌ای

گفتمش احوال جانم را پس از مردن بگو؟

گفت یا باغ است، یا نار است، یا ویرانه‌ای!

### **افزایش درآمد فدراسیون فوتبال ایران از قراردادهای بازیکنان**

یکی از مهم‌ترین‌ترین تغییرات مربوط به بند ماده ۱۶ دستورالعمل اخیر فدراسیون فوتبال این است که باشگاه‌های لیگ برتری باید ۳ درصد از کل مبلغ قرارداد بازیکنان و کادر فنی خود را کسر و به‌عنوان حق عضویت به‌حساب فدراسیون فوتبال واریز کنند.

این درحالی است که فصل قبل، حق عضویت ۲/۵ درصد از کل قراردادها بود. شایان ذکر است چند سالی است بازیکنان و مربیان نسبت به‌کسر این مبلغ از قراردادهایشان و واریز به‌حساب فدراسیون فوتبال معترض و می‌پرسند فدراسیون فوتبال چه خدماتی به آنها می‌دهد که در ازای آن، این پول به حساب آنها واریز می‌شود؟

### **شهاب زندی، مدیرعامل شمس‌آذر قزوین، دستگیر شد**

شهاب زندی، مدیرعامل باشگاه شمس‌آذر قزوین، پس از اعترافات خداداد افشاریان، رئیس پیشین کمیته داوران، به‌داسرای رفسنجان احضار و بلافاصله پس از حضور، به‌دلیل رسیدگی به اتهاماتی جدای از پرونده مس رفسنجان، بازداشت شده است.

شنیده می‌شود مدیرعامل شمس‌آذر بلافاصله پس از حضور در رفسنجان بازداشت شده است. زندی باید به زودی پاسخگوی برخی اتهامات باشد که ارتباطی به مس رفسنجان هم ندارد. تسنیم گزارش داده شهاب زندی، مدیرعامل شمس‌آذر قزوین که صبح امروز رسانه‌های ایران از بازداشت او توسط داسرای رفسنجان در پی اعترافات خداداد افشاریان خبر دادند، از سوی کمیته اخلاق هم احضار شده است.

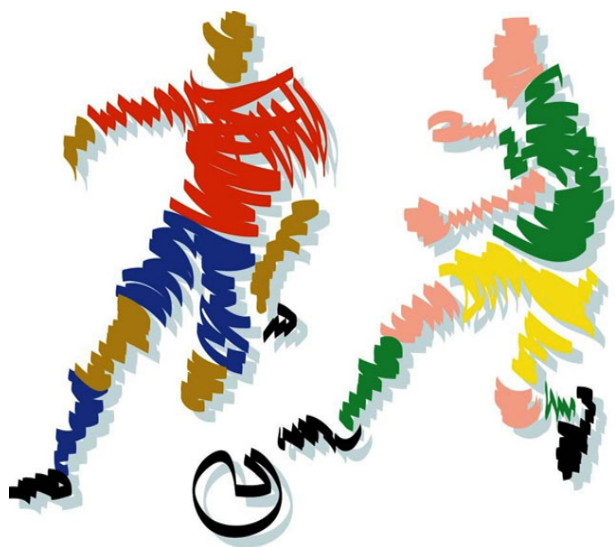
### **شیرجه‌گان ایران نیز پنجه‌های آهنین دارند**



### **درخشش نونهالان شطرنج ایران در مسابقات قهرمانی آسیا**

مسابقات شطرنج رده‌های سنی آسیا در بخش استاندارد در ۹ دور در «آلماتی» قزاقستان برگزار شد.

در پایان دور نهم این مسابقات، شطرنج‌بازان ایران «رامتین کاکاوند» در رده سنی زیر ۱۲ سال صاحب مدال طلا، «آسنا گلی‌زاده» در رده سنی زیر ۸ سال صاحب مدال نقره و «محمد طاها ملک‌نژاد» در رده سنی زیر ۸ سال صاحب مدال برنز بخش استاندارد شدند.



## **ورزش در پژوهش**

### **ندا شهسواری،**

### **پرچمدار کاروان ورزشی ایران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس**

بانو ندا شهسواری بهترین بازیکن تاریخ تنیس روی میز بانوان کشورمان به‌عنوان پرچمدار کاروان قهرمانان ایران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس انتخاب شد.

ندا شهسواری کاپیتان تیم ملی پینگ‌پنگ ایران پس از کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس و در اختیار گرفتن رکورد بیشترین حضور در المپیک بین بانوان ورزشکار (سومین حضور در المپیک)، به‌عنوان پرچمدار ایران در سی و سومین المپیک انتخاب شد.

وی از سال ۱۳۸۰ (به مدت ۲۳ سال) عضو تیم ملی تنیس روی میز بانوان کشورمان است.

ندا شهسواری در حالی به‌عنوان پرچمدار کاروان ایران در المپیک پاریس انتخاب شده که پیش از این هیچ ورزشکاری از تنیس روی میز این مسئولیت را عهده دار نبوده است.

### **پول توجیبی ورزشکاران ایران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس**

سرپرست کاروان ایران در المپیک ۲۰۲۴، از پرداخت عیدی از سوی کمیته ملی المپیک به‌ورزشکاران، مربیان و وی همچنین با اعلام افزایش پول توجیبی ورزشکاران و مربیان در المپیک پاریس گفت:

«موضوع مهم جلسه امروز در مورد هزینه‌هایی بود که علاوه بر ورزشکاران، به کادرفنی پرداخت می‌شد. در مورد پولی که در دهکده به‌ورزشکاران و بقیه کاروان و هزینه پشتیبانی پرداخت می‌شد تصمیم‌گیری گردید.

پول توجیبی در گذشته ۱۲۰۰ یورو بود، اما این دوره ۱۵۰۰ یورو برای ورزشکاران، کادرفنی و سرپرست‌ها است و برای بقیه اعضای کاروان مانند المپیک توکیو است. همچنین قرار است مبلغی را به‌مناسبت عید غدیر به‌ورزشکاران، کادر سرپرستی و کادرفنی عیدی بدهیم.»

### **فوتبالیستها هم به انتخابات «نه» گفتند**

بازیکنان تیم فوتبال نه از گزینه‌ها و نامزدهای انتخاباتی حمایت کردند و نه اطلاعیه یا فراخوانی رسمی برای حضور مردم در این انتخابات در صفحات اجتماعی خود نوشتند. برخی از نزدیکان به بازیکنان تیم فوتبال می‌گویند که این یک استراتژی دو جانبه، هم از سوی بازیکنان و هم از سوی فدراسیون فوتبال و نهادهای حاکمیتی بود. با این حال، وزارت ورزش و جوانان در هفته‌های گذشته تمامی تلاش خود را برای به میدان کشیدن ورزشکارانی که سهمیه المپیک آن‌ها در دست کمیته المپیک و فدراسیون‌های ورزشی است، به کار بست.

