



اعلیحضرت رضاشاه دوم - پادشاه من، پادشاه تو، پادشاه ایران

ایران، سرزمین مقدس

خاک ایران، این سرزمین اهورایی تنها میراثی روی کره خاکی است که نمی‌توان آنرا به‌کسی هدیه کرد، آن را در معرض فروش قرار داد و یا اجازه داد دستاربندان ستیزمجو بر آن حکمرانی و آنرا ویران کنند.
این میراث ماندگار را بزرگ مردانی برای ملت ایران به‌جای گذاشته‌اند تا ایرانیان بتوانند سالیان سال آزادانه و در کمال آرامش در آن زندگی کنند.

من این ویران‌سرا را دوست دارم

اگر ایران به‌جز ویران‌سرا نیست
من این ویران‌سرا را دوست دارم
اگر تاریخ ما افسانه رنگ است
من این افسانه‌ها را دوست دارم
نوی نای ما گر جانگداز است
من این نای و نوا را دوست دارم
اگر آب و هوایش دل‌نشین نیست
من این آب و هوا را دوست دارم
به شوق خار صحراهای خُشکش
من این فرسوده پا را دوست دارم
من این دلکش زمین را خواهم از جان
من این روشن سما را دوست دارم
اگر بر من ز ایرانی رود زور
من این زورآزم را دوست دارم
اگر آلوده دامانید، اگر پاک
من ای مردم، شما را دوست دارم



شماره ۲۴۵، سال سی و ششم، آبان ۱۴۰۳

No. 245, tcO/von2024

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

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

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126
(858)566-5566

Website:

www.pajouhesh.org

Emails:

arya5@aol.com
editor@pajouhesh.org

پایانی در نادانی، وجود ندارد!

هیچ هندی نادرشاه را ستایش نمی‌کند، همچنانکه خشایارشا در یونان و اروپا منفور است،
هیچ ساکنی در غزه با اسرائیل سر سازش ندارد،
هیچ اوکرانی، روسیه و روسها را دوست ندارد،
هیچ ایرانی چنگیز مغول را ستایش نمی‌کند، اما او در مملکت خودش ستایش می‌شود.
جنگ‌آوران برای مردم سرزمین خویش پیروز و قهرمان هستند، ولی برای مردم کشورهای شکست‌خورده، متجاوز و دشمن می‌باشند.

ما ایرانیان تنها شکست‌خوردگان تاریخ هستیم که متجاوزان به‌ناموس و کشور خود را ستایش کرده، به‌گور آنها نوحه‌سرایي و بر مرگشان شیون و زاری می‌کنیم!
متأسفانه آنها را بزرگ و مقدس میدانیم و از جنازه پوسیده‌اشان طلب شفاعت و کرامت داریم!
شوربختانه ما ایرانیان گورستان متجاوز به‌نوامیس‌امان را نفرکاری و طلاپوش می‌کنیم، ولی برای استورهای وطن‌امان، ارزشی قائل نیستیم!

برای پیادروی در عراق دوازده هزار میلیارد تومان هزینه می‌کنیم که با آن می‌توانستیم همه‌ی کودکان کار را سر و سامان دهیم، در هر استان یک بیمارستان مجهز بسازیم و تمام مدارس فرسوده را بازسازی کنیم.

اینجاست که این ضرب‌المثل مصداق پیدا می‌کند که:

«پایانی در نادانی نیست!»



تاجیکستان، حجاب و اعیاد
اسلامی را ممنوع کرد و آنها
را «فرهنگ بیگانه» و تهاجم
فرهنگی اعلام کرد.

اقدامی هوشمندانه و آینده‌ساز



واجب‌الحج؟!

به‌باورهای دینی خود اندیشه کنیم!؟

قوانین اسلام به‌جز دستوراتی دست و پاگیر که به‌نفع یک عده سودجو بوده، نه تنها آس‌دهان‌سوزی نیست، بلکه برای فریب ساده‌لوحان و پُرکردن جیب ملایان و ایران‌ستیزان است!

چرا محمد حج را واجب کرد؟

در سال دهم هجری، هنگامیکه مسلمانان، «مکه» را فتح کردند، محمد فرمان داد تمامی بت‌های موجود درون خانه مکه را شکسته و از بین ببرند.

مردم مکه، به‌خصوص اقوام نزدیک محمد که کلیددار مکه بودند به او اعتراض کرده و گفتند که این بت‌ها، منبع اصلی درآمد آنان است، چون اعراب برای زیارت این بت‌ها به‌مکه می‌آیند و مشتریان خوبی برای کاروانسراها و بازارهای آنان بوده و اقتصاد مکه و درآمد مردم این شهر، وابستگی شدیدی به این مسافران و زائران دارد و با از بین رفتن این بت‌ها، این شهر و مردم آن به‌هیچ‌گونه نمی‌توانند از نظر اقتصادی و مالی، خودکفا باشند.

به‌همین سبب، محمد با هم‌فکری «سلمان فارسی» (مشاور ایرانی خود)، زیارت مکه را جزو واجبات دینی گردانید تا مکیان از وی راضی باشند!

زیارت مکه، هیچ ارزش دینی نداشته و فقط ترفندی بود جهت

رونق اقتصادی و تجاری مردم این شهر!

کسانیکه باور دارند کعبه خانه خداست، بهتر است با خود بیاندیشند خدایی که جهان و کیهان‌ها را آفریده، چه نیازی به‌داشتن خانه در آن صحرای خشک و بی‌آب و علف دارد؟
از طرفی مگر زیارت کعبه آرزوی تمامی مسلمانان جهان، به‌ویژه فقیران و مستمندان نیست؟ پس چگونه است که تنها ثروتمندان «واجب‌الحج» می‌شوند؟

زیارت مکه برای کسانیکه توان مالی داشته و ثروتمند هستند واجب است و برای افراد ضعیف با توان مالی کم، (یعنی فقرا) واجب نیست! بله درست است، فقرا «واجب‌الحج» نیستند، چون نمی‌توانند به‌رونق اقتصادی و مالی کشور میزبان کمک کنند!

ثروتمندان با رفتن به مکه پول و ثروت به آن شهر برده، ولی فقرا به‌جز فقر چه‌چیز می‌توانند با خود به آنجا ببرند؟

در این مقاله به چهارده اقدام اساسی اشاره می‌شود که باعث تضعیف جدی ارتش ایران شده و آن را تا مرز فروپاشی در آستانه جنگ با عراق پیش برد.

اولین و یکی از مهمترین این اقدامات، اعدام بسیاری از فرماندهان ارتش در هفته‌ها و ماه‌های نخست شورش ۵۷ بود.

این اعدام‌ها ضربه‌ی جبران‌ناپذیری به نیروهای مسلح ایران وارد کرد. این در حالی است که خمینی تنها چند روز پیش از آن، در اولین روز ورودش به ایران در بهشت زهرا اعلام کرده بود که هدفش استقلال ارتش و بازگرداندن اقتدار به آن است. اما تنها ۱۲ روز پس از آن سخنرانی، در ۱۲ بهمن ۵۷، تیرباران فرماندهان ارشد نیروهای مسلح شاهنشاهی آغاز شد!

در ماه‌های نخست شورش، خبرهای مربوط به اعدام فرماندهان ارتش، هر چند روز یک بار صفحات نخست روزنامه‌ها را پر می‌کرد. سپهبد بدره‌ای (فرمانده نیروی زمینی) در حمله به ستاد نیروی زمینی در مینی‌سیتی کشته شد؛ سرلشکر خسروداد، (فرمانده هوانیروز)، سه روز پس از شورش، اعدام شد؛ امیرحسین ربیعی (فرمانده نیروی هوایی)، چند ماه بعد اعدام و دیگر فرماندهان ارتش به صورت گروهی اعدام می‌شدند.

دومین اقدامی که ضربه بزرگی به ارتش زده و آن را در برابر ارتش عراق به شدت تضعیف کرد، بازنشستگی اجباری تمام فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی از سرهنگ به بالا بود. روزنامه‌های آن دوره پر از فهرست سرتیپ‌ها و سرلشکرهایی بود که اجباراً بازنشسته شدند.

سومین ضربه مهم این بود که آن دسته از فرماندهانیکه اعدام یا بازنشسته نشده بودند، از ترس جان خود پنهان و یا از کشور خارج شدند.

چهارمین اقدام شورشیان، کاهش دوره خدمت سربازی از دو سال به یک سال بود. این تصمیم نادرست که توسط دریادار احمد مدنی (وزیر وقت دفاع) گرفته شد، باعث گردید پادگان‌ها از نیروها خالی شوند. این تصمیم به قدری تأثیرگذار بود که پس از آغاز جنگ با عراق، مجبور شدند از سربازانی که خدمت آن‌ها در سال ۱۳۵۶ به پایان رسیده بود، دوباره استفاده کنند؛ سربازانی که به «منقضی‌های ۵۶» معروف بودند.

پنجمین اشتباه بزرگ این بود که اعلام کردند هر کدام از نظامیان اگر تمایل دارند، می‌توانند به شهر خود برای خدمت بازگردند. این تصمیم غیرکارشناسی، موجب شد خدمه تانک‌های لشکر ۹۲ اهواز که برای دفاع در برابر ارتش عراق آموزش دیده بودند، خوزستان را ترک کرده و به شهرهای خود بازگردند!

ششمین اقدام اشتباه، اداره کردن واحدهای ارتش به صورت شورایی بود. در برخی از پادگان‌ها، فرماندهان با رأی‌گیری از میان سربازان، درجه داران و افسران انتخاب می‌شدند. این رویه به جایی رسید که در روز حمله عراق به ایران، دو فرمانده تیپ‌های زرهی لشکر ۹۲ اهواز، سرگردهای مخابرات بودند که از طریق رأی‌گیری انتخاب شده بودند!

هفتمین اشتباه، لغو قراردادهای تسلیحاتی بود. ابتدا خرید ۱۶۰ فرود جنگنده اف-۱۶ که پادشاه آن‌ها را خریده بود، لغو شد.



خیانت آشکار ملایان و آخوندها به ایران

ارتش به این باغیرتی

هرگز ندیده ملتی

ایران اینترنشنال: مراد ویسی

چهل و چهار سال پیش ارتش عراق در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ به ایران حمله کرد. اما آنچه شگفت‌آور است، این است که جمهوری ایران ستیز اسلامی به جای گرامیداشت پایان جنگ، روز آغاز جنگ را گرامی می‌دارد!

در این باور شکی نیست که صدام حسین متجاوز بود و مردم ایران در برابر او از کشور خود دفاع کردند، ولی روح‌الله خمینی و اطرافیان او با مجموعه‌ای از اقدامات خیانتکارانه، فرصت حمله به ایران را برای صدام حسین فراهم کردند.

مهم‌ترین این اقدامات، تضعیف عمدی ارتش قدرتمند ایران پس از شورش سال پنجاه و هفت بود. این تضعیف، باعث شد که توازن قوا بین ایران و عراق به نفع عراق به هم بخورد و صدام به این نتیجه برسد که بهترین زمان برای جبران تحقیر ناشی از قرارداد الجزایر ۱۹۷۵ است؛ قراردادی که به وسیله ایران به صدام حسین تحمیل شده بود.

از زمانی که در سال ۱۳۵۴ (۱۹۷۵ میلادی) عهدنامه حُسن همجواری بین ایران و عراق به امضا رسید و رودخانه اروند (شط العرب) به عنوان یک رودخانه مشترک میان دو کشور برسمیت شناخته شد، صدام حسین معتقد بود که عراق این قرارداد را از موضع ضعف پذیرفته است و با وقوع شورش در ایران و شروع تضعیف ارتش به رهبری خمینی، صدام فرصت را برای جبران تحقیر سال ۱۹۷۵ مناسب دید.

اما خمینی و اطرافیان او چه اقداماتی احمقانه‌ای انجام دادند که صدام برای حمله به ایران فرصت پیدا کند؟

پادشاهی پارلمانی برای ایران

بنا بر آمار سازمان ملل متحد، ۷ کشور از ۱۰ کشوری که دارای بهترین شرایط زندگی در دنیا هستند با حکومت پادشاهی پارلمانی یا پادشاهی مشروطه اداره می‌شوند. پادشاهی پارلمانی نوعی حکومت پادشاهی است که در آن (برخلاف سلطنت) قدرت پادشاه مطلق نیست، بلکه «مشروط» است.

حکومت پادشاهی مشروطه دارای قانون اساسی بوده و برای اداره‌ی کشور بر پارلمان و دولت تکیه می‌کند و قدرت سیاسی و اجرایی از دست پادشاه خارج است.

به‌همین دلیل پادشاه در اردوگاه مردم قرار می‌گیرد و مردم باید از نهادهای اجرایی مانند دولت و پارلمان پاسخ بخواهند. بر اساس آمار و شواهد، امروزه نظام پادشاهی پارلمانی، یکی از موفق‌ترین سیستم‌های حکومتی به‌حساب می‌آید.



پادشاه به سوی ایران بیا

پادشاه به سوی ایران بیا
سپاه مفت‌خور به‌بر، ارتش شیران بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
آخوند ظالم به‌بر، دولت عادل بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
دزد نوامیس به‌بر، قیصر و فرمان بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
خفت و خواری به‌بر، عزت‌شاهی بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
پرچم ملا به‌بر، پرچم شیران بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
غصه و غمها به‌بر، شادی به ایران بیار
پادشاه به سوی ایران بیا
ایران ویران به‌بر، ایران آباد بیار

سیس قرارداد خرید چهار ناوچه از آمریکا لغو، در حالی که این ناوچه‌ها آماده تحویل بودند.

همچنین، برخی از مقامات شورشی در ابتدا قصد داشتند ۷۹ فروند هواپیمای جنگنده اف-۱۴ که قبلاً توسط ایران خریداری شده بود را نیز به آمریکا عودت بدهند، اما خوشبختانه از این کار منصرف شدند.