یکی از روزنامه تهران روز یازدهم تیرماه در گزارشی نوشت: «ظاهراً نامزدهای انتخابات به این نتیجه رسیده‌اند که دیگر حمایت چهره‌های ورزشی و قهرمانان بُرش زیادی برای آن‌ها در انتخابات ندارد!»

شاید هم دیگر ورزشکاران با توجه به اهمیت و حساسیت موضوع، تمایلی به پذیرفتن چنین پیشنهادهایی حتی اگر سود مالی خوبی هم برایشان داشته باشد، ندارند.»

### **۱۰ مدال از ۱۰ وزن:**

#### **نوجوانان ایران نایب قهرمان آسیا**

رقابت های گشتی فرنگی نوجوانان قهرمانی آسیا روزهای ۲ و ۳ تیرماه در شهر امان کشور اردن برگزار شد و در پایان تیم ایران توسط ابوالفضل کرمی در وزن ۵۱ کیلوگرم، عمادرضا محسن‌نژاد در وزن ۸۰ کیلوگرم و دانیال ایزدی در وزن ۹۲ کیلوگرم به مدال طلا، احمد بدرالدینی در وزن ۴۵ کیلوگرم و علیرضا امیری در وزن ۴۸ کیلوگرم، امیرمهدی سعیدی نوا در وزن ۶۷ کیلوگرم و محمد کاظمی در وزن ۷۱ کیلوگرم به مدال نقره و امیرعلی حیدری در وزن ۵۵ کیلوگرم، ابوالفضل شیرینی در وزن ۶۰ کیلوگرم و ایوب حسینیوند در وزن ۱۱۰ کیلوگرم به مدال برنز دست یافتند.

در رده بندی تیمی، ایران با کسب ۲۰۰ امتیاز پس از ازبکستان ۲۱۵ امتیازی در جایگاه دوم ایستاد و تیم قزاقستان با ۱۴۸ امتیاز سوم شد.

نوجوانان ایران نایب قهرمان آسیا



### **رضا علیپور، شیر مرد سنگنورد ایران**

#### **سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس را بدست آورد.**

نابغه ۳۰ ساله سنگنوردی ایران در روز سوم مسابقات انتخابی المپیک که در بوداپست برگزار شد، با کسب امتیاز ۶ از دو مسابقه انتخابی چین و مجارستان موفق شد به المپیک پاریس راه یابد.

رضا علیپور سریع‌ترین مرد عمودی کشورمان و یکی از پرافتخارترین قهرمانان تاریخ سنگنوردی ایران و جهان، سابقه کسب دو مدال طلای بازی‌های آسیایی را در کارنامه دارد و چند سال رکورددار جهان در این رشته بوده است.

#### **افتخارات رضا علیپور:**

##### **سنگنوردی مردان، بازی‌های جهان**

مدال طلا، لهستان- وروتسواف ۲۰۱۷

##### **قهرمانی جهان**

مدال برنز، اسپانیا - خیخون ۲۰۱۴

مدال نقره، فرانسه - پاریس ۲۰۱۶

مدال طلا، اتریش - اینسبورگ ۲۰۱۸

##### **کاپ آزاد چین**

مدال طلا، چین - گوانگجو ۲۰۱۷

##### **بازی‌های آسیایی**

مدال طلا، اندونزی - جاکارتا ۲۰۱۸

مدال طلا، چین - هانگژو ۲۰۲۲

##### **قهرمانی آسیا**

مدال نقره، ایران - همدان ۲۰۱۲

مدال نقره، ایران - تهران ۲۰۱۳

مدال نقره، چین - نینگبو ۲۰۱۵

مدال طلا، ایران - تهران ۲۰۱۷

#### **با شکست برابر کره جنوبی،**

#### **تیم ملی شمشیربازی ایران نایب قهرمان آسیا شد**

تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر ایران که با شکست هندوستان و قزاقستان به فینال مسابقات قهرمانی آسیا رسیده بود، در دیدار نهایی با نتیجه ۴۵ بر ۲۷ برابر کره جنوبی شکست خورد و برای دومین دوره متوالی نایب قهرمان شد. در بخش تیمی اِپه، تیم زنان ایران در دور نخست حذف شد.

### فوتبال ایران؛ همه باشگاه‌ها باید تیم زنان داشته باشند

در تاریخ ۱۸ خرداد ۱۴۰۳ (۷ ژوئن ۲۰۲۴) نایب رییس فدراسیون فوتبال، در برنامه تلویزیونی اعلام کرد: «در بحث زنان مصوبه داریم که حتماً باید تیم‌هایی که در لیگ برتر هستند، تیم زنان داشته باشند؛ یا در لیگ کشوری و یا حداقل در لیگ استانی. باید بودجه مشخصی به آنها تخصیص داده شود و این هم از الزامات «ای‌اف‌سی» است.»

اما این موضوع تصمیمی نیست که فدراسیون فوتبال یکباره گرفته باشد، حتی مصوبه‌ای نیست که کنفدراسیون فوتبال آسیا (ای‌اف‌سی) به تازگی برای لیگ بعدی صادر کرده باشد.

تشکیل تیم زنان در باشگاه‌های حرفه‌ای فوتبال یکی از الزاماتی است که از سال ۲۰۱۷ در اساسنامه به‌روز شده‌ی ای‌اف‌سی، روی آن تأکید شده بود، اما باشگاه‌های ایرانی در مسیر حرفه‌ای شدن باید اصلاح ساختار باشگاهداری را از رسیدگی به موارد دیگری مانند ابهامات مالکیتی، ساختارهای مالی و اداری شروع می‌کردند تا در مراحل بعدی نوبت به اصلاح تیم‌داری این باشگاه‌ها در رده‌های پایه و تشکیل تیم زنان برسد.

#### اساسنامه کنفدراسیون فوتبال آسیا چه می‌گوید؟

با توجه به‌داغ بودن بحث ورود زنان به ورزشگاه‌ها در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶، تأکید این اساسنامه به رد هرگونه تبعیض، اعم از تبعیض نژادی و جنسیتی، بیش از سایر موارد ذکر شده در اساسنامه مورد توجه قرار می‌گرفت.

پیشینه فوتبال زنان در ایران به‌دهه چهل خورشیدی برمی‌گردد. در سال ۱۳۴۹ زنان ایران اجازه تمرین و بازی فوتبال در محل‌های اختصاصی را یافتند.