هشتمین اشتباه، عدم اجازه ورود به هیئت حسن‌نیت عراقی بود که قصد داشت به ایران بیاید. حتی حسینعلی منتظری که در آن زمان یکی از نزدیکان خمینی بود، این تصمیم را اشتباه دانست!

نهمین اشتباه خمینی سخنرانی و دعوت ارتش عراق به‌قیام علیه صدام حسین در فروردین سال ۵۹ بود. این سخنان در حالی مطرح شد که توازن قوا به‌نفع عراق تغییر کرده بود و بهانه‌ای برای حمله صدام به ایران را فراهم کرد.

دهمین اشتباه خمینی و اطرافیانش، قطع رابطه با آمریکا و از دست دادن یک متحد تاریخی و قوی بود، در حالی که عراق شوروی را در کنار خود داشت.

یازدهمین و مهترین اشتباه، اشغال سفارت آمریکا در آبان ۱۳۵۸ توسط دانشجویان پیرو خط امام بود. تا قبل از این اتفاق، حتی آمریکا اطلاعات محرمانه‌ای در اختیار ایران قرار می‌داد که عراق قصد حمله به این کشور را دارد، اما پس از اشغال سفارت، همه چیز تغییر کرد و آمریکا به‌تدریج به سوی حمایت از عراق رفت.

دوازدهمین اشتباه، واقعه قیام نوژه بود. فارغ از آنکه آن را قیام افسران یا کودتا بنامیم نتیجه این واقعه، اعدام بسیاری از خلبان‌ها و فرماندهان لشکر ۹۲ اهواز و تیپ ویژه نوهد (نیروهای مخصوص) بود.

سیزدهمین ضربه شورش پنجاه و هفت به ارتش، پاکسازی ۱۲ هزار افسر و درجه‌دار از ارتش بود که مصطفی چمران، وزیر دفاع وقت، آن را یک ماه پیش از آغاز جنگ در نطقی در مجلس تأیید کرد.

چهاردهمین ضربه این شورش به ارتش، تغییر مکرر فرماندهان ارشد ارتش بود. در فاصله ۱۹ ماه پس از شورش، پنج رئیس ستاد ارتش تغییر کردند درحالی‌که عراق از ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۴ یک رییس ستاد ارتش داشت.

در مجموع، می‌توان گفت با وجود تمامی این ضربات، ارتش ایران به شکلی قهرمانانه از کشور دفاع و در اولین سال جنگ، این ارتش ایران بود که عراق را متوقف کرد، چرا که سپاه هنوز قدرت نظامی لازم را نداشت. با این حال، روایان رسمی جمهوری ایران ستیز اسلامی در بازگویی تاریخ جنگ ایران و عراق، در حق ارتش بی‌انصافی کرده‌اند.

در پایان، باید به این نکته اشاره و تأکید کرد که هرچند صدام حسین متجاوز بود، اما خمینی و اطرافیان او با اقدامات خیانتکارانه خود، به صدام‌حسین فرصت دادند تا به ایران حمله کند. جنگی که با وجود اشتباهات متعدد در اداره آن، بایستی بعد از آزادسازی خرمشهر به‌پایان می‌رسید، اما نابخردانه هشت سال به‌طول انجامید.

و لشکریانش جنایات بسیاری نسبت به ایرانیان روا داشتند.
* - چون پایان سال ۳۸ و آغاز سال ۳۹ پس از هجرت بود، «حارث بن مره عبدي» به فرمان علی به خراسان لشکرکشی کرد و غنائم و برده بسیار گرفت. نوشته شده علی در یک روز هزار برده بین یارانش تقسیم کرد!

مطالب بیشتر و دریافت مالیات و جزیه از ایرانیان توسط علی ابن ابیطالب توسط بسیاری از تاریخ‌نویسان به رشته‌ی تحریر در آمده است. وی و دیگر اعراب بیابانگرد از هیچ جنایتی (به ویژه در مورد ایرانیان) فروگذاری نکردند.

* - مردم خراسان بارها قیام کردند و چون چیزی نداشتند بعنوان باج و خراج بیردازند، از دین اسلام برگشته و دست به شورش زدند. علی، «جعده هبیره» را به خراسان فرستاد و او مردم نیشاپور را محاصره کرد، چندی از آنها را کشت تا مجبور به صلح شدند

* - در زمان خلافت علی، مردم شهر ری نیز سر به شورش برداشتند و از دادن خراج خودداری کردند. علی، ابوموسی اشعری را به سرکوب مردم فرستاد. او جنایات و کشتار بیرحمانه‌ای در مورد ایرانیان اعمال نمود.

تاریخ طبری - مروج الذهب - فتوح البلدان - منتهی الامال - فارسنامه ابن بلخی - تاریخ ایران بعد اسلام، زرینکوب



جنایات اسلام و اعراب در ایران

* - اختلافات علی ابن ابیطالب و معاویه بر سر قدرت سبب جنگهای طولانی شد و علی جهت تامین مخارج جنگها مجبور بود باج و خراج بیشتری از ایرانیان بگیرد.

این فشارها موجب قیام و شورش دلیرانه و ضد عربی از سوی شهرهای مختلف ایران شد و علی بی‌رحمترین سرداران عرب را به سوی قیام‌کنندگان به ایران فرستاد.

* - علی ابن ابیطالب یکی از مشاوران عمر ابن الخطاب در هنگام حمله به ایران بود؛ عمر میخواست خود شخصا در این جنگها حاضر شود، ولی علی به او گفت:

«تو سردار این سپاهی، اگر بروی و کشته شوی سپاه اسلام متلاشی می‌شود. تو باید مرکز خلافت را داشته باشی!»

* - در زمان خلافت علی مردم شهر «استخر» چندین بار قیام کردند. علی در یکی از آن موارد «عبدالله ابن عباس» را به آنجا فرستاد و او شورش شهر استخر شیراز را در سیلی از خون ایرانیان فرونشاند!

در نوشته‌های دیگر، مردم استخر بار دیگر شورش کردند و علی ابن ابیطالب این بار «زیاد ابن ابیه» را به آنجا فرستاد تا مردم را سرکوب کند. مردان زیادی گردن زده شدند و زنان بسیاری مورد تجاوز اعراب قرار گرفتند!

* - سال ۳۹ هجری مردم فارس و کرمان نیز سر به شورش گذاشته و حکام را از شهر بیرون کردند.

علی، «زیاد بن ابیه» را به آنجا فرستاد و لشکریان وی از هیچ جنایتی فروگذار نکردند

* - مردم خراسان بارها قیام کردند و چون چیزی نداشتند بعنوان باج و خراج بیردازند، از دین اسلام برگشته و دست به شورش زدند.

علی، «جعده هبیره» را به خراسان فرستاد. او مردم بی‌دفاع را محاصره و بسیاری را کشت تا مجبور به صلح شدند.

* - در زمان خلافت علی مردم شهر ری نیز سر به شورش برداشتند و از دادن باج و خراج خودداری کردند.

علی، «ابوموسی اشعری» را برای سرکوب مردم فرستاد، او

«کمیل کیست» و «دعای کمیل» چیست؟

«کمیل ابن زیاد» در سال ۳۶ هجری از طرف علی ابن ابیطالب به حکومت فارس منصوب شد، اما پس از واقعه حکمیت و خلع علی از خلافت، از حکومت کنار گذاشته شد.

کمیل در دوران حکومت بر فارس، وقتی متوجه شد مردم پنهانی بزیرت آرامگاه کوروش بزرگ می‌روند تصمیم گرفت آنرا خراب کند و این باعث شد تا مردم فیروزآباد فارس (شهر گور) که از شهرهای پر رونق آن زمان بود، علیه او قیام کردند و کمیل پس از شکست، به‌شام گریخت.

کمیل کسی است که امروز دعایش مسلمانان، از جمله هموطنان ناآگاه ما را به‌بہشت می‌برد! و مسلمانان ایرانی، بویژه بسیاری از هموطنانیکه به‌خارج کوچ کرده‌اند از روی جهالت ذاتی و بلاهت فطری هر هفته دسته جمعی شبی را به‌خواندن «دعای کمیل» می‌پردازند، به‌امید اینکه پس از مرگ به‌بہشت بروند!؟ وای بحال این هموطنان خردباخته!؟

گر بہشت جای هوسرانی خور و عربست

پس همان نیک که در کوی جہنم باشم

چه بہشتی که شود قیمت ویرانی ما؟

چه ثوابی که فقط در ره ماتم باشم؟

میہن پاک من اینجا بشود دوزخ درد

تا کہ با نوح و مسیحای تو ہمدم باشم

ای کہ بیہودہ بگویی سخن از عاد و ثمود

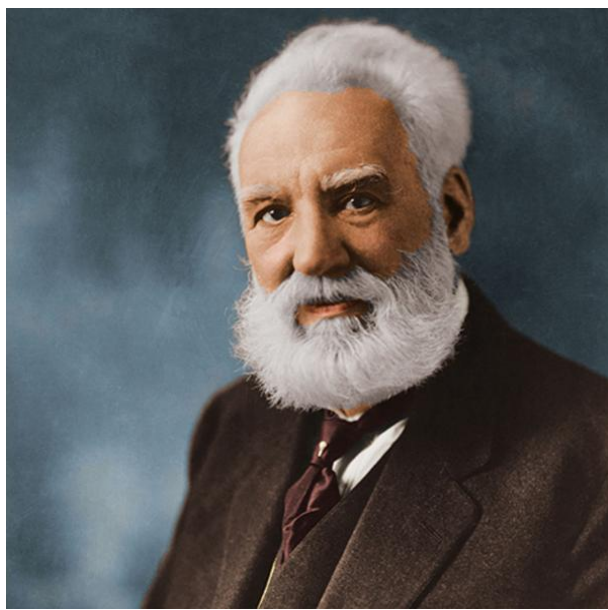
من نہ آنم کہ پی قصہ مبہم باشم

در جہانی کہ کمیل مظهر کامیابی ماست

بہتر آنست کہ من کافر عالم باشم



تلاش بیش از حد یک حکومت
برای مذهبی سازی جامعه به
این دلیل است کہ آنها به خوبی
می‌دانند جوامع مذهبی دارای
آستانہ تحمل بسیار بالاتری در
برابر بی عدالتی نسبت به
جوامع سکولار هستند زیرا
معتقدند خدا در دنیای دیگر
انتقام‌شان را خواهد گرفت و
هیچ گاہ تلاشی برای احقاق
حقوق خود نمی‌کنند.
#الکساندر_آستروفسکی



الو،

«الو» از کجا آمده و چه معنایی دارد؟

الکساندر گراهام بل (*Alexander Graham Bell*) (زاده‌ی ۳ مارس ۱۸۴۷ – درگذشته ۲ اوت ۱۹۲۲) مخترع، مبتکر و دانشمند اسکاتلندی-آمریکایی بود. بل اختراعات زیادی داشته، اما شهرت او بیشتر به‌خاطر اختراع تلفن است. از دیگر اختراعات معروف وی میتون به «فلزیاب» و خرپای سه‌بعدی یا فضا کار اشاره کرد.

زمانیکه تلفن را «آلساندر گراهام بل» اختراع کرد، اولین خط تلفن را به‌خانه معشوقه‌اش بنام «الساندرو لولیتا اوسوالو» وصل کرد و هرتماسی که با او داشت، نام کامل او را میگفت.

گراهام بل بعد از مدتی نام دوستش را کوتاه کرد:

«آله لول آس» و بعداً نیز آنرا کوتاه‌تر و تنها «الو» میگفت. از آن پس، بل هم با گفتن «الو» تلفن‌اش را جواب میداد. بعد از آنکه بل به چند نقطه شهر خط تلفن کشید، مردم هم مانند بل موقع زنگ زدن تلفن، «الو» میگفتند.

«گراهام بل» در سال ۱۸۷۱ میلادی دو برادر خود را به‌خاطر بیماری سل از دست داد، اما خود از آن بیماری جان سالم به در برد و در همان سال به‌همراه پدر و مادرش راهی شهر «برنتفورد» در «انتاریوی» کانادا شد.

«بل» در سال ۱۸۷۱ به‌شهر «بوستون» در ایالت ماساچوست آمریکا نقل مکان کرد.

بل در سال ۱۸۷۵ به برخی کشفیات مختلف دست یافت که سرانجام به اختراع تلفن منتهی گردید. بل اظهارنامه مربوط به‌درخواست ثبت حق انحصاری اختراع خود را در فوریه سال ۱۸۷۶ تسلیم کرد و امتیاز مربوط به آن چند هفته بعد به وی داده شد. جالب اینکه شخص دیگری به نام «الیشا گری» در همانروز و تنها دو ساعت دیرتر اظهارنامه ثبت اختراع کاملاً مشابهی را تسلیم مقامات مربوط نمود.

پیام شاهزاده رضا پهلوی

شاهزاده رضا پهلوی پیامی ویدیویی به «دوستان ملت ایران در خاورمیانه» منتشر کرد.

او در این پیام که به زبان انگلیسی و با زیرنویس فارسی، عربی و عبری منتشر شده، گفت:

«ما اجازه نخواهیم داد پس از سقوط این رژیم، خلا قدرت به وجود آید.»

شاهزاده رضا پهلوی خاورمیانه را گهواره تمدن خواند که سرشار از داستان‌های پادشاهان، پیامبران و فیلسوفان بزرگ است؛ وی گفت:

«من امروز برای شما پیامی دارم، این جنگ مردم ایران نیست؛ این جنگ علی خامنه‌ای و رژیم اوست. این مستبد ظالم در تهران تلاش می‌کند به جنگ افروزی‌هایش، رنگ و لعاب ملی‌گرایی ایرانی بدهد، اما او نماینده ملت ما نیست.

«جنایاتی که رژیم او علیه شما همسایگان مرتکب شده، اهانتی به ایرانیان و ارزش‌های ماست... برای ما ایرانیان غرور ملی و عشق به کشورمان، به‌قیمت نفرت، ستیزه‌جویی و دیگرستیزی نمی‌باشد.»