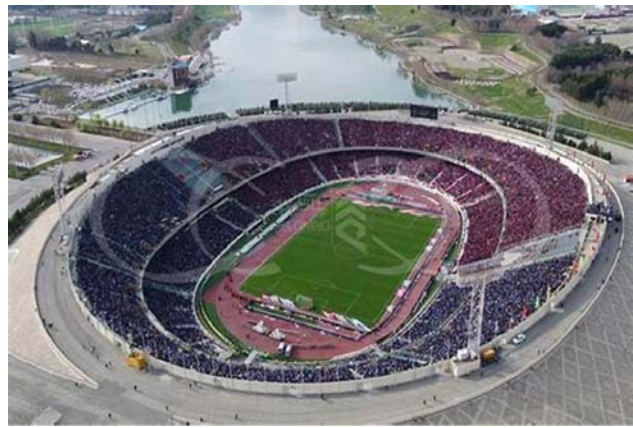
نخستین تیم فوتبال زنان ایران توسط باشگاه تاج بنیانگذاری شد و این باشگاه برای زنان کلاس‌های تمرینی گذاشت.

به دنبال آن، باشگاه‌های پرسپولیس و دیهیم نیز تیم زنان خود را تشکیل دادند و با بالا رفتن شمار تیم‌ها و استقبال دختران از این رشته ورزشی، فدراسیون فوتبال ایران نیز تشکیل نخستین تیم ملی زنان ایران را در دستور کارش قرار داد و چند زن با تجربه را برای آموزش در زمینه مربیگری به کلاس‌های آموزشی فیفا فرستاد.

#### ممنوعیت از حضور در رقابت‌های بین‌المللی

در سال ۲۰۱۱ تیم فوتبال زنان ایران به‌خاطر استفاده از حجاب اسلامی در پوشش از سوی فیفا اجازه حضور در دور دوم بازی‌های انتخابی المپیک ۲۰۱۲ لندن را از دست داد. لباس استفاده شده توسط تیم ملی فوتبال ایران متشکل از یک مقنعه و هدبند، پیراهن آستین بلند، شلوار و جوراب بود که بر اساس استانداردهای فیفا برای ورزشکاران رد شد.

یکی از مشکلات ورزشکاران زن فوتبالیست این است که در زمان بازی حق ندارند آستین پیراهن خود را بالا بکشند یا در صورت به عقب کشیده شدن مقنعه و هدبند در اثر ضربه سر به توپ یا فعالیت ورزشی با تذکر نماینده بازی مواجه خواهند شد و در صورت عدم اصلاح به‌علت رفتار غیرورزشی مستوجب اخطار شناخته می‌شوند.



### شرم‌آور است؛ قطر جام جهانی برگزار می‌کند،

#### ولی استادیوم صد هزار نفری آریامهر هنوز مشکل بازسازی دارد؟!

ورزشگاه صد هزار نفری آریامهر، از منحصر به‌فردترین و خطرناک‌ترین دیدنی‌های تهران است که بارها شادی، هیجان و غم را برای طرفداران فوتبال به‌ارمغان آورده است. این مجموعه بزرگ میزبان بازی‌های تیم ملی فوتبال ایران و باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس بوده و خاطره‌های تلخ و شیرین بسیاری را برای ایرانیان، به‌خصوص فوتبال‌دوستان به‌یادگار گذاشته است. بدون شک دانستن حقایق این مجموعه ورزشی و چگونگی ساخت و حوادث رخ داده در آن برای خوانندگان جذاب است.

یکی از روزنامه تهران با انتقاد از وضعیت زیرساخت فوتبال ایران و بازسازی طاقت‌فرسا ورزشگاه آریامهر، نوشت:

«کشور قطر میزبان دو تورنمنت مهم جام جهانی و جام ملت‌ها بوده است، اما در کشور ما هنوز نمی‌دانیم ورزشگاه آزادی به‌طور دقیق چند صندلی برای تماشاگران دارد!»

در ادامه این یادداشت آمده:

«هنوز یادمان نرفته که کارگران این استادیوم با بیل و کلنگ چاله‌های کنار درب ورودی را با قیر پر می‌کردند تا اتوبوس «النصر» در آن چاله‌ها بالا و پایین نپرد!

ورزشگاه آریامهر که از چند سال قبل هم نیاز به‌تعمیرات داشت هنوز هم که هنوز است در حال بازسازی است تا جاییکه در یکسال اخیر گاهی بازی‌ها با تماشاگرهای معدود به‌بهانه «تعمیر استادیوم» و گاهی هم بدون تماشاگر برگزار شده است. در انتهای این مقاله هم آمده:

«رییس فدراسیون فوتبال ما می‌گوید دو تیم پرطرفدار کشورمان برای فصل بعد تا چندین هفته باید در ورزشگاه تختی میزبان حریفان خود باشند.

از اینها باید پرسید تا حالا کجا بودید و چه کار می‌کردید؟ این همه مدت زمان داشتید و ورزشگاه آریامهر را تخلیه کردید. خروجی‌اش این شد که سرخایی‌ها باید در یک ورزشگاه با قدمت پنجاه‌ساله و بدون امکانات و چمن افتضاح پذیرای رقبای خودشان باشند؟ ورزشگاه تختی هم که سال‌هاست بازی در آن برگزار نمی‌شود و عملاً شبیه به‌متروکه‌ها شده چه جذابیتهایی برای دوستداران فوتبال دارد؟»

### اعتقاد یک هنرمند معتقد

وقتی سپهبد حجت کاشانی در مهمانی بزرگ پایان بازیهای آسیایی در هتل شرایتون تهران و با شرکت تمامی قهرمانان از خانم هایده خواهش کرد که چکامه‌ی علی را بخواند، هایده گفت: «تیمسار دهانم آلوده به مشروب است! اجازه فرمائید در زمانی دیگر به درخواست شما جامه عمل به‌پوشانم!»

اعتبار دین در این اخلاقیات است که قلوب و چشمهای پاک و مردم با ایمان در همه‌ی اوقات در جلوت و خلوت بدون توجه به‌منی از منکر و اعمال سرکوب در ذات وجودشان به رضای مطلع آیات بدون از شرور و خلوص نیت آنچه که سزاوار نیایش خداوند است رفتار نمایند.

امروز مهتر کسی است که حقیقت را شناخت و آگاه شد و کهنتر کسی است که گفتار دانا را نیافت و واقعیت‌های زندگی همدلی و هم‌بستگی را نشناخت.