شاهزاده رضا پهلوی در بخشی دیگر از پیامش گفت:

«هم‌پیمانان بارها و بارها نشان داده‌اند که نمی‌خواهند ثروت ایران صرف جنگ افروزی، تشدید بی‌ثباتی یا تامین مالی تروریسم شود... مردم ایران دشمن شما نیستند و این جمهوری اسلامی است که دشمن مشترک ماست و دشمن همه مردم صلح‌جوی منطقه ما.»

آمار واقعی بیکاران کشور «۲۲ میلیون نفر»

و نرخ بیکاری «۴۵ درصد» است

محمد تقی فیاضی، کارشناس اقتصاد کلان، گفت ادعای بیکاری ۵/۷ درصدی دولت زمانی قابل قبول است که واقعیت‌ها را نشان دهد.

با توجه به اینکه نرخ مشارکت اقتصادی تنها ۷/۴۱ درصد است، این به‌معنای حذف بیش از نیمی از جمعیت کشور از آمارهای رسمی بیکاری است و تنها حدود ۴۰ درصد مردم در محاسبات مرکز حکومتی آمار محاسبه می‌شوند.

بر اساس این گزارش، از حدود سال ۱۴۰۰، آمارهای اعلام شده توسط «مرکز آمار» با انتقادات و تردیدهایی مواجه شد؛ به‌ویژه با کاهش محدودیت‌های کرونایی.

این نهاد تصویری ارائه می‌کرد که نشان می‌داد مشاغل به‌سرعت در حال ایجاد هستند و جویندگان کار به‌سرعت مشغول به‌کار می‌شوند. اما برخی کارشناسان این تصویر را غیرواقعی و «گمراه‌کننده» توصیف کردند.

مرکز آمار ایران جمعیت ۱۵ سال به بالا را حدود ۶۵ میلیون نفر اعلام کرده که از این تعداد ۲۷ میلیون نفر را فعال و بیش از ۳۸ میلیون نفر را غیرفعال معرفی کرده است.



خبرهایی از ایران و جهان

دستگاه خودکشی هم به بازار آمد!؟

پلیس چند نفر را در شهر «شافه‌اوزن» به‌ظن ترغیب و کمک به خودکشی یک نفر که با استفاده از کپسول ساخت شرکت «سارکو» جان باخت، بازداشت کرده است. این دستگاه در یک کلبه جنگلی در منطقه «مریشاوزن»، نزدیک مرز آلمان استفاده شده است. ماموران دستگاه و جسد را در آن محل پیدا کردند.

شرکت سازنده می‌گوید فردی که قصد پایان دادن به زندگی خود را دارد می‌تواند از این کپسول استفاده کند.

فردی که وارد این دستگاه می‌شود می‌تواند با دکمه‌ای آن را فعال کند و پس از فعال شدن، هوای داخل آن پر از نیتروژن می‌شود و میزان اکسیژن محفظه به‌سرعت کاهش می‌یابد.

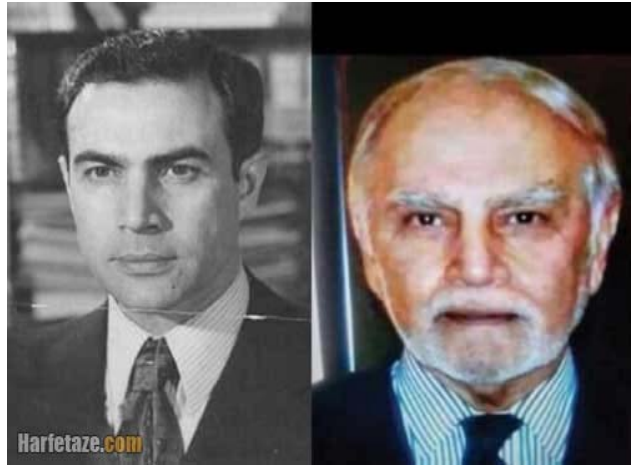
این عمل باعث می‌شود فرد پس از حدود ۱۰ دقیقه

هوشیاری‌اش را از دست بدهد و بمیرد. این کپسول همچنین دارای یک دکمه اضطراری است که در صورت پشیمانی امکان خروج فرد در دقایق اول را فراهم می‌کند.

مرگ خودخواسته در اکثر کشورهای اروپایی غیرقانونی است. در سال‌های اخیر هزاران نفر برای پایان دادن به زندگی خود به سوئیس یا کشورهای رفته‌اند که راه قانونی برای خودکشی در آنجا وجود دارد.

ماشین مرگ خودخواسته





رضا قطبی، اولین رئیس رادیو تلویزیون ملی ایران، درگذشت

رضا قطبی، با نام اصلی عبدالرضا، پسر دایی فرح دیبا، همسر اعلیحضرت محمدرضا پهلوی بود.

رضا قطبی در سال ۱۳۴۶ به عنوان اولین رئیس سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران منصوب شد و در ۵ شهریور ۱۴۰۳ در سن ۸۶ سالگی در پاریس دیده از جهان فرو بست.

خیانت آشکار نزدیکان، به پادشاه ایران؟!

امیر اصلاان افشار رئیس تشریفات دربار شاهنشاهی در ارتباط با روزیکه اعلیحضرت محمد رضاشاه پهلوی آن نطق معروف و ایران بر باد ده را در رادیو ایران قرائت کردند، می‌گوید:

«ساعت دو بعد از ظهر قرار بود پادشاه نطق را بخوانند؛ ساعت یک بعد از ظهر بود، ولی هنوز از نطق خبری نبود؛ پادشاه از من سؤال فرمودند:

«پس نطق کجاست؟ باید یکبار تمرین کنم تا هنگام خواندن تیق نزنم.»

به عرض رساندم: «نطق نزد "علیحضرت فرح" است!» اعلیحضرت فرمودند: «مگر اعلیحضرت قرار است نطق را بخواند که دست ایشان است؟»

سرانجام نطق را به دفتر ایشان بردند و پادشاه آنرا خواند، سپس به دفتر من آمدند؛ در دفتر من «رضا قطبی» (پسر دایی اعلیحضرت فرح) و «حسین نصر» (رئیس دفتر اعلیحضرت) که نطق را نوشته بودند، حضور داشتند.

پادشاه نطق را پرت کرد روی میز من و نگاهی کرد به این دو آقا و سپس فرمودند:

«من نباید اینها را بخوانم، این چیست که من باید بخوانم؟» حسین نصر و رضا قطبی گفتند:

«اعلیحضرت الان باید شما خود را همردیف مردم (منظورشان شورشیان ضد ایرانی می‌باشد) بدانید!؟»

چند دقیقه‌ای بیش به ساعت ۲ بعد از ظهر نمانده بود و این دو آقا نطق را به پادشاه تحویل کردند و پادشاه با کمال بی‌میلی و با توجه به کمی وقت، نطق را خواندند.

حالا چه اصراری بود آنروز پادشاه نطقی را که رضا قطبی و حسین نصر نوشته بودند به‌خوانند، من هیچگاه نفهمیدم!؟

زیارت با صندلی چرخدار و عصا!

مجروحان حزب‌الله در انفجار پیجرها به مشهد رفتند!

تعدادی از اعضای گروه حزب‌الله که پس از انفجار پیجرها و بیسیم‌ها برای مداوا از لبنان به ایران منتقل شده بودند، در تاریخ ۱۶ مهرماه ۱۴۰۳ برای زیارت قبر امام هشتم شیعیان به مشهد اعزام شدند.

بر اساس ویدیویی تبلیغاتی با موزیک متن عربی که خبرگزاری «مهر» منتشر کرد، اغلب این افراد از ناحیه دست و چشم مجروح شده‌اند و با عصا و صندلی چرخدار حرکت می‌کنند.

در انفجار پیجرها، بیسیم‌ها و لوازم الکترونیکی، چهار هزار نفر از اعضای حزب‌الله زخمی و حدود ۴۰ نفر کشته شدند.

«ممنوعیت» بارگیری ۱۸۲ کالای اروپایی با کامیون‌های ایرانی

یک عضو اتاق بازرگانی ایران می‌گوید با اعمال تحریم‌های تازه اتحادیه اروپا، بارگیری ۱۸۲ کالای اروپایی برای کامیون‌های ایرانی «ممنوع» شده است.

علی محمودی سرای، رئیس هیئت مدیره فدراسیون حمل و نقل و لجستیک ایران روز سه‌شنبه ۱۷ مهرماه در گفت‌وگو با خبرگزاری ایلنا از وضع تحریم‌های جدید اتحادیه اروپا برای کامیون‌های ایرانی خبر داده است.

به‌گفته او، بیش از یک ماه است که بارگیری ۱۸۲ کالای اروپایی با کامیون‌های ایرانی «ممنوع» شده است.

درحالی‌که فرانسه صدور مجوز «زولا» برای کامیون‌داران ایرانی را از ابتدای سال ۲۰۲۳ میلادی متوقف کرده، خبرهای مشابهی درباره اقدامات آلمان و ایتالیا نیز در زمینه خودداری از ارائه روادید به کامیون‌داران ایرانی منتشر شده است.

به گفته آقای محمودی سرای در میان کشورهای اروپایی اکنون تنها ایتالیا و آلمان، آن هم به‌صورت محدود به رانندگان ایرانی ویزا می‌دهند.

پیش از این، طولانی‌شدن فرایند صدور روادید برای کامیون‌داران ایرانی باعث زمین‌گیر شدن آن‌ها و بازماندن از صادرات محموله‌ها شده بود.

سال گذشته نیز حتی کشور روسیه نیز بسیاری از کامیون‌داران ایرانی را به‌دلیل عدم صدور روادید، پشت مرزهایش معطل کرده بود.

طی مدتی که کامیون‌های ایرانی از ورود به اروپا منع شده‌اند، کامیون‌داران ترکیه جای خالی آن‌ها را در بازار حمل و نقل پر کرده‌اند و بدون مشکل در مسیر اروپا جابه‌جا می‌شوند.

به‌غیر از مخالفت کشورهای اروپایی با صدور مجوز تردد کامیون‌های ایرانی، پوشش بیمه بین‌المللی کامیون‌ها موسوم به «بیمه سبز» نیز به‌مانع دیگری برای ترانزیت جاده‌ای ایران به اروپا تبدیل شده است.

کامیون‌های ایرانی به‌دلیل تحریم‌های اتحادیه اروپا قادر به دریافت بیمه سبز نیستند و بر اساس گزارش‌ها، رانندگان کامیون‌ها این بیمه را در مرز بلغارستان از واسطه‌گران با سه برابر قیمت خریداری می‌کنند.

دو دانشمند آمریکایی برنده نوبل پزشکی ۲۰۲۴ شدند

ویکتور امبروس و گری راوکون، دانشمندان آمریکایی برنده جایزه نوبل پزشکی سال ۲۰۲۴ شدند.

این جایزه به دلیل کار و پژوهش این دو دانشمند بر میکرو آرنا (microRNA) و چگونگی عملکرد ژن در ایجاد بافت‌های مختلف بدن به آنها تعلق گرفت.

میکرو آرنا در نحوه کارکرد ژن‌ها درون موجودات زنده از جمله ما نقش دارند.

هر سلول در بدن انسان حاوی یک اطلاعات ژنتیکی مشترک است که در دی‌ان‌ای ما تعبیه شده است.

اما به رغم اطلاعات ژنتیکی یکسان، سلول‌های بدن انسان از نظر شکل و عملکرد بسیار متفاوت هستند.

مثلاً ضربان الکتریکی سلول‌های عصبی با ضربان ریتمیک سلول‌های قلب متفاوت است. یا یک سلول کبدی که مربوط به عضوی متابولیک است با سلول کلیه که اوره را از خون فیلتر می‌کند متمایز است.

همچنین توانایی‌های سلول‌های شبکه چشم برای سنجش نور از نظر مهارت با گلبول‌های سفید خون که آنتی‌بادی‌هایی را برای مبارزه با عفونت تولید می‌کنند، متفاوت می‌باشند.

بنابراین تنوع زیادی را می‌توان در همین ماده اولیه سلول‌ها به دلیل نحوه عملکرد ژن‌ها دید.

این پژوهشگران اولین کسانی بودند که میکرو-آرنا‌ها و نحوه کنترل آنها بر نحوه عملکرد متفاوت ژن‌ها در بافت‌های مختلف را کشف کردند.

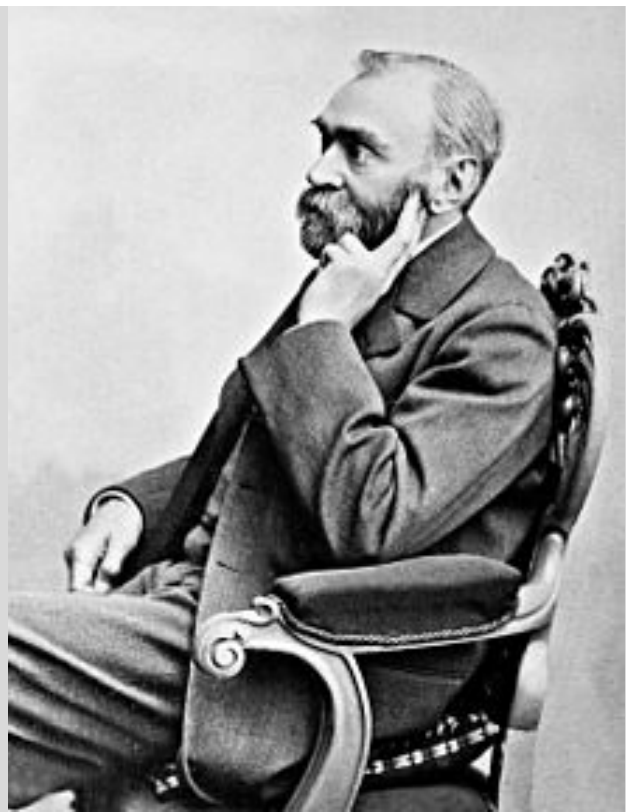
ویکتور امبروس، ۷۰ ساله، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست و گری راوکون، ۷۲ ساله، نیز استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد هستند.

هر دو تحقیقات خود را بر روی کرم نوع «نماتد» انجام دادند. در ادامه پژوهش مشخص شد که عملکرد میکرو آرنا‌ها روی ژن‌ها فقط منحصر به کرم‌ها نیست، بلکه بر تمام موجودات زنده روی زمین محقق است.

پروفسور یانوش هار، از دانشگاه دوبلین، گفت از اینکه جایزه به پروفسور امبروس و روکون تعلق گرفته، خوشحال است.

او گفت: «کار پیشگامانه آنها در زمینه عملکرد ژن‌ها به واسطه میکرو آرنا‌ها می‌تواند راه را برای تحقیقات مهم در درمان‌های جدید برای بیماری‌های مهلکی مانند صرع هموار کند.»

گری راوکون و ویکتور امبروس



جایزه نوبل

آلفرد نوبل

جایزه نوبل معتبرترین جایزه‌ای است که در حوزه‌های علمی به یک دانشمند تعلق می‌گیرد. این جایزه در سال ۱۸۹۵، به وصیت کارخانه‌دار و شیمی‌دان سوئدی، آلفرد نوبل که بیشتر او را به دلیل ابداع دینامیت می‌شناسند، پایه‌گذاری شد. در سال ۱۹۰۱ میلادی، نخستین جوایز این بنیاد، داده شده و طبق وصیت وی، پنج جایزه به‌طور سالانه در رشته‌های فیزیک، شیمی، فیزیولوژی و پزشکی، ادبیات، اقتصاد و صلح به افرادی تعلق می‌گیرد که بیشترین خدمت را به مردم کرده باشند.

اگرچه وصیت‌نامه نوبل، بنیان‌گذار این جوایز بود، اما طرح او کامل نبوده و به دلیل پاره‌ای موانع، ۵ سال طول کشید تا بنیاد نوبل تأسیس شود و در تاریخ ۱۰ دسامبر سال ۱۹۰۱ نخستین جوایز نوبل اهدا شد.

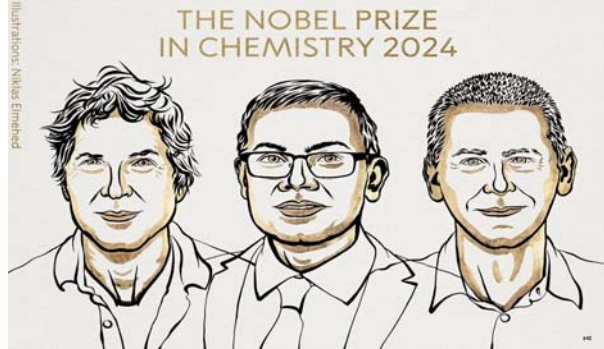
ششمین جایزه یعنی جایزه یادبود نوبل «علوم اقتصادی» نیز در سال ۱۹۶۸ میلادی، توسط بانک مرکزی سوئد پایه‌گذاری شد که البته در لیست جوایز مرتبط با بنیاد نوبل جایی ندارد.

نقدهای بسیاری نسبت به نبود جایزه‌ای در رشته ریاضیات است. دلیل آن با استناد به وصیت‌نامه نوبل این است که جوایز به‌کسانی تعلق می‌گیرد که با استفاده از تئوری و پژوهش‌هایشان به خلق خدمت کرده باشند، اما رشته ریاضیات به‌طور مستقیم خدمتی به مردم ارائه نمی‌کند.

این جایزه پس از مرگ افراد اهدا نمی‌شود. اما اگر شخصی برنده شود و قبل از دریافت جوایز فوت کند، باز ممکن است جایزه اعطا شود.

برندگان جایزه نوبل شیمی

جایزه نوبل شیمی ۲۰۲۴، به صورت مشترک به «دیوید بیکر» آمریکایی و نیم دیگر آن به «دمیس هساییس» انگلیسی و «جان جامپر» آمریکایی برای طراحی پروتئین محاسباتی رسید.



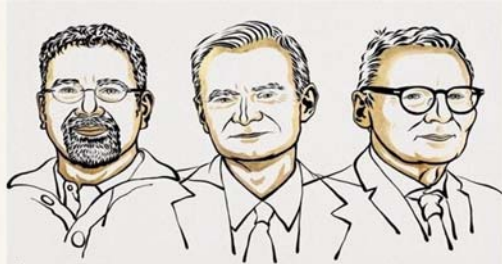
جایزه نوبل ادبیات ۲۰۲۴ به نویسنده‌ای از کره جنوبی داده شد

هن کانگ، نویسنده‌ی کره‌ی جنوبی، جایزه نوبل در بخش ادبیات سال ۲۰۲۴ را برای نثر شاعرانه‌اش که گفته می‌شود با «آسیب‌های تاریخی مقابله می‌کند و شکنندگی زندگی انسان‌ها را آشکار می‌سازد» دریافت کرد. او متولد سال ۱۹۷۰ است، از یک خانواده ادبی می‌آید و پدرش داستان‌نویس شناخته شده‌ای است.



برنده‌گان جایزه نوبل اقتصاد

پروفسوران دارون عجم‌اوغلو (از ترکیه)، سیمون جانسون (از انگلیس) و جیمز رابینسون (از انگلیس) به دلیل فعالیت‌هایشان در خصوص تشکیل نهادها و تأثیرات آنها بر رفاه به عنوان برندگان جایزه نوبل اقتصاد ۲۰۲۴ برگزیده شدند.



Daron Acemoglu, Simon Johnson and James Robinson, III. Niklas Elmehed © Nobel Prize Outreach



برندگان جایزه نوبل فیزیک سال ۲۰۲۴

آکادمی سلطنتی علوم سوئد روز سه‌شنبه ۸ اکتبر (۱۷ مهر) جایزه نوبل سال ۲۰۲۴ در رشته فیزیک را مشترکاً به «جان جی. هاپفیلد»، پژوهشگر دانشگاه پرینستون آمریکا و «جفری ای. هینتون»، دانشمند بریتانیایی-کانادایی دانشگاه تورنتو کانادا اهدا کرد.

این جایزه به پاس فعالیت‌ها و دستاوردهای این دو دانشمند در زمینه هوش مصنوعی و یادگیری خودکار اعطا شده است. «هانس الگرن»، دبیر آکادمی سلطنتی علوم سوئد، هنگام اعلام نام برندگان گفت که این جایزه «به خاطر اکتشافات و اختراعات بنیادین که امکان یادگیری ماشینی با شبکه‌های عصبی مصنوعی را می‌دهد» به آن‌ها اعطا می‌شود. جایزه نوبل فیزیک در سال ۲۰۲۳ به سه پژوهشگر در زمینه الکترون‌ها از آمریکا، آلمان و سوئد داده شد.

سازمان ژاپنی «بازماندگان بمب اتمی»

برنده جایزه صلح نوبل شد

سازمان «نیهون هیدانکیو» به خاطر تلاش‌هایش برای رسیدن به یک جهان عاری از سلاح‌های هسته‌ای و ارائه شواهد شاهدان مبنی بر این‌که دیگر هرگز نباید از سلاح‌های هسته‌ای استفاده کرد، برنده جایزه صلح نوبل شد.

«یورگن واتنی فرایندس»، رئیس کمیته نوبل، تأکید کرد که سازمان ژاپنی برای افزایش آگاهی در مورد پیامدهای فاجعه‌بار انسانی استفاده از تسلیحات هسته‌ای «به‌طور خستگی‌ناپذیر» تلاش کرده و جایزه نوبل برای قدرانی از این کوشش‌ها به این سازمان اعطا می‌شود. «نیهون هیدانکیو» که در ژاپن به «هیباکوشا» نیز مشهور است، در سال ۱۹۵۶ میلادی تأسیس شد.

در آن زمان ۱۱ سال از بمباران اتمی «هیروشیما» و «ناگازاکی» ژاپن در جریان جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۴۵ میلادی سپری شده بود.

این سازمان در طول هفت دهه فعالیت خود هزاران گزارش از شهادت‌های بازماندگان بمباران‌های اتمی دو شهر ژاپنی را ارائه کرده و هیئت‌های متعددی به سازمان ملل و سایر کنفرانس‌های صلح در جهان اعزام تا «نیاز مبرم به خلق سلاح هسته‌ای» را مورد تأکید قرار دهد.



اچ ۳ شاهکار عملیات هوایی

عملیات «اچ-۳» در خاک عراق

نزدیک به پنج دهه پیش، در پانزدهم فروردین سال ۱۳۶۰، هواپیماهای شکاری نیروی هوایی ایران در یک عملیات "پیچیده" به سه پایگاه نیروی هوایی عراق در عمق خاک این کشور حمله کردند.

گرچه اهمیت این حمله در بحبوحه حوادث سیاسی بهار و تابستان سال ۱۳۶۰ در ایران فراموش شد، ولی حمله به پایگاه‌های «الولید»، «اچ-۳»، نقطه عطفی در مرحله اولیه جنگ هشت ساله ایران و عراق بود.

هنگامیکه در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ نیروی هوایی عراق به پایگاه‌های هوایی ایران حمله کرد، امید طراحان نظامی عراق این بود که با یک ضربه نیروی هوایی ایران را از صحنه نبرد حذف کنند؛ نیرویی که زمانی "برترین" قدرت هوایی منطقه شناخته می‌شد و در پی شورش اسلامی بهمن ۱۳۵۷، بسیاری از متخصصان، درجهداران، افسران و فرماندهان خود را از دست داده بود.

باور عراقی‌ها این بود که نیروی هوایی ایران دیگر توان بهره‌برداری از تجهیزات پیشرفته‌اش را ندارد و از ده‌ها پرسنل دوره دیده در کالج‌های جنگ ایالات متحده، تنها تعداد کمی از جمله سرهنگ جواد فکوری مانده بودند که با حفظ سمت هم فرمانده نیروی هوایی بود و هم وزیر دفاع ملی.

با این وجود واکنش نیروی هوایی ایران در قالب عملیات‌های "انتقام" و "سایه البرز (کمان ۹۹)" در ساعات‌های ابتدایی پس از حمله عراق به خاک ایران نشان داد که فرماندهی نیروی هوایی و پرسنل آن هنوز می‌توانند عملیات‌های گسترده هوایی را به مرحله اجرا بگذارند.

با وجود تلاش‌های نیروی هوایی، عملیات این نیرو و همچنین نیروی زمینی در ماه‌های ابتدای جنگ بیشتر دفاعی و به منظور متوقف کردن پیشرفت ارتش عراق بود.

زمانیکه ارتش متجاوز عراق نتوانست از رود کرخه بگذرد و دزفول در نتیجه دفاع خلبانان پایگاه هوایی وحدتی در دست نیروهای ایرانی باقی ماند، ارتش عراق به تثبیت مواضع‌اش پرداخت و کوشید شهر آبادان را با یک محاصره طولانی به‌زانو درآورد.

حال، برای طراحان نیروی هوایی ایران زمان آغاز عملیات تهاجمی به منظور تثبیت برتری هوایی به‌عنوان مقدمه تهاجم‌های زمینی فرارسیده بود.

سرهنگ فریدون ایزدستا، از افسران ارشد وقت در معاونت عملیات نیروی هوایی در یک مصاحبه که از شبکه‌های اجتماعی منتشر شد، در این باره گفته است که "ما از عملیات دفاعی به تهاجمی روی آورده بودیم و حالا ذهنیت همه افراد درگیر باید تغییر می‌کرد".

سرهنگ فکوری می‌خواست به هر قیمت ایران برتری هوایی را به دست آورد. یکی از اهداف مورد نظر او و دیگر فرماندهان نیروی هوایی، پایگاه هوایی «الولید» بود. پایگاه‌های هوایی الولید عراق، موسوم به «اچ-۳»، مجموعه‌ای از پایگاه‌های هوایی مرتبط در استان انبار عراق هستند که در غرب این کشور و در نزدیک مرز اردن قرار دارند.

فاصله زیاد این پایگاه‌ها با خاک ایران به این معنی بود که برای حمله به آن جنگنده‌های ایرانی باید از فراز مرکز عراق و نزدیکی بغداد و پدافند هوایی آن پرواز و در آسمان دشمن سوختگیری می‌کردند. این عملیات در عمل ممکن نبود و به همین خاطر ارتش عراق بخشی از تجهیزات و هواپیماهای نظامی خود را برای در امان ماندن از حملات ایران به آن منطقه منتقل کرده بود.

خلبانان ایرانی دو بار تلاش کرده بودند که از طریق مرکز عراق به پایگاه الولید حمله کنند. بار اول به خاطر بدی هوا و بار دوم به علت خطر لو رفتن این عملیات لغو شده بود، اما سرهنگ بهرام هوشیار، فرمانده گروه جنگ‌های الکترونیک نیروی هوایی و سرهنگ فریدون ایزدستا طرح دیگری داشتند که به اجرا گذاشته شد.

حمله به اچ-۳

روز عملیات در ۱۵ فروردین ۱۳۶۰ فرا رسید. هشت فروند هواپیمای «فانتوم» (اف-۴) با بارگیری کامل و حداکثر سوخت ممکن به فرماندهی سرگرد فرج‌الله براتیپور، به همراه دو فروند هواپیمای رزرو از پایگاه سوم شکاری نوزده در شهر همدان برخاستند. فرمانده پایگاه، سرهنگ قاسم گلچین با پافشاری در این عملیات شرکت و در کنار لیدر دسته پرواز، سرگرد براتیپور پرواز می‌کرد.

هم زمان با پرواز فانتوم‌ها، سه فروند هواپیمای «اف-۵» در یک مانور انحرافی از پایگاه دوم شکاری تبریز برای حمله به تأسیسات عراق در کرکوک به پرواز درآمدند.