### احمدشاه خواست لاغر بشود! رژیم لاغری گرفت! و مُرد!

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

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

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

مردی که کار می‌کند، چاق نمی‌شود؛ خصوصاً آنهاییکه ورزش هم می‌کنند.» «نقش ورزش و ورزشکاران در نجات ایران»



### دختران تکواندوکار کشورمان تاریخ سازی کردند.

بانوان تکواندو کشورمان برای اولین بار در تاریخ موفق به‌کسب مقام قهرمانی در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۴ تکواندو در «چانچئون» /کره جنوبی شدند.

این مسابقات با حضور بانوانی از کشورهای مراکش، ساحل عاج، چین، هند، ایران و کره جنوبی برگزار شد.

تیم ملی کشورمان با شکست تیم های کره جنوبی و مراکش به‌مقام قهرمانی دست یافت.

### تاریخ سازی پسران نوجوان تنیس روی میز کشورمان

#### در مسابقات قهرمانی آسیا!



قهرمانان تیم نوجوانان کشورمان موفق به کسب مدال نقره مسابقات قهرمانی آسیا در کشور چین شدند.

نوجوانان ایران در دیدار نهایی مغلوب ژاپن شدند تا قهرمانان کشورمان در رشته تنیس روی میز برای اولین بار به مدال نقره دست یابند.

تیم ملی ایران در مرحله نیمه نهایی تیم کره جنوبی را با نتیجه ۱-۳ شکست داده بود.

### «سینا موحد» با ۱۴ سال و یک ماه

#### استادبزرگ شطرنج شد و رکورد «علیرضا فیروزجا» را شکست

«سینا موحد» ستاره نوجوان شطرنج ایران پس از قهرمانی در مسابقات بین‌المللی باکو و به‌دست آوردن نرُم‌های لازم موفق به‌کسب عنوان استاد بزرگی شد. او با ۱۴ سال و ۱ ماه سن توانست به‌یک رکوردشکنی تاریخی دست یافته و تبدیل به‌نخستین شطرنج‌باز ایرانی شد که در این سن موفق به کسب این عنوان ارزشمند گردید.

### آیا ورزش شدید و سنگین برای قلب خطرناک است؟

مطالعاتیکه در مجموعه مقالات «کلینیک مای» منتشر شده، نشان می‌دهد ورزش شدید می‌تواند خطر ابتلا به «آریتمی قلبی» یا ضربان قلب نامنظم را افزایش دهد.

به گزارش نشریه واشنگتن پست اگرچه شیوه زندگی فعال می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن کمک کند، اما محققان این مطالعه گفته‌اند، افراد تنها در صورتیکه میزان توصیه شده ورزش را رعایت کنند، از این مزایا بهره مند می‌شوند.

وزارت بهداشت ایالات متحده (HHS) توصیه کرده که بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید انجام دهند.

فعالیت‌های ورزشی شدید شامل دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و رقص است؛ پیاده‌روی، گلف، تمرین‌های خانگی و باغبانی از جمله فعالیت‌ها بدنی با شدت متوسط هستند.

مطالعه جدید تاکید می‌کند افرادی که هر هفته ورزش شدید بیشتر از میزان توصیه شده انجام می‌دهند، احتمالاً دچار «کلسیفیکاسیون عروق کرونر (CAC)» می‌شوند. سطح بالای ورزش به‌مرور زمان باعث ایجاد استرس در عروق و افزایش خطر ابتلا به «کلسیفیکاسیون عروق» خواهد شد. این بیماری حاکی از وجود پلاک‌های حاوی کلسیم در شریان‌های قلب است.

محققان با مطالعه بر روی ۳,۲۰۰ نفر، دریافتند افرادی که برای ۴۵۰ دقیقه یا حداقل هفت ساعت و نیم در هفته فعالیت ورزشی با شدت متوسط دارند، (یعنی ۳ برابر میزان توصیه شده)، ۲۷ درصد بیشتر از سایرین به «کلسیفیکاسیون عروق کرونر» مبتلا می‌شوند.

این خطر برای مردان کمی بیشتر از زنان است؛ این بیماری خطر ابتلا به حمله قلبی را چند برابر می‌کند.



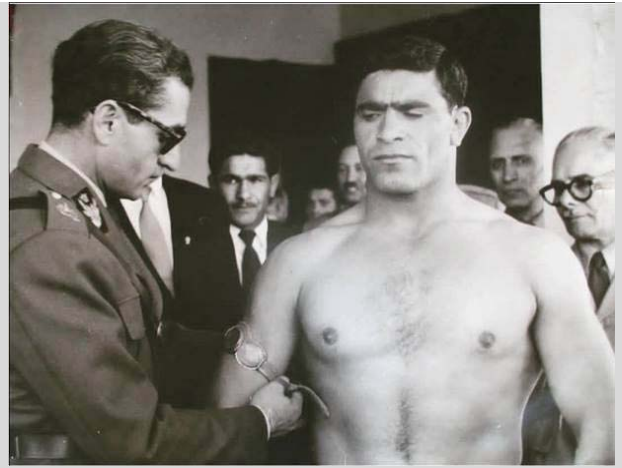
[arya5@aol.com](mailto:arya5@aol.com)

هموطنان محترم:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید شما است، لطفاً آنرا برای دوستانتان ارسال نمایید و در فیسبوکتان به اشتراک گذاشته و خواندن آنرا

به هموطنان خود توصیه نمائید

[پاینده ایران](#)



شاهنشاه بازوبند پهلوانی را به احمد وفادار اهداء می‌فرماید

بعد از شورش سال ۱۳۵۷، چند خبرنگار از صدا و سیما جهت فیلم‌برداری و مصاحبه با پهلوان احمد وفادار به خانه وی رفتند. در اطاق پذیرایی روی دیوار عکسی بود (عکس بالا) که پادشاه ایران بازوبند پهلوانی کشور را به‌بازوی پهلوان می‌بست؛ افراد صداوسیما از پهلوان خواستند تا آن عکس را از روی دیوار بردارد تا گفتگو آغاز شود.

پهلوان وفادار نپذیرفت و با ناراحتی گفت:

«اون زمان شاه مملکت بازوبند پهلوانی رو به بازوم بسته و این افتخار منه.»

بعد از این حرف، مصاحبه‌کنندگان و عکاسان با قهر از خانه وی خارج شدند و مصاحبه‌ای انجام نشد!

شش الی هفت ماه بعد از این ماجرا، به پهلوان خبر دادند که همه مدال‌ها و بازوبند پهلوانی‌اش که در موزه‌ی امام رضا در مشهد بود، دزدیده شده است!