هواپیماهای فانتوم ایران به‌هنگام سوختگیری در آسمان

برای پشتیبانی هوایی عملیات، دو فروند هواپیمای «اف - ۱۴» (سری آ تامکت) بر فراز مرز ایران و عراق گشت‌زنی می‌کردند. یک هواپیمای «سی - ۱۳۰، سری اچ» نیروی هوایی معروف به «خفاش» که برای جنگ‌های الکترونیک طراحی شده بود و یک پست فرماندهی عملیات هوایی مستقر در یک هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ هم به پرواز درآمدند تا با شنود مکالمات نیروهای عراقی آماده پاسخگویی به دفاع احتمالی دشمن باشند.

فانتوم‌های نیروی هوایی پس از بلند شدن از همدان، بر فراز دریاچه ارومیه سوختگیری کردند و سپس در نزدیکی مرز ترکیه با پرواز در ارتفاع ۱۵۰ پایی (۵۰ متر) خود را به مرز ایران و عراق رساندند.

سرتیپ دوم بازنشسته منوچهر طوسی، که در آن زمان با درجه سرگردی در دسته اول پروازی می‌کرد، در مستندی درباره این عملیات می‌گوید: «پرواز در آن ارتفاع کم بر فراز کوه‌های پر برف مثل اسکی بود. " او اضافه می‌کند که چقدر نگران انجام سوختگیری دوم بر فراز کردستان عراق بوده است چون حتی معلوم نبوده که بتوانند در آسمان دشمن هواپیمای سوخت‌رسان را پیدا کنند.

اما جنگنده‌های فانتوم‌های ایرانی توانستند بر فراز منطقه مرزی عراق با ترکیه سوختگیری دوم را با موفقیت انجام دهند. آنها سپس با تغییر مسیر به طرف جنوب چرخیدند تا با پرواز بر فراز بیابان‌های غرب این کشور، خود را به پایگاه‌های «الولید» برسانند.

ارتش عراق منتظر فانتوم‌های ایرانی نبود و پدافند هوایی آن کشور غافلگیر شد. هواپیماهای ایرانی پس از بمباران اهداف خود به خاک ایران برگشتند. یک فانتوم ایران که هدف پدافند هوایی عراق قرار گرفته بود، به سوریه رفت و پس از فرود در دمشق و رفع مشکل به ایران بازگشت.

ستاد مشترک ارتش ایران پس از این عملیات از انهدام ۴۸ فروند هواپیمای عراقی در پایگاه‌های الولید خیر داد، اما عراق در پاسخ اعلام کرد که در این پایگاه‌ها هواپیمایی نداشته و تنها یک فروند هواپیما از دست داده است.

محققین مستقل بعدها تایید کردند که خلبانان ایرانی چند فروند هواپیمای عراقی را نابود کرده بودند. طراحی دقیق عملیات و مهارت خلبانان ایرانی شرکت کننده در آن باعث شده که در منابع نظامی از آن به عنوان «یکی از موفق‌ترین عملیات‌های دوربرد هواپیماهای فانتوم در تاریخ جنگ‌های هوایی» نام برده شود.

در پی این عملیات، صدا و سیمای ایران برای اولین بار مارش پیروزی (مارش شهریار در ارتش شاهنشاهی) را همزمان با اعلام خبر حمله به پایگاه الولید پخش کرد. مارشی که در ماه‌های پس از آن نوید دهنده آزادی بستان، شکستن حصر آبادان و آزادی خرمشهر و دیگر عملیات موفق شد.

اما در آن زمان درگیری‌های سیاسی گروه‌های چپ و بنیادگرا به خشونت‌های خیابانی و درگیری‌های مسلحانه رسیده بود و تنش‌های سیاسی بر موفقیت نیروی هوایی ایران که یادگاری

از دوران اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی بود، سایه انداخت. تلویزیون دولتی ایران حتی حاضر به پخش مصاحبه با خلبانان شرکت کننده در این عملیات نهد! سرتیپ ابراهیم پوردان که با درجه ستوان دومی در این عملیات شرکت داشت، گفته بود:

«گفتند در اول مصاحبه نگفته‌اید بسم‌الله الرحمن الرحیم، لذا مصاحبه قابل پخش نیست!؟»

سرنوشت طراحان و قهرمانان حمله به «اچ - ۳»

عزل ابوالحسن بنی‌صدر، رئیس جمهوری وقت، در خرداد ۱۳۶۰ و فرار او در تابستان همان سال با استفاده از یک هواپیمای نیروی هوایی که توسط سرهنگ بهزاد معزی، خلبان سابق پادشاه ایران به پرواز در آمد، باعث اعتراضات جدی به سرهنگ جواد فکوری شد.

سرهنگ فکوری از فرماندهی نیروی هوایی و وزارت دفاع ملی کناره‌گیری کرد و به‌ستاد مشترک ارتش منتقل شد. وی در هفتم مهر ۱۳۶۰ در سانحه هوایی هواپیمای «سی - ۱۳۰» در حال بازگشت از منطقه عملیات جنگی کشته شد.

سرهنگ قاسم گلچین بعد از انتصاب سرهنگ معین‌پور به فرماندهی نیروی هوایی، از فرماندهی پایگاه سوم شکاری کنار گذاشته شد. او در ماه‌های بعد به جمع تسویه‌شدگان پیوست. سپس او به فعالیت در بخش خصوصی روی آورد و در نهایت به کشور آلمان مهاجرت کرد.

سرهنگ بهرام هوشیار معاون عملیات نیروی هوایی شد، ولی در سال‌های بعد از این سمت کناره‌گیری کرد. او که مبتلا به سرطان خون بود، در ۲۷ مهرماه ۱۳۷۰ درگذشت. امروز تندبسی از او در فرودگاه مهرآباد قرار دارد.

سرگرد فرج‌الله براتیور به‌خدمت فعال در سال‌های جنگ ادامه داد و تا درجه سرتیپ دومی ارتقا پیدا کرد. وی بعد از تکمیل دوره خدمت بازنشسته شد.

متأسفانه از خلبانان شرکت کننده در عملیات حمله به «اچ ۳» بسیاری درگذشته‌اند.

ستوانیکم محمدرضا آذر فر، سرگرد محمود خضرای، سروان غلام‌عباس رضایی خسروی و ستوان یکم محمد علی اکبرپور سربازی در سال‌های جنگ جان‌شان را از دست دادند. در سال‌های اخیر هم ابراهیم پوردان و احمد سلیمانی درگذشتند.

روح یرفتنو حشانشان شاد



شکارچی خاموش؛

هدیه چین به ایران برای محافظت از خامنه‌ای

در حاشیه نماز جمعه اخیر تهران به امامت علی خامنه‌ای، سامانه لیزری جدید ضد پهپاد ایران با نام «شکارچی خاموش» برای اولین بار به نمایش درآمد. اما از این سامانه ساخت چین چه می‌دانیم و چرا در بحبوحه تنش با اسرائیل از آن رونمایی شده است؟ این سامانه پیشرفته که توانایی رهگیری و انهدام هواپیماهای بدون سرنشین را دارد، در جریان مراسم نماز جمعه به امامت خامنه‌ای برای محافظت از فضای هوایی به کار گرفته شد.



حمله دانش آموز ۱۸ ساله در فرانسه،

پس از درخواست معلم برای برداشتن روسری

یک دانش آموز ۱۸ ساله پس از حمله به معلمش در دبیرستان «سوینه» در شهر «تورکوان» در شمال فرانسه دستگیر شد. این حادثه پس از آن اتفاق افتاد که معلم از دانش آموز خواست تا روسری خود را بردارد، اما دانش آموز از این کار امتناع و ضمن حمله به معلم، به او سیلی زد. این دانش آموز بعداً در خانه و از سوی نیروهای پلیس بازداشت شد. این معلم که در مدرسه علوم اجتماعی درس می‌دهد شکایتی رسمی از این دانش آموز به ثبت رسانده است. همچنین پس از این حادثه سایر کلاس‌های این دبیرستان به دلیل اعتصاب سایر معلمان تعطیل شد.

بازداشت یک ایرانی در غرب آلمان

به اتهام حمله به یک سینما با کوکتل مولوتف

به گزارش «ولت»، پنجشنبه شب، پس از آنکه پلیس گزارشی از حمله یک مرد با کوکتل مولوتف به مجموعه «سینماکس» در این شهر دریافت کرد در تلاش برای دستگیری او ناچار به تیراندازی که منجر به زخمی شدن او شد. پلیس با انتشار ملیت ایرانی مهاجم، گفت هیچ نشانه‌ای از تروریستی بودن این حمله وجود ندارد، ولی هنوز در حال تحقیق درباره انگیزه او از این اقدام است. این مهاجم ایرانی پیش از حمله به سینما، با مواد آتش‌زا به یک آپارتمان، یک خودرو و یک محل کار حمله کرده بود. روزنامه «بیلد» نیز گزارش داده که او همچنین یک شئی را به سوی مرکز کاریابی پرتاب کرده است. گفته شده که او به شدت زخمی، ولی خطر مرگ او را تهدید نمی‌کند. شاهدان عینی می‌گویند مهاجم مواد آتش‌زا را به سوی بلیت‌فروشی پرتاب کرده، ولی پیش از آتش زدن آن پلیس به او تیراندازی کرده است. یکی از کارکنان سینما می‌گوید اگر اقدام به موقع پلیس نبود، آتش گرفتن سینما می‌توانست جان ۱۵۰ نفری که در آن زمان در این مجموعه نمایش فیلم حضور داشتند را به خطر اندازد.

چه بهتر که چنین شود!؟

احمد علم‌الهدی، نماینده سید علی خامنه‌ای در خراسان رضوی گفت:

«مساله بی‌حجابی و کشف حجاب، پرچم دشمن برای نفوذ فرهنگی و اجتماعی است.»

او همچنین افزود: «اگر زنان بی‌حجاب شدند و جامعه به سمت بی‌دینی سوق پیدا کرد سفره دین از زیر پای دختر و پسر جوان ما جمع می‌شود.»



جایزه «معمار صلح» به شهبانو فرح و شاهزاده رضا پهلوی اهدا شد

بنیاد ریچارد نیکسون با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد جایزه «معمار صلح» را به صورت مشترک به شاهزاده رضا پهلوی و شهبانو فرح پهلوی اهدا می‌کند.

جایزه معمار صلح در بنیاد نیکسون به افرادی اعطا می‌شود که در سراسر زندگی‌اشان برای حمایت از صلح جهانی و مبارزه با نظام‌های تمامیت‌خواه فعالیت می‌کنند. در بیانیه بنیاد ریچارد نیکسون آمده است:

«از خانواده پادشاه فقید ایران به دلیل فعالیت‌هایشان در راستای ترویج آزادی و دفاع از دموکراسی در ایران از سال ۱۹۷۹ (۱۳۵۷) تاکنون تقدیر خواهد شد و در پاییز امسال، علیاحضرت فرح پهلوی و اعلیحضرت رضا پهلوی، به‌طور مشترک این جایزه را دریافت می‌کنند.»

پرزیدنت نیکسون تنها مقام آمریکایی بود که سال ۱۹۸۰ در مراسم خاکسپاری پادشاه فقید ایران در قاهره شرکت کرد. همچنین شاهزاده رضا پهلوی در سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۴ در مراسم درگذشت پت نیکسون، (بانوی اول سابق) و پس از آن ریچارد نیکسون شرکت کرد.

جایزه معمار صلح در ضیافت شامی که ۲۲ اکتبر در کتابخانه ریچارد نیکسون برگزار می‌شود، به شاهزاده رضا پهلوی اهدا خواهد شد. شهبانو فرح نیز طی یک مراسم خصوصی در اواخر پاییز ۲۰۲۴، این جایزه را دریافت خواهد کرد.

جایزه معمار صلح از سال ۱۹۹۵، کمی پس از درگذشت ریچارد نیکسون، به‌منظور پاسداشت تلاش افرادی که به هدف اصلی نیکسون در برقراری صلح در جهان کمک می‌کنند، بنیان گذاشته شد.

بنیاد نیکسون در بخش دیگری از این بیانیه اشاره کرد که محمدرضا شاه پهلوی با ریچارد نیکسون روابطی عمیق، دوستانه و بر پایه احترام متقابل داشت و از سال ۱۹۵۳ تا ۱۹۷۹ که اعلیحضرت محمدرضا شاه پهلوی بر ایران حکومت کرد، ایران «متحد قوی» ایالات متحده و «سنگری در جنگ سرد با اتحاد جماهیر شوروی» محسوب می‌شد.

تهدید ایران علیه کشورهای عربی در صورت کمک به اسرائیل

روزنامه آمریکایی "وال استریت ژورنال" گزارش داد چهار کشور: اردن، امارات متحده عربی، عربستان سعودی و قطر اعلام کرده‌اند که قصد ندارند از آمریکا در صورت حمله احتمالی اسرائیل به ایران حمایت کنند.

وال استریت ژورنال در گزارش خود با استناد به اظهارات "مقامات آمریکایی و عربی" نوشت، این چهار کشور که در آن‌ها نیروهای آمریکایی مستقر هستند، به دولت ایالات متحده اطلاع داده‌اند که اجازه نخواهند داد زیرساخت‌های نظامی یا حریم هوایی آن‌ها توسط آمریکا یا اسرائیل برای حمله علیه جمهوری اسلامی استفاده شود.

به گزارش این نشریه، مقامات وزارت دفاع آمریکا تأیید کرده‌اند این کشورهای عربی همچنین نمی‌خواهند که جنگنده‌های اسرائیلی از حریم هوایی آن‌ها عبور کنند و یا نیروهای آمریکایی در چهارچوب مرزهای زمینی یا هوایی آنها دست به عملیات تهاجمی بزنند.

اسرائیل پس از شلیک حدود ۲۰۰ موشک بالستیک توسط سپاه پاسداران به خاک اسرائیل در اوایل اکتبر تهدید کرده است که با تلافی "مرگبار و ویران‌گر" پاسخ خواهد داد.