پهلوان که از همه چیز خبر داشت پاسخ داد:

"من رو بچه فرض کردید؟ موزه‌ای که توش پرندۀ پر نمی‌زد چطور چیزی دزدیده میشه؟"

احمد وفادار اولین پهلوان کشور است که سه سال پیاپی با شکست دادن کشتی‌گیرانی چون زنده یاد عباس زندی (سال ۱۳۲۹)، زنده یاد حسن کوره‌پز (سال ۱۳۳۰) و زنده یاد غلامرضا تختی (سال ۱۳۳۱) به مقام قهرمانی رسید و به‌او لقب «پهلوان ابدی ایران» دادند.

پهلوان احمد وفادار تمام مدال‌ها و بازوبندهایش را به موزه امام رضا اهدا کرده بود. ولی در حال حاضر خبری از آنها نیست و به اصطلاح معروف، «ملاخور شده است!»

سرانجام چند سال پیش پهلوان احمد وفادار از این دنیا رفت، اما حکومت ملایان تلاش بر آن کرد که پهلوان احمد را متدین و معتقد به انقلاب، نظام و رهبری نشان دهد و مراسم تشییع جنازه و خاکسپاری او را کنترل و بر آن مراسمی خوشایند ملایان ایران‌ستیز برگزار کرد و جسد وی را نیز در جوار حرم امام هشتم خودشان به خاک سپردند.

روانش شاد و یاد و خاطره‌اش در قلبها برای همیشه جاوید.

## میزان مسئولیت‌پذیری و فهم مسئولین جمهوری اسلامی.

(از نوع ادبیات این حضرات از شما عذرخواهی میشود!)

- \* - خمینی: هر کس از ما خوشش نمی‌یاد، از ایران بره!
- \* - پاسخ وزیر بهداشت به پیرمرد کارگر معترض به گرانی هزینه فیزیوتراپی: حوله رو داغ کن به خودت بمال!
- \* - پاسخ وزیر کشاورزی به واردات بی‌رویه محصولات توسط آقازاده‌ها: یه نفر از این سبوس‌ها بده به این بخوره ساکت شه!
- \* - پاسخ وزیر راه به فردی که نسبت به گرانی پارکینگ فرودگاه معترض است: پیاده بیا فرودگاه!
- \* - پاسخ نخستین فرمانده سپاه پاسداران به اختلاس گسترده سپاه: ما ادعا نمی‌کنیم حکومت پاکان رو تشکیل دادیم، ولی ما فقط از خودمون می‌دزدیم!
- \* - وزیر راه در پاسخ به جان‌باختن مسافران قطار: جای هیچ نگرانی نیست، همه مسافران بیمه هستند!
- \* - پاسخ علی‌اکبر ولایتی در ارتباط با تحریم‌ها: مقاومت کنین مثل یمنی‌ها که لنگ می‌پوشن و نان خشک می‌خورن!
- \* - پاسخ پلیس راهنمایی و رانندگی: موقع قطع برق سر چهار راه‌ها پلیس نداریم، خودتون حق تقدم رو رعایت کنین!
- \* - وزیر راه: برای رفع آلودگی هوا دعا کنین باد بیاد!
- \* - معاون اول رئیس جمهوری در پاسخ به اینکه قیمت‌ها چه زمان کاهش پیدا می‌کنند: دعا کنین!
- \* - احمدی‌نژاد (رئیس جمهوری) با نیش باز تا بناگوش: من خودم تازه شنبه فهمیدم بنزین گرون شده!
- \* - و این هم از شوق‌الْقمر اخیر و پاسخ معاون وزیر بهداشت به مردم معترض نسبت به نابسامانی تزریق واکسن کرونا: شما مردم معترض، «پ ف ی وزان» تاریخ هستید!



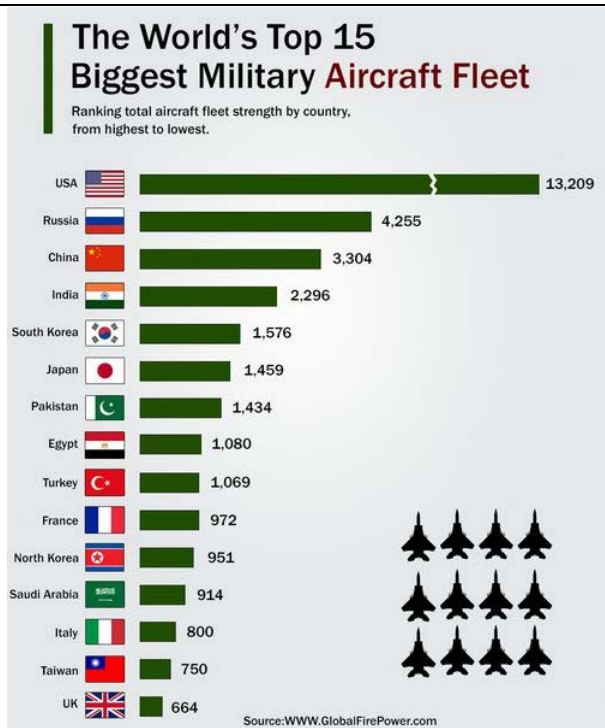
آدم داریم..... تا آدم!

## مسئولیت‌پذیری انسانها.... تیمسار سپهد نادر جهانبانی

در دوران پهلوی، امکان پیشرفت در رشته‌های مختلف ورزشی برای تمام افراد مستعد فراهم میشد و با توجه به برنامه‌ریزی‌های تیمسار سپهد خلبان نادر جهانبانی که در آخرین سال قبل از شورش سال ۵۷ به ریاست سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران منصوب شده بود و اهداف بلندمدت وی با تمرکز بودجه بر ورزش از پایه و مدارس، قطعاً امکانات در تمام مناطق دوردست ایران که هدف اصلی تیمسار جهانبانی بود، فراهم شده و ایران به یک قطب مهم ورزشی در تمامی رشته‌ها، برای بانوان و آقایان، در آسیا و جهان تبدیل میشد.

اکثر مسئولین آن زمان، آنقدر احساس مسئولیت داشتند که به‌عنوان مثال، تیمسار جهانبانی (معاون فرماندهی نیروی هوایی شاهنشاهی و رئیس سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران)، خود شخصا و بدون واسطه قرار دادن مسئولین زیردست، بلافاصله پس از اطلاع از اینکه به‌تجویز دکترهای ایرانی بایستی برای درمان و سلامتی، پای «علی باغبانباشی» (قهرمان دوهای استقامت ایران و آسیا) قطع شود، شخصا به‌منزل باغبانباشی میرود و در سریع‌ترین زمان ممکن، روند درمانی وی در خارج از کشور را فراهم و از یک فاجعه جلوگیری میکند.

روح شاد بزرگوار





### **OUR BELOVED SHAH'S CLEAR MESSAGE**

**to people of the World on the inflated and fraudulent results, after the second round ElectionCircus in Iran, on Friday 5 July 2024. And also congratulating the Iranian compatriots for their solidarity by saying:**

The people of Iran have once again delivered a clear and uncompromising no to Ali Khamenei and the Islamic Republic's ElectionCircus.

Whatever inflated, fraudulent participation numbers he claims, he will not be able to overcome the reality that the Iranian nation has ruled his dictatorship illegitimate.

Khamenei's selection of Mr. Pezeshkian as the regime's president and his chief functionary will not save this regime from its growing schisms, its inevitable collapse, and the Iranian people's certain victory. Western powers should know that the people of Iran will view any attempts to appease this new lackey as a treacherous offense to their ongoing movement for liberation and a shameful abdication of moral leadership.

I congratulate my compatriots on their historic display of national unity and solidarity. This is a watershed moment in the history of the Iranian nation's movement: the largest display of nonviolent, civil resistance against this regime in 45 years. Some said this would never happen, but the Iranian nation has taken their fate into their own hands and this is just the beginning. We will continue to use this method on our path to national liberation and we will succeed.

**Reza Pahlavi**

**yluJ 2024**

### **40 U.S. CITIES.**

#### **WITH THE HIGHEST COST OF LIVING**

Many people would never dream of living in one of the most expensive cities in the United States of America. Not only do you have to worry about the high rent and expensive utilities but the cost of living includes things like groceries and gas as well. Nevertheless, some people are willing to pay extra. Expensive cities are famous for things other than being elite and exclusive. How does your own cost of living compare to the costliest in the country?

40. San Diego, California
39. Los Angeles, California
38. Honolulu, Hawaii
37. Seattle, Washington
36. San Jose, California
35. Washington, DC
34. Boston, Massachusetts
33. Oakland, California
32. New York, New York
31. San Francisco, California
30. Clyde Hill, Washington
29. Sands Point, New York
28. Ross, California
27. Bridgehampton, New York
26. Saratoga, California
25. Yarrow Point, Washington
24. Medina, Washington
23. Belleair Shore, Florida
22. Stanford, California
21. Fisher Island, Florida
20. Palo Alto, California
19. Woodside, California
18. Malibu, California
17. Montecito, California
16. Monte Sereno, California
15. Los Altos, California
14. Hunts Point, Washington
13. Hidden Hills, California
12. Amagansett, New York
11. Rolling Hills, California
10. Water Mill, New York
9. Beverly Hills, California
8. Belvedere, California
7. Stinson Beach, California
6. Wainscott, New York
5. Portola Valley, California
4. Hillsborough, California
3. Los Altos Hills, California
2. Jupiter Island, Florida
1. Atherton, California



**TRUMP RALLY SHOOTING VICTIMS  
INCLUDE 1 FATALITY, 2 WITH CRITICAL INJURIES**

BETHEL PARK, Pennsylvania (Reuters) - The FBI identified 20-year-old Thomas Matthew Crooks of Bethel Park, Pennsylvania as the suspect in assassination of former U.S. President Donald Trump at a campaign rally.

The suspect was shot and killed by the Secret Service seconds after he allegedly fired shots toward a stage where Trump was speaking in Butler, Pennsylvania. The FBI said it was working to determine a motive for the attack, in which one rally attendee died and two other spectators were critically injured. Trump was shot in the ear.

State voter records show that Crooks was a registered Republican. The upcoming Nov. 5 election would have been the first time Crooks had been old enough to vote in a presidential race.

Crooks lived about an hour away from where the shooting took place in Butler. The Federal Aviation Administration said on Sunday that it closed the airspace over Bethel Park for "special security reasons." When Crooks was 17 he made a \$15 donation to ActBlue, a political action committee that raises money for left-leaning and Democratic politicians, according to a 2021 Federal Election Commission filing. The donation was earmarked for the Progressive Turnout Project, a national group that rallies Democrats to vote. The groups did not immediately respond to a Reuters request for comment. Crooks' father, Matthew Crooks, 53, told CNN that he was trying to figure out what happened and would wait until he spoke to law enforcement before speaking about his son. Thomas Crooks graduated in 2022 from Bethel Park High School, according to the Pittsburgh Tribune-Review. He received a \$500 "star award" from the National Math and Science Initiative, according to the newspaper.

## 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*





*Ms. Narges Mohammadi*

## ***Iran hands Nobel winner fresh jail term – lawyer***

A court in Iran has sentenced the jailed Nobel Peace Prize winner Narges Mohammadi to an additional year in prison, her lawyer says.

The 52-year-old human rights activist was convicted of spreading “propaganda against the system” by a branch of Tehran’s Revolutionary Court, Mostafa Nili wrote on X, formerly Twitter.

He said the reasons cited by the court included “comments about Ms Dina Qalibaf”, a student who alleged she was tortured and sexually assaulted by security forces, as well as her call to boycott March’s election and letters to Swedish and Norwegian MPs.

Ms Mohammadi had refused to attend the trial, denouncing it as “unjust and farcical”.

There was no immediate confirmation from the Iranian judiciary.

Narges Mohammadi’s family said in a statement that she had now undergone six trials over the past three years and been convicted four times for “protesting, exposing, and narrating sexual harassment and abuse by government officials”.

This had resulted in a “cumulative sentence of 13 years and three months in prison, 154 lashes, exile, and four months of street cleaning”, they added.

Ms Mohammadi was already serving a 10-year sentence at Tehran’s Evin prison, handed down in 2016, when she was awarded the Nobel prize last October for “her fight against the oppression of women in Iran”. Last month, she had demanded that her latest trial be held in public so that witnesses, and survivors could testify of

What she alleged were “the sexual assaults perpetrated by the Islamic Republic regime against women”.

She said the propaganda charge was a result of a statement she had made in support of Dina Qalibaf, a student at Tehran’s Beheshti University and a freelance journalist.

In April, as authorities intensified a crackdown on women flouting Iran’s mandatory hijab laws in the wake of the 2022 nationwide protests, Ms Mohammadi had urged Iranians to stand against what she called the “war against women”.

In an audio recording released by her family, she called on women not to stay silent about abuse by security forces, but send their stories of “arrest, rape, harassment, humiliation and beatings” to her Instagram account.

The appeal, she said, was prompted by the “bruises and experience of sexual abuse” she had observed when Ms Qalibaf was brought to the women’s ward of Evin prison.