وال استریت ژورنال با استناد به "مقامات عربی" گزارش داده است که ایران نیز در این صورت علیه زیرساخت‌های غیرنظامی اسرائیل و همچنین علیه هر کشوری که از این حمله حمایت کند، دست به عمل متقابل خواهد زد.

راهی برای «تروریستی» خواندن سپاه پاسداران

اتحادیه اروپا یک مبنای قانونی برای شناسایی سپاه پاسداران به عنوان یک «سازمان تروریستی» پیدا کرده است؛ با این حال اتخاذ چنین تصمیمی از سوی بروکسل نیازمند یک اراده سیاسی است.

این راهکار تازه می‌تواند شکافی را که برای سال‌ها مانع از اتخاذ چنین تصمیم بزرگی در اتحادیه اروپا بود، پُر کند.

سپاه پاسداران ایران به سرکوب وحشیانه معترضان ایرانی، انتقال تسلیحات به روسیه، پرتاب موشک‌های بالستیک به سوی اسرائیل و حمایت از گروه‌های شبه‌نظامی در سراسر خاورمیانه متهم شده است.

اساس این موضوع به حکمی برمی‌گردد که ماه مارس توسط دادگاه عالی منطقه‌ای دوسلدورف صادر شد. این دادگاه اعلام کرد حمله سال ۲۰۲۲ به «کنیسه بوخوم» در غرب آلمان توسط یک نهاد دولتی ایران طراحی شده است.

هنگامیکه این حکم منتشر شد، انتظارات از اتحادیه اروپا برای آنکه بتواند سرانجام مبنای قانونی لازم برای پیشبرد اقدامی در جهت «تروریستی» خواندن سپاه پاسداران را فراهم کند، بالا رفت؛ اگر چه بروکسل همچنان در این خصوص احتیاط به خرج داد.

بر اساس قوانین فعلی، افزودن یک شخص یا نهاد جدید به فهرست تروریستی اتحادیه اروپا مستلزم تصمیم قضایی اتخاذ شده توسط یکی از ۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا است.



بهداشت و سلامتی

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر می‌کند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار می‌گیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند.

نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزادسازی هورمون‌های رشد اهمیت دارد. از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش می‌یابد و نوزادان شروع به توسعه ریتم‌های شبانه‌روزی می‌کنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد و کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت‌زدن کاهش می‌یابد، اما گاهی اوقات تحولات باعث ترس‌های شبانه می‌شود که ممکن است خواب را مختل کنند. کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت زدن در این سن از بین می‌رود.

با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو می‌شوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری می‌شود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت تثبیت می‌شود؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» می‌تواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته می‌شود که به بیداری‌های کوتاه مدت منجر می‌شود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود نیز می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد. افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبک‌تر و کوتاه‌تری را تجربه می‌کنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتم‌های شبانه‌روزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالش‌های فیزیکی مانند نیاز مکرر به‌توالی در طول شب روبرو شوند که کیفیت خواب‌آشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به‌رخت‌خواب بروند و زودتر بیدار شوند و خواب آنها تکه‌تکه‌تر است.

عسل و خواص آن

آیا می‌دانستید که:

- برای زنده ماندن یک انسان به‌مدت ۲۴ ساعت یک قاشق عسل کافی است؟

- یکی از اولین سکه‌های جهان، نماد یک زنبور را بر خود داشت؟

- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است و استفاده از قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد؟

- بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است؟ اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.

- عسل یکی از معدود خوراکی‌هایی است که به‌تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند! در برهه‌ای از زمان، زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.

- برهموم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است؟

- عسل تاریخ انقضا ندارد؟

- اندام بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان پس از مرگ در تابوت‌های طلایی گذارده و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی بدن آنها جلوگیری شود؟

- اصطلاح «ماه عسل» از این واقعیت ناشی می‌شود که زوج‌های جوان پس از ازدواج به‌منظور افزایش باروری، عسل مصرف می‌کردند؟

- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای آن یک عمر کار است؟

نوشیدن چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

پژوهشگران در دانشگاه «کونینز» بلفاست گفتند شواهد نشان می‌دهد عوامل خطر مانند رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از زوال عقل ایفا کند و با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند.

کسانیکه مواد غنی از «فلاونوئیدها» مانند انواع توت‌ها، شکلات تلخ... و چای مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری زوال عقل قرار می‌گیرند.

یافته‌های این مطالعه که تحت هدایت تیمی از محققان در دانشگاه «کونینز بلفاست» (ایرلند) انجام شده است حاکی از آن است که افزایش مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید می‌تواند «تا ۲۸ درصد» به کاهش خطر ابتلا به این بیماری لا‌علاج کمک کند.

پروفسور «آندین کسیدی»، استاد موسسه امنیت غذایی جهانی در این دانشگاه با بیان اینکه شیوع زوال عقل در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است، گفت:

«در این مطالعه ما داده‌های رژیم خوراکی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال را در پایگاه داده‌های زیستی بریتانیا (بیوبانک) مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم.»



آیا میدانید به کدام قسمتهای بدن نایستی دست زد؟

دسته‌های ما آلوده به انواع میکروب‌ها هستند که می‌توانند به قسمتهای حساس بدن سرایت کنند. در بعضی موارد، قسمت‌هایی از بدن، خود محل انباشت میکروب‌ها می‌باشند که باعث انتقال میکروب به دیگران می‌شوند. عادت به لمس این قسمتها باعث صدمه زدن به خود و دیگران می‌شود. آن قسمتها عبارتند از:

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

نقش «زینک» (روی) در درمان بیماری دیابت

محققان "دانشگاه سنت اندروز" پس از مطالعات خود اظهار کردند: «روی» (زینک) می‌تواند نقش مهمی در درمان بیماری دیابت داشته باشد. آنها همچنین افزودند:

درک بیشتر از چگونگی کنترل «روی» در بدن می‌تواند به بهبود روش‌های بهداشتی و درمانی در افراد مبتلا به دیابت منجر شود.

محققان در این مطالعه به بررسی علل لخته شدن خون که بسیار خطرناک است پرداختند و قصد داشتند دریابند که چرا این موارد بیشتر در افراد دیابتی رخ می‌دهد.

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

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

جمهوری اسلامی تنها حکومتی در دنیا است که:

- * - آموکلاسهای پزشکی را برای سرکوب مردم و شاکیان،
- * - اتومبیلهای آتش‌نشانی را برای متفرق کردن معترضان،
- * - جر تقیل را برای دار زدن انسانها،
- * - ماشین پلیس را برای بستن راهها و معابر عبور و مرور،
- * - دستگاه برش فلزات را برای بریدن انگشتان و مچ دست،
- ولی... انرژی هسته‌ای را برای مقاصد صلح آمیز میخواهد!؟

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

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

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

غذاهای با کلسترول بالا: از خوردن کدام یک نترسیم؟

کلسترول موجود در خوراکیها اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود. این در حالیست که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای اکثر مردم مضر نیست. برخی از این غذاها حتی مملو از مواد مغذی مهم هستند.

چرا نباید از کلسترول ترسید و از خوردن کدام غذاهای با کلسترول بالا نباید اجتناب کرد؟

تخم مرغ

یک تخم‌مرغ بزرگ ۵۰ گرم کلسترول دارد و این کلسترول همچنین به‌عنوان کلسترول "خوب" شناخته می‌شود. خوردن یک تا ۲ تخم‌مرغ در روز برای افراد سالم بی‌ضرر است.

پنیر

یک تکه (۲۲ گرم) پنیر سوئیسی حدود ۲۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز، به اندازه همین میزان نان و مریا، کلسترول بد که به آن LDL نیز گفته می‌شود را افزایش نمی‌دهد.

صدف

صدف منبع عالی پروتئین، ویتامین‌های B، آهن و سلنیوم است. هرچند یک وعده (۸۵ گرم) صدف در حدود ۲۱۴ میلی‌گرم کلسترول به بدن می‌رساند، تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که غذاهای دریایی بیشتری می‌خورند ممکن است سلامت شناختی، بینایی و قلبی عروقی بهتری داشته باشند.

استیک گاوهای پرورش یافته در مرتع

استیک این گاوها سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. ک و عده (۱۱۳ گرم) استیک گاوهای مرتع حدود ۶۲ میلی‌گرم کلسترول دارد.

ماست پر چرب

یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱/۸ میلی‌گرم کلسترول می‌باشد.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که محصولات لبنی تخمیری و پرچرب، کلسترول و فشار خون بدن انسان را کاهش داده و منجر به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت می‌شوند.

سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی

برای عبور از فصل سرما خوردگی و آنفلوآنزا

از آنجاییکه ویروس‌ها عامل اصلی ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند، انتخاب غذاهایی با فواید ضد ویروسی می‌تواند بهبودی را تسریع کنند.

هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی، مصرف پروتئین، ویتامین‌های گروه B، مس، آهن، ویتامین C و روی را در نظر داشته باشید.

ویتامین C

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C مانند گریپ فروت، پرتقال، نارنگی، فلفل قرمز شیرین، کلم بروکلی، توت فرنگی، کلم پیچ و کیوی باعث افزایش تولید گلوبول‌های سفید خون می‌شوند که کلید مبارزه با عفونت است.

بتاکاروتن

بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود که می‌تواند به آنتی‌بادی‌ها کمک کند تا با سمومی مانند ویروس‌ها مبارزه کنند. هویج، اسفناج، کلم پیچ، زردآلو، سیب زمینی شیرین، کدو حلوايي و طالبی منابع عالی بتاکاروتن هستند.

چای سبز

چای سبز مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که نشان داده شده عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. همچنین این نوع چای حاوی آمینو اسیدهایی است که ممکن است به تولید ترکیبات ضد میکروب در "سلول‌های T" کمک کند و در نتیجه باعث کاهش التهاب و عفونت در بدن شود.

ویتامین D

ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری و به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. ویتامین D را می‌توان در ماهی سالمون، کنسرو ماهی تن، زرده تخم مرغ و قارچ یافت. همچنین می‌توان ویتامین D را تنها با قرار گرفتن ۱۵ دقیقه در معرض تابش آفتاب برای ۳ بار در هفته کسب کرد.

پروبیوتیک‌ها

توصیف رایج از پروبیوتیک‌ها، میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که در صورت مصرف به مقدار کافی، تأثیر مفیدی برای بدن دارند. ماست، کامبوجا، کلم ترش، کیمچی، ترشی و انواع خاصی از پنیر حاوی کشت‌های زنده حاوی پروبیوتیک‌ها هستند.

ویتامین B6

ویتامین B6 در تشکیل گلوبول‌های قرمز سالم ضروری است و به حفظ سیستم لنفوی کمک می‌کند. مرغ، بوقلمون، ماهی‌های آب‌های سرد (سالمون و تن)، نخود، موز و غلات گزینده‌های عالی برای مصرف ویتامین B6 هستند.

روی

سلول‌های سیستم ایمنی به روی نیاز دارند. روی یک ماده معدنی و عنصر شیمیایی است که بدن ما آن را ذخیره و یا تولید نمی‌کند. صدف‌ها بیشترین میزان روی را دارند؛ این ماده معدنی در مرغ، بوقلمون، گوشت قرمز و لوبیا نیز وجود دارد.

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

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

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

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

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

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

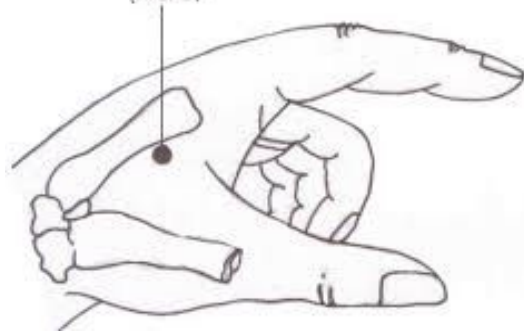
هر «مریدین» با یک عضو یا سیستم بدن در ارتباط است؛ در طب فشاری به جای سوزن از فشار استفاده می‌کنیم تا فشارهای عمیق بر روی نقاط موثر ایجاد شده و از آن به عنوان یک روش برای تسکین درد و علائم برخی بیماری‌ها استفاده کنیم. در ادامه به شما یک روش طب فشاری برای تسکین برخی دردهای شایع را معرفی می‌کنیم.

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

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

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

Large Intestine 4
(Hoku)





چه مدت قبل از خواب

باید از نوشیدن قهوه و نوشابه خودداری کرد؟

بسیاری از ما روزمان را با نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای شروع میکنیم. مصرف کافئین شاید چندان به چشم نیاید، ولی به اندازه مسواک زدن یا لباس پوشیدن برای رفتن به سر کار بخشی از برنامه روزمره ما است.

گاهی اوقات نوشیدن یک فنجان قهوه یا یک لیوان نوشابه به هنگام دیروقت، باعث میشود شب در رختخواب غلت بزنید و بی خواب شوید.

«راب ون دام» (محقق اپیدمیولوژی و تغذیه از دانشگاه ملی سنگاپور) میگوید:

«واکنش بدن افراد نسبت به کافئین بسیار متفاوت است. اگر با صرف کافئین لرزه میگیرید، احساس عصبی شدن ناگهانی میکنید و یا ضربان قلب شما بالا میرود، این بدین معنی است که زیاد قهوه مصرف میکنید و در نتیجه خواب شما در آن مختل شود. با این حال این برای همه یکسان نیست»

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) توصیه میکند مصرف کافئین خود را در روز ۴۰۰ میلیگرم یا کمتر نگهدارید. اگر هر فنجان قهوه را در نظر بگیریم حدود ۱۰۰ میلیگرم کافئین دارد، بنابراین روزانه حداکثر ۴ فنجان کافی خواهد بود.

توصیه دیگر این است بیش از ۲۰۰ میلیگرم را در هر وعده نهنوشید، چرا که این میزان برای سوخت و ساز یا همان متابولیسم بدن بسیار زیاد است.