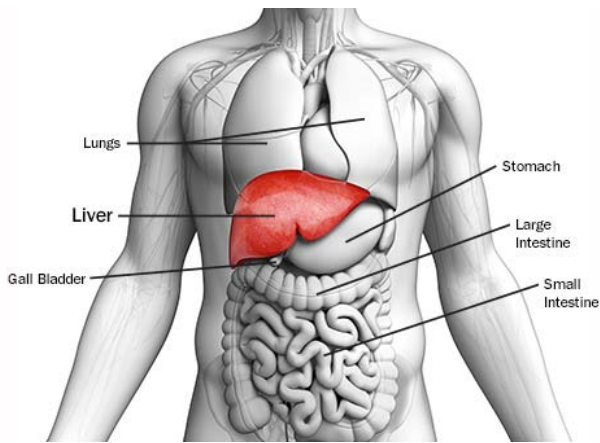
Ms Qalibaf was arrested a day after she posted an account on social media alleging that she had been subjected to electrical shocks by security forces and sexually assaulted by one officer at a Tehran metro station.

The judiciary-run Mizan news agency rejected Ms Qalibaf’s claims at the time. She was released on bail after two weeks in detention.

In December, a revolutionary court handed Ms Mohammadi an additional 15-month prison term after she was convicted in her absence of another charge of “propaganda against the system”, her family said.

She was also banished from Tehran for two years, and banned from travelling abroad, owning a mobile phone, or being a member of political and social groups for the same period.





## **11 STRANGE SIGNS THAT YOUR LIVER IS IN TROUBLE**

The liver is essential for detoxifying the body, metabolizing drugs, absorbing nutrients and much, much more. If we leave this vital organ unchecked, it could eventually lead to total failure. Here are nine signs that could spell trouble for your liver, especially if left unchecked.

### **1. Jaundice**

A condition known as jaundice occurs when waste builds up in our bodies and bile pigment flows into our bloodstream.

This is more of a problem with infants, but it can also occur in adults. This should be taken as a serious warning that something is up with your liver.

### **2. Bloating ankles**

When there's a problem with the liver, heart or kidney, gravity causes fluid to build up in the lower extremities of the body, like the feet.

### **3. Appetite changes**

Although appetite changes can stem from a number of underlying reasons, it can also be from your liver.

If your liver is struggling, you'll lose your appetite. Or, if you're eating a normal amount but your weight is noticeably decreasing, you should still consult with a physician.

### **4. Diarrhea**

This is a very common issue related to liver problems. Realistically, whenever you have loose bowel movements, they should not be ignored.

### **5. Strange bruises**

Proteins needed for blood clots are produced in the liver. So, when the liver is in trouble, protein levels decrease, making bruising and bleeding more frequent.

### **6. Intense exhaustion**

If you feel drained every day at an abnormal rate, you could be dealing with liver problems. As waste builds in the liver, it leads to lower oxygen levels, leaving us feeling tired all the time.

### **7. Dark urine**

One great way to check liver health is by looking at your urine before flushing. If your urine is dark and stools are lighter than normal, you should seek medical attention. Dark urine may exist for a variety of reasons, but liver damage could potentially be one.

### **8. Right shoulder pain**

As you might not be expecting, pain in your right shoulder can be from liver problems. This is usually the case when cancer is in the liver and a tumor is growing. When the tumor increases in mass, it creates immense pressure on surrounding nerves.

If the pain is related to your liver, you might also get hiccups easily by putting pressure on your stomach.

### **9. Belly pain**

If the pain stems from only your right ribs, you should consider a consultation with your doctor. This pain could be coming from your liver.

### **10. Throwing up regularly**

It becomes far more difficult for our bodies to process foods and liquids when our livers fail. This will create unbelievable stress for our digestive systems. Along with the pain, it will make your stomach feel sick and swollen. Eventually, you will be throwing up on a daily basis.

### **11. Changing personality**

When our livers fail, more toxins build up in our bloodstream, thus flowing to our brain. This makes it very difficult to concentrate and we have issues remembering things. There could also be rapid changes in sleeping habits.

## **17 SIGNS OF HIGH BLOOD SUGAR**

High blood sugar levels (or hyperglycemia) are a symptom of diabetes mellitus. They are also a precursor to this disease, which can be life-limiting. When you ingest sugar or any food high on the Glycemic Index (GI), your blood sugar levels quickly increase. They peak within 45 minutes of eating. In a normal person, the blood sugar then begins to decrease. Within 2 hours, it's back to normal levels. When you eat foods that are low on the GI, your blood sugar rises and stays level for an extended time before declining again.

In a diabetic person, the blood sugar levels cannot be managed by the body and do not lower. These constant high blood sugar levels place an enormous strain on the organs and cells of the body. After a prolonged period of not addressing high blood sugar levels, permanent damage is possible. That is why most diabetics have to use insulin. Our bodies produce insulin in the pancreas. A normal body produces enough insulin to control blood sugar levels. A diabetic's pancreas cannot produce enough insulin. So, people with diabetes must supplement the insulin supply in their bodies.

Another way to manage and minimize blood sugar levels is to eat foods that are low on the glycemic index. That way the body's blood sugar levels are not on a rollercoaster ride of ups and downs. Therefore, most diabetics have to be careful about what they eat and drink. They avoid sugary drinks and foods rich in bad carbohydrates.

Studies suggest that many people have high blood sugar levels but aren't even aware of it. They are a ticking time bomb because their bodies are becoming more and more damaged. If they aren't aware of their condition, they won't change their eating habits and seek help. If you display some of these symptoms, you have high blood sugar levels.

A simple blood test can determine this

1- Fatigue 2- Blurred vision 3- Headaches 4-More frequent trips to the bathroom 5-Insatiable thirst 6-Increased appetite 7-Your mouth feels dry all the time. 8-You may feel short of breath 9- You may find it difficult to concentrate and remember things. 10- You may have abdominal pain or gastrointestinal issues. 11- Slow healing of cuts and wounds. 12- You may have recurrent infections. 13- Your skin may be drier than usual and itchy. 14- You may experience numbness or pain in your extremities. 15- You may experience impotence or infertility. 16- Fruity-smelling breath. 17- High fever.

## **SMOKING**

### **KILLS 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.

## FOODS TO AVOID EATING TO LIVE LONGER



### **20 FOODS TO AVOID EATING TO LIVE LONGER**

Obesity is now officially one of the biggest killers of our era. According to the WHO (World Health Organization), most of the planet's population resides in areas where more people die of over-eating than of malnourishment. Because of this, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the United States has confirmed that the leading cause of death is heart disease. Both for women and men, due to weight gain.

If you wish to live longer, you better make sure to know what you're eating.

The famous age-old saying "You are what you eat" has definitely become a scary truth. It physically manifests in our day-to-day lives with the invention of trans-fat and high-cholesterol processed foods. Ready to eat and packed with empty calories that do not provide any proper nutrition for our bodies. Hectic lives, stress, and different lifestyles make us lazy and uninterested in the ingredients that form our daily meals.

To live longer, we need to be conscious of what we eat and what our body receives at all times.

Most of our meal decisions are based on biases formed by strategic marketing and laziness.

We do not know the contents of our food, thus not nourishing our cells correcting. This ultimately leads to early death, cholesterol, heart diseases and cancers alike.

If you want to change your life for the better and start eating healthy, you must change your diet. In order to live longer you need to make sure to remove certain foods at all costs to transition into better health. Below you will find the list of 20 foods you should avoid if you want to live longer and healthy. Make sure to remove them from your pantry if you have any and start living a healthy long life.

1. Stop eating Margarine
2. Processed Meats
3. Stop drinking Sodas and Soft Drinks
4. Stop using Artificial Sweeteners
5. Say no to Deep-Fried Foods
6. Microwave Popcorn
7. Stop eating Canned Foods
8. Instant Noodles
9. White Bread
10. Soy Proteins
11. Sweet cereals
12. Ice cream
13. Fruit juice
14. Chewing gum
15. Energy drinks
16. Frozen meals
17. Donuts and other baked goods
18. Pizza
19. Frozen meals
20. Reduced-fat peanut butter

### **10 Foods**

#### **That You Shouldn't Reheat in a Microwave**

We already know better than to nuke plastic—or heaven forbid aluminum foil—but certain foods can become downright toxic when blasted in the microwave. Here's what you need to know.

- 1- Hard-boiled eggs
- 2- Breast milk
- 3- Processed meat
- 4- Rice
- 5- Chicken
- 6- Leafy greens
- 7- Beets
- 8- Hot peppers
- 9- Fruit
- 10 -Potatoes



### **FOODS TO EAT OR AVOID, IF YOU HAVE GRAVES' DISEASE**

If you have Graves' disease — an autoimmune condition that causes hyperthyroidism, which is an overactive thyroid gland — you may already be taking medication for it. Unlike some other conditions, Graves' disease can't be reversed with dietary changes alone. It has to be treated with conventional medicine.

“Medical intervention is always the first step with Graves’,” says Susan Spratt, MD, an endocrinologist at Duke University in Durham, North Carolina.

Once you're being treated, though — and after your doctor has given you the green light — you can consider making changes to your diet. For people with Graves' disease, some nutrients, such as calcium and vitamin D, are important, whereas others, including iodine, could be harmful, explains Kelly Kennedy, a registered dietitian with Everyday Health. This is also why Dr. Spratt always recommends medicine first and then dietary and lifestyle changes as complementary treatments.

Here's what to eat and what to avoid if you have Graves' disease. Remember to always talk to your doctor before making any changes to your diet.

- 1- Limit or Avoid: Iodized Salt
- 2- Eat: Leafy Green Vegetables
- 3- Limit or Avoid: Seaweed
- 4- Eat: Salmon
- 5- Eat: Brazil Nuts and Sunflower Seeds
- 6- Limit or Avoid: Gluten
- 7- Eat: Berries
- 8- Limit or Avoid: Caffeinated Beverages
- 9- Eat: Legumes

### **FIVE FOODS THAT CAN MAKE RHEUMATOID ARTHRITIS WORSE**

What you put into your body can affect how you feel.

Skip these pro-inflammatory foods to help you avoid an RA flare.

You may have heard that eating a well-balanced diet could help ease symptoms of rheumatoid arthritis (RA), such as joint pain, swelling, and stiffness.

But did you know there are also certain foods you should avoid?

These foods can worsen your symptoms, increase the risk of complications, and affect the amount and type of RA medication you need to take.

Research backs up the power of food when it comes to managing your RA. In a 2020 study exploring the effects of the Mediterranean diet, researchers concluded that certain foods can lessen — or increase — RA symptoms. This backs up the belief that the right diet can be effective in helping to provide long-term RA relief.

You can use food choices to try to help control RA-related inflammation in your body that can cause pain and swelling in your joints as well as damage to your heart and other organs.

On one hand, you want to increase your intake of healthy anti-inflammatory foods like fish, fruits, nuts, and vegetables. At the same time, you want to avoid foods that promote inflammation when putting together a healthy diet.

Consider how many RA-aggravating foods you're eating and find a healthy balance, says Joan Salge Blake, EdD, RDN, a clinical professor at Boston University's Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences. Steer clear of these foods to help reduce inflammation and improve your RA.

- 1- Ultra-Processed Foods
- 2- Foods Packed With Saturated Fats
- 3- Salty, Sodium-Rich Foods
- 4- Sugary Foods and Drinks
- 5- Alcoholic Drinks



#### **40 FOODS TO AVOID FOR MEN OVER 40**

As you get older, there are days you realize that you aren't as fit, strong or ripped as you used to be. Some days, you realize that you can't do the things that you used to. However, the thing that blindsides you is your diet. Your metabolism slows down, and even the exercise that you used to do to keep in shape seems useless. The problem isn't necessarily the food you eat, or shouldn't eat. In many cases, the problem is habitual.

All your life you are used to a certain diet, and it never seemed to affect you. It wasn't that the food wasn't doing anything to your body, but rather your body recovered quicker than you could experience the adverse effects of the food. Now, all of a sudden, you have to change a lifetime's worth of bad eating habits and try to slow the sands of time. That's easier said than done. Habits are hard to break, especially when you don't see anything morally wrong with them. However, if you want to get in the habit sooner rather than later, here are 40 foods that you need to avoid when you are over 40.

40. Margarine
39. Artificial sweeteners
38. Soda
37. Food coloring
36. Sugary cocktails
35. Fruit juice
34. Muffins and cupcakes
33. Deli meats
32. Charred meats
31. Nacho Cheese
30. Chinese takeout
29. Turkey bacon

28. White pasta and white bread
27. Fat-free dressing
26. Fat-free dairy products
25. Flavored yogurt
24. Canned fruit
23. Pancake syrup
22. Whipped toppings
21. Fast foods
20. Canned soup
19. Pasta sauce
18. Processed peanut butter
17. Vegetable oils
16. Boxed mac and cheese
15. Bottled coffee
14. Toasted waffles
13. Diet soda
12. Gluten-free foods
11. Farmed fish
10. Commercial protein shakes
9. French fries
8. Beef
7. Doughnuts
6. Freezer meals
5. Energy drinks
4. Veggie burgers
3. Sugar-free candy
2. Doritos
1. Jerky

#### **On this road called life...**

You have to take the good with the bad, smile when you sad, love what you got and always remember **what you had.**

Always forgive but never forget.

People change and things go wrong.

But always remember, **Life Goes On.**