افرادی که سیگار میکشند، کافئین را در کبد تقریباً دو برابر سریعتر متابولیزه میکنند و به همین خاطر اگر سیگاری هستید احتمالاً میتوانید دیرتر کافئین بنوشید و از نظر خوابیدن نیز مشکلی نداشته باشید.

برعکس این هم برای خانمهای مصرفکننده قرصهای ضدبارداری صادق است. اگر از این قرصها استفاده میکنید، متابولیسم کافئین در بدن شما دو برابر بیشتر طول میکشد و در نتیجه ممکن است شما را بدخواب کند. این در حالی است که عوامل دیگری همچون خصوصیات ژنتیکی نیز در این قضیه نقش دارند.

کارشناسان تغذیه توصیه میکنند شب هنگام در صورت نیاز به طعم قهوه، قهوههای بدون کافئین صرف شود تا خواب شبانه را مختل نسازد.

میزان خواب کافی برای یک فرد چقدر است؟

نیاز انسان به خواب در طول دوران زندگی بطور مداوم تغییر میکند و تحت تأثیر سن و سال و تغییرات زیستی قرار میگیرد. دانشمندان اخیراً تلاش کردند با در نظر گرفتن متغیرهای سنی میزان مناسب خواب برای افراد را تعیین کنند. نوزادان (۰ تا ۳ ماه) به ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند که به دلیل رشد سریع و توسعه عصبی است. در این سن خواب عمیق برای آزادسازی هورمونهای رشد اهمیت دارد. از ۴ تا ۱۲ ماهگی، این نیاز کمی کاهش مییابد و نوزادان شروع به توسعه ریتمهای شبانهروزی میکنند که به چرخه روز و شب متصل است.

در دوره کودکی (۱ تا ۲ سال) نیاز به خواب به ۱۱ تا ۱۴ ساعت کاهش مییابد و کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال) حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. در این مرحله زمان چرت زدن کاهش مییابد، اما گاهی اوقات تخیلات باعث ترسهای شبانه میشود که ممکن است خواب را مختل کنند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله همچنان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند، ولی چرت زدن در این سن از بین میرود. با ورود به سن بلوغ، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال) به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما معمولاً با ترشح دیرتر «ملاتونین» روبرو میشوند که منجر به تأخیر در زمان خواب و بیداری میشود.

در بزرگسالی، نیاز به خواب بین ۷ تا ۸ ساعت است؛ اختلالات خواب مانند «آپنه انسدادی خواب» میتواند این میزان را مختل کند. در این اختلال، مجرای هوا در طول خواب بسته شده که بیداریهای کوتاه مدت منجر میشود. سایر شرایط مانند «هایپرسامنیا» که باعث خواب آلودگی بیش از حد میشود نیز میتواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد. افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) خواب سبکتر و کوتاهتری را تجربه میکنند که به دلیل کاهش ترشح «ملاتونین» و ریتمهای شبانهروزی پیشرفته است.

آن‌ها همچنین ممکن است با چالشهای فیزیکی مانند نیاز مکرر به توالت در طول شب روبرو شوند که کیفیت خوابشان را تحت تأثیر قرار میدهد.

در نهایت، سالمندان تمایل دارند زودتر به رختخواب بروند و زودتر بیدار شوند و خواب آنها تکمیلتر است.



بلع کدام نوشیدنی‌ها و دارو با هم خطرناک است؟

اگر داروهای خاصی را مصرف می‌کنید بایستی در انتخاب نوشیدنی‌ها برای بلع این داروها تجدید نظر کنید. به گزارش «Everyday Health»، تداخل مواد خوراکی و دارویی به این معناست که ترکیبی خاص در غذا باعث تغییر در متابولیسم دارو در بدن می‌شود و این روند می‌تواند دوز دریافتی از طریق بدن را افزایش یا کاهش دهد یا حتی خطرناک باشند. بنابراین قبل از مصرف دارو از دکتر یا داروساز خود در مورد هرگونه تداخل غذایی سؤال کنید.

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

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

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

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

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



رابطه «مدیتیشن» و «اعصاب»

تحقیقی جدید نشان می‌دهد مدیتیشن قادر به تغییر ساختار مغزی و بهبود گردش سیگنال‌های مغز حتی پس از گذشت چهار هفته است. پژوهشگران در این نتایج شیوه‌های جدیدی برای مقابله با بیماری‌های روحی می‌بینند.

استادان دانشگاه صنعتی تگزاس در «لوبوک» اخیراً درباره‌ی تاثیر مدیتیشن بر مغز انسان تحقیق کرده‌اند. مدیتیشن یا مراقبه، فن تسلط بر ذهن برای رسیدن به آرامش است. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که مدیتیشن قادر به تغییر نواحی مشخصی از مغز تنها در مدت چهار هفته است.

بر این اساس، تمرینات مدیتیشن باعث جداسازی بیشتر زانده‌های سلول‌های عصبی در قشرهای جلویی مغز می‌شود. همین امر منجر به تسریع عبور سیگنال‌های مغزی شده و قسمتهایی از مغز که مسئول درک و دریافت‌ها، سیگنال‌های عاطفی و توانایی‌های مربوط به حل یک اختلاف است، با تمرینات مدیتیشن تغییر می‌کند.

بو بکشید و وزن کم کنید!؟

دانشمندان فرانسوی با استفاده از ترکیبات طبیعی معطر، مغز انسان را برای انتخاب غذای ساده بجای غذای مملو از شکر و چربی فریب دادند.

محققان با تولید مولکول‌های طبیعی معطر و افزودن آن در غذاهای کم کالری، فرایند تشخیص مغز و افزایش اشتها را به اصطلاح هک کردند. با این روش افراد با خوردن غذاهای کم کالری هم از لذت غذاهای آماده، شیرین و پرچرب محروم نمی‌شوند و هم با دریافت غذای کم کالری وزن اضافی را کاهش می‌دهند.

ترکیبات معطر طبیعی کاربرد بسیاری دارند، بطوری‌که می‌توان آنها را به غذاهای معمولی و سالم اضافه کرد تا میل به مصرف افزایش یابد؛ همچنین این مواد را می‌توان با غلظت بیشتری به غذاهای پرچرب و خیلی شیرین اضافه کرد تا مردم از خوردن آنها امتناع کنند.

محققان فرانسوی همچنین دستگاه مکمل این فناوری را تولید کردند که با انتقال بو و مواد معطر طبیعی به غذاهای سالم و کم طر‌فدار، آنها را پر روغن، حاوی شکر و نمک برای مغز جلوه می‌دهد.

۴ راهکار موثر برای مقابله با اضطراب و نگرانی

متخصصان انگلیسی ۴ راهکار موثر را برای مدیریت و مقابله با اضطراب و نگرانی پیشنهاد کردند.

با صنعتی شدن جوامع و افزایش اشتغال ذهنی مردم، اضطراب و نگرانی به‌بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌ها تبدیل شده است. اضطراب می‌تواند ناشی از ترکیب عوامل مختلف شخصی، محیطی و فیزیکی باشد.

علائم اضطراب و نگرانی می‌تواند شامل تپش قلب، وسواس فکری و اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت‌های بخصوص شود. با این حال، انسان‌ها می‌توانند بر اضطراب و نگرانی خود فائق آیند.

متخصصان انگلیسی می‌گویند اضطراب چیزی فراتر از احساس نگرانی و استرس است.

تحقیقات نشان داده است اضطراب می‌تواند منجر به گر گرفتگی بدن، سرد شدن بدن، سفت شدن قفسه سینه، احساس تنگی، پریشانی و تنش شدید شود.

متخصصان تاکید دارند با ۴ اقدام موثر ذیل می‌توان به میزان قابل توجهی اضطراب و نگرانی را کنترل و مدیریت کرد:

۱- هنگامی که دچار اضطراب شدید، نفس عمیق بکشید و عمل دم و بازدم را به‌طور مرتب تکرار کنید. در ابتدا سرعت نفس کشیدن‌هایتان بالا باشد، ولی به‌مرور سرعت دم و بازدم خود را کاهش دهید. می‌توانید در هر عمل دم تا شماره ۳ شمرده و سپس عمل بازدم را با شمارش تا عدد ۳ ادامه دهید.

۲- عضلات خود را شل کنید. بهترین راهکار برای بهبود تنش بدن، شل کردن عضلات است. برای این کار، محیطی آرام و ساکت را انتخاب کنید، دراز بکشید و چشمان خود را ببندید؛ بکوشید همزمان با انجام نفس‌های عمیق، تک تک عضلات خود را از انگشتان پا تا سر شل کنید.

۳- زندگی سالمی داشته باشید. از جنبه فیزیکی فعال باشید، رژیم غذایی مناسبی را برگزینید، بیرون بروید و با دوستان مثبت‌اندیش خود معاشرت کنید. گذراندن اوقات با خانواده می‌تواند سطح اضطراب و نگرانی شما را کاهش دهد.

۴- جسور باشید. یکی از دلایل نگرانی و اضطراب افراد به‌نا توانی آن‌ها در حضور در یک مکان خاص یا فعالیتی بخصوص مربوط می‌شود.

برخی افراد همواره از قرار گرفتن در یک موقعیت به‌خصوص احساس نگرانی و اضطراب می‌کنند. این افراد همواره در ذهن خود از پیامدهای قرار گرفتن در این موقعیت واهمه دارند.

می‌توانید خود را در آن موقعیت قرار دهید. ممکن است با این کار کمی دچار اضطراب شوید، اما یاد خواهید گرفت موضوعی که از آن نگران هستید آن‌قدرها هم که فکر می‌کردید اضطراب‌آور نیست و باعث ناراحتی شما نمی‌شود.

در بسیاری از موارد تفکر شما درباره موضوعی بسیار ترسناک‌تر از اصل موضوع است و زمانی که در موقعیت قرار می‌گیرید، کاملاً متوجه بی‌اساس بودن منبع اضطراب خود می‌شوید.

مصرف گوشت قرمز با خطر کاهش طول عمر همراه است

روزنامه بریتانیایی «اکسپرس»، نتایج تحقیقات انجام شده توسط گروهی از دانشمندان بریتانیایی را منتشر کرد که نشان می‌دهد، گوشت قرمز و محصولات آن و مصرف زیاد به‌خصوص برای مردان، خطر مرگ را افزایش می‌دهد و به‌همین دلیل، نام «محصولات کوتاه‌کننده زندگی» را برای محصولات گوشتی انتخاب کرده‌اند!

به‌نوشته این روزنامه، «خوردن گوشت قرمز، به‌ویژه گوشت خوک و سوسیس، خطر مرگ را در مردان و همچنین خطر ابتلا به‌بیماری‌های مزمن مانند بیماری عروق کرونر قلب را افزایش می‌دهد.»

در این زمینه، متخصصان به‌مردان توصیه می‌کنند به‌جای گوشت قرمز، لوبیا، آجیل و سویا را جایگزین کنند. شایان ذکر است در اکتبر ۲۰۱۹، پژوهش دانشگاه هاروارد، شواهد علمی در مورد خطر سلامتی ناشی از خوردن گوشت قرمز را نشان داد.

تأثیر مصرف برنج و نان سفید در بروز افسردگی

محققان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند که مصرف «کربوهیدرات‌های تصفیه شده، می‌تواند باعث تغییر خلق و خوی و ایجاد یا تشدید خستگی و سایر علائم افسردگی در زنان یائسه شود.

بگزارش خبرگزاری‌ها، مطالعات جدید نشان می‌دهد که خوردن نان سفید، برنج سفید و دیگر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده احتمال ابتلاء به‌افسردگی را در زنان یائسه افزایش می‌دهد.

علاوه بر آن، یافته‌های این پژوهش‌ها مشخص می‌کند که مصرف فیبر در رژیم غذایی همچون غلات، سبزیجات و میوه‌های تازه، سبب کاهش میزان افسردگی خواهد شد.

با کاهش مصرف چربی، سریع‌تر وزن کم کنید

تحقیق جدیدی درباره مسئله تغذیه نشان داده که کاهش مصرف چربیها بیشتر از کم کردن غذاهای دارای کربوهیدرات (مانند نان، ماکارونی و سیب زمینی) باعث لاغری خواهد شد.

موسسه ملی سلامت آمریکا در این تحقیق از برنامه خوراکی افراد تحت آزمایش استفاده کرده تا سرانجام به‌روشی علمی، این مسئله ثابت شود.

با آزمایش روی نه زن و ده مرد که یازده روز در مرکزی بهداشتی زندگی کرده بودند مشخص شده که مصرف غذای کم چرب بیشتر از غذای کم کربوهیدرات سبب کاهش میزان چربیهای بدن شده بود.

متخصصان تغذیه عقیده دارند مصرف کمتر کربوهیدرات‌ها سبب کاهش ترشح هورمون انسولین می‌شود که در نتیجه سبب کاهش ذخیره چربی‌ها خواهد شد.

این مسئله درست است و با کاهش مصرف کربوهیدرات بدن شما چربی از دست می‌دهد، اما این مسئله به اندازه زمانی که میزان خوراکیهای چرب کاهش پیدا کند، نخواهد بود.

ذهن خود را به آرامش مطلق برسانید

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

هنگام خواب، به یک موسیقی ملایم و آرامش‌بخش و یا صداهای ضبط شده محیط، مثل صدای 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 با پایین آمدن دمای بدن، فرد احساس خواب آلودگی کند.

در اتاق تاریک بخوابید

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

پس از ساعت دو بعد از ظهر کافئین مصرف نکنید

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

در طول روز نخوابید

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

کم خوابی و اثرات منفی آن بر بدن

امروزه با شرایط موجود هیچ جای تعجب نیست اگر افراد از برخی مشکلات مانند کم‌خوابی رنج می‌برند؛ با توجه به گزارش گالوپ، به ۶۱٪ از آمریکایی‌ها توصیه می‌شود ۷ تا ۸ ساعت در هر شب بخوابند.

همانگونه که احتمالاً شما از قبل می‌دانستید، خواب باعث می‌شود خستگی که در طول روز کاری‌تان وارد بدن شده است به واسطه خوابیدن و استراحت کردن از بدن خارج شود. گفته شده خواب نامناسب می‌تواند به سلامت جسمانی و ضعف روان افراد آسیب برساند و منجر به اختلالاتی در بدن آنها بشود.

مطالعه‌ای در بریتانیا نشان داد اگر افراد طی یک هفته، تنها یک هفته خواب کافی نداشته باشند، این عمل منجر به تغییرات عظیمی در ۷۰۰ ژن بدن آنها می‌شود.

خوانندگان گروه سنی ۴۰ تا ۹۰ سال توجه و انجام دهند

*- تحت کنترل داشته باشید

۱- فشار خون

۲- گلوکز

۳- تری‌گلیسرید

۴- کلسترول

*- کم مصرف کنید

۱- نمک

۲- شکر

۳- آرد سفید

۴- غذاهای فراوری شده

*- خوراکی‌های مورد نیاز بدن

۱- سبزیجات

۲- حبوبات

۳- لوبیا

۴- مغزها

۵- تخم‌مرغ

۶- روغن‌های سالم، نظیر روغن زیتون یا روغن نارگیل

۷- گردو

۸- میوه‌ها

*- سه چیزی که باید فراموش کنید

۱- سنتان

۲- گذشته‌اتان

۳- مشکلات‌اتان

*- سه چیز بسیار اساسی و مهم زندگی

۱- دوستان خوب زندگی‌تان

۲- افکار مثبت

۳- خانه‌ای تمیز که در آن به‌گرمی از شما استقبال شود.

*- سه چیز ابتدایی و لازم

۱- لیخند و خنده‌ی دایم

۲- فعالیت فیزیکی

۳- کنترل وزن

*- شش چیز که بایستی به موقع انجام شود

۱- صبر نکنید تا تشنه شوید بعداً آب بنوشید

۲- صبر نکنید تا خوابتان بگیرد، بعداً بخوابید

۳- صبر نکنید تا خسته شوید، سپس استراحت کنید

۴- صبر نکنید تا بیمار شوید و آزمایشات پزشکی انجام دهید

۵- منتظر معجزه برای ایمان به‌خداوند نشوید

۶- هرگز اعتماد بنفس‌تان از دست ندهید

سیر و پیاز خام دشمن بیماری قند

پیاز و سیر باعث افزایش انسولین در خون می‌شوند؛

هرچقدر مصرف این مواد طولانی و منظم باشد، بهتر

با بیماری قند مبارزه میکنند.

فوائد مهم سیر و پیاز خام:

۱- پایین آوردن قند خون ۲- پایین آوردن کلسترول بد

۳- تنظیم فشار خون ۴- بهبود جریان خون.

کج دار و مریز

اصطلاح «کج دار و مریز» از جمله اصطلاحاتی است که توسط برخی از مردم به اشتباه به کار می رود. بیشتر آن را با مریزی مرتبط می دانند!

این اصطلاح در اصل «کج دار و مریز» است و به معنای این که ظرف را که در آن چیزی است، کج نگهدار و در عین حال مواظب باش که نریزد و نسبتی با مریزی ندارد.

شاعر در این باره می گوید:

رفتم به سر تربت شمس تبریز

دیدم دو هزار زنگیان خونریز

هر یک به زبان حال با من می گفت

جامی که به دست توست کج دار و مریز

غیرتمندی رضا شاه

ایران، سال ۱۳۰۸ خورشیدی. پسین یکی از روزهای بسیار سرد زمستان، مانند هر روز، برای رضاشاه داستانهای شاهنامه از سوی «مراد اورنگ» چنین بازگو می شود:

..... شبی که قرار بود «روشنک» (دختر داریوش سوم) از شهر سپاهان به سرزمین پارس نزد اسکندر برود، اسکندر اصرار داشت که مردم، پیش از حرکت او چراغانی کنند؛ درحالی که مردم اصفهان مانند همه شهرها لباس ماتم بر تن داشتند و عزای ملی اعلام کرده بودند.

دردی دوچندان! هم اکنون مردم ایران، کشور و شاه و اینک شاهدخت را نیز از دست می دادند و فردوسی طی یک شعر، این چشم انداز را چنین نمودار کرده است: آن شعر کدامست؟

ببستند آذین به شهر اندرون

لبان پر ز خنده، دلان پر ز خون!

رضاشاه طاقت از کف داد و بی اختیار شروع به گریستن کرد و ده دقیقه اشک می ریخت. تا آن زمان کسی گریه او را ندیده بود!

رابطه میان تو و خدا

اگر مهربان باشی، ترا به داشتن انگیزه های پنهان متهم می کنند... ولی مهربان باش!

اگر شریف و درستکار باشی، فریبات می دهند، ولی همیشه شریف و درستکار باش!

نیکی های امروزت را فراموش می کنند... ولی نیکوکار باش! بهترین های خود را به دنیا ببخش حتی اگر هیچگاه کافی نباشد، در نهایت می بینی که هرآنچه هست همواره میان «تو و خداوند» است، نه میان تو و مردم...!

جای کافران

هرکسی که به غیر از دین اسلام، دین دیگری را اختیار کند، در روز قیامت از او قبول نمی کنند و جای او در آتش جهنم سوزان خواهد بود!

آنهايي را که به الله و رسالت محمد کافر شده اند گردن زنید و بکشید که الله انتقام دهگانه جو است. (سوره ۳ - آیه ۸۵ -

۱۲۵)

به امید آگاهی و بیداری ایرانیان.

نه اسلام، نه قرآن پاینده نام ایران



کشکول، کشکول، کشکول

نبوغ، در شهامت رو برو شدن با مشکلات است

*-- «آلبرت انشتین» از دانشگاه اخراج شد، ولی فیزیک را با فرضیه هایش دگرگون کرد!

*-- «ونگوک» در سراسر زندگی اش حتی یک تابلو هم نفروخت، اما امروز آثارش میلیون ها دلار ارزش دارد!

*-- «گابریل گارسیا مارکز» برای نوشتن رمان «صد سال تنهایی» سه سال در را بر روی خودش بست. در این سه سال همسرش برای آنکه از گرسنگی نهمیرند حتی پلوپز خانه را هم فروخت، اما در نهایت اثری بی مانند خلق شد و برای نویسنده اش جایزه ی نوبل ادبیات را بهارمغان آورد!

این آدمها هیچ نبوغ خاصی نداشته اند، نبوغ آنها در شناخت خود و فریاد کردن خویشتن خویش بوده است. نبوغ آنها در دنبال کردن راه منحصر به فرد خودشان بوده است.

نبوغ آنها در انسانیت، درک ناراحتی دیگران، فکر کردن و نپذیرفتن «قوانین بعنوان یک اصل غیر قابل تغییر» بوده است. نبوغ آنها در شهامت رو برو شدن با مشکلات است!



تشیع جنازه ی موتزارت (نابغه موسیقی)

که فقط سک وفادارش آن را همراهی می کرد

این تصویر همیشه روی میز کار «بتهوون» قرار داشت.

ساعت ۲۵، مرگ مردم ایران بود

در قسمت آگهی‌های ترحیم و تسلیت روزنامه کیهان کسی نوشته بود:

«پنج مرداد ۱۳۵۹، ساعت ۲۵ مرگ مردم ایران بود.»
فرانسوی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید: «حرکت روز و شب ۲۴ ساعت است و ساعت ۲۵، ساعت مرگ است.»

کدام دشمن می‌توانست در مدت ۴۶ سال:

- جنگل‌هایمان را نابود،
- رودخانه‌هایمان را بی‌آب،
- دریاچه‌هایمان را باتلاق،
- تالاب‌هایمان را خشک،
- مزارع‌هایمان را ویران،
- دشت‌هایمان را کویر،
- آثار باستانی‌هایمان را تخریب،
- صنایع‌هایمان را ورشکسته،
- فرهنگ‌هایمان را نابود،
- هویت‌هایمان را تحقیر،
- کشاورزهایمان را دربر،
- معلمان‌هایمان را بیچاره،
- کاسبان‌هایمان را دزد،
- پزشکان‌هایمان را بی‌وجدان،
- جوانان‌هایمان را معتاد،
- نخبه‌هایمان را فراری،
- دانشگاه‌هایمان را بی‌خاصیت،
- دانشجویان‌هایمان را کم‌سواد،
- اساتیدمان را منفعل،
- بازنشستگان‌هایمان را محتاج،
- کارمندان‌هایمان را بیکار،
- کارگران‌هایمان را گرسنه،
- کارآفرینان‌هایمان را بدهکار،
- بانک‌هایمان را کمرمق،
- مسئولان‌هایمان را اختلاس‌گر،
- مدیران‌هایمان را رانتی،

..... و پول ملی‌هایمان را چهار هزار برابر بی‌ارزش کند؟!؟



سازه‌های به نام «هرم یونگونی»

در اعماق اقیانوس کبیر، نزدیک سواحل ژاپن، سازه‌ای به نام «هرم یونگونی» وجود دارد که بسیاری آنرا نشانه‌ای از تمدنی پیشرفته در دوران باستان می‌دانند. این سازه زیرآبی در سال ۱۹۸۶ توسط یک غواص به نام «کیهاچیرو آراتاکه» کشف شد.

این سازه به شکل هرم بوده و از بلوک‌های سنگی بزرگ با زوایای قائم و سطوح صاف تشکیل شده است.

درحالیکه برخی دانشمندان ادعا می‌کنند این یک ساختار طبیعی است، برخی دیگر معتقدند که این سازه بیش از ۱۰,۰۰۰ سال پیش توسط انسان‌ها ساخته شده است که ممکن است تاریخ تمدن بشری را دگرگون کند.

ماهیت واقعی هرم «یونگونی» همچنان یک معما و موضوع بحث و جدال شدید است.

او باید می‌رفت.....!

وقت‌اش رسیده بود!؟

در تاریخ ۲۷ دسامبر ۱۹۷۸ در کاخ نیاوران، ملک حسین (پادشاه اردن هاشمی) به اعلیحضرت محمدرضا شاه گفت: «نرو، زیر پای مردم خاورمیانه نفت نیست، بشکه‌های باروت است! اگر بروی خاورمیانه رفتی است.» شاه به او پاسخ داد:

«قیمت این رفتن را مردمی خواهند پرداخت که نمی‌دانستند برقراری صلح در منطقه‌ای با میلیاردها دلار منابع طبیعی و انرژی، کار هر حکومتی نیست!» و اضافه کرد:

«من در مقابل مردم خود نخواهم ایستاد. سلطنت بر روی جنازه‌های مردم کشورم خواست من نیست. برای من رفاه و آینده مردم ایران مهم بود. مشکل باروت زیر پای مردم خاورمیانه تقصیر من نیست، تولید روزانه ۳۰ میلیون بشکه نفت همه دنیا را به خاورمیانه می‌کشد و بعد از رفتن من، میدانم که خاورمیانه رفتی است!»

سخنرانی «تیتو» برای دانشجویان خارجی

در یوگسلاوی رسم بود که دانشجویان خارجی پس از پایان تحصیلات به‌دیدار «تیتو»، برده می‌شدند و او برایشان سخنرانی می‌کرد؛ وی در یکی از سخنرانی‌هایش چنین گفت: «چندسال پس از پیروزی انقلاب یوگسلاوی از «کا. گ. ب» اطلاع دادند که در کابینه شما یک جاسوس «سیا» (CIA) وجود دارد، وی را شناسایی و دستگیر کنید. تیتو می‌گوید:

«تمام تلفن‌ها، مکاتبات و رفتار افراد کابینه را تحت کنترل قرار دادیم و پس از مدتی مایوس شدیم و هیچ نشانی از جاسوس پیدا نکردیم».

تیتو که با ادعای استقلال از روسیه نمی‌خواست این جاسوس توسط روس‌ها شناسایی شود، پس از مدتی جستجو نامیدانه و عاجزانه درخواست شناسایی و معرفی جاسوس در کابینه را از روسیه می‌نماید.

از "ک گ ب" به‌وی اطلاع می‌دهند که معاون اول تو در کابینه جاسوس «سیا» است.

تیتو از این خبر متحیر می‌شود و پس از اتمام یکی از جلسات کابینه از معاون اولش می‌خواهد که به‌مانند.

تیتو می‌گوید:

«در آن جلسه دو نفری اسلحه را روی شقیقه معاون اولم گذاشتم و از وی سؤال کردم آیا تو جاسوس سیا هستی؟» او که متوجه شد اسرارش فاش شده است، به‌جاسوسی خود اعتراف کرد.

تیتو از او می‌پرسد:

چه وقت و چه مدتی با «سیا» همکاری می‌کنی؟

وی پاسخ داد:

از زمان دانشجویی، قبل از پیروزی انقلاب در زمان جنگ‌های چریکی!

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

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

سؤال: چگونه عضوی هستی که ارتباط نداری؟

جواب: مسئولیتی به‌من واگذار شده است که من وظیفه‌ام را انجام می‌دهم!

سؤال: مسئولیت تو چیست؟

جواب: به‌من ماموریت داده شده تا در سپردن شغل و پست‌های اداری و حساس، به‌افراد غیرتخصصی عمل کنم و تاکنون هم اینگونه عمل کرده‌ام!

تیتو می‌گوید: نگاهی کردم به‌افراد کابینه و مدیران ارشد دیدم همینطور است! هیچ کس سر جای خودش نیست! مثلاً یکی از وزرا مدرک دکترای کشاورزی دارد، ولی وزیر نیرو است و یا دیگری برق خوانده، اما وزیر مسکن است!

معاون تیتو می‌گوید:

«تحلیل سیا این بود که با این روش، انقلاب بدون کودتا و حمله خارجی از درون متلاشی می‌شود...»

این داستان چقدر در کشور ما (ایران) آشناست....



آیا میدانید.....؟

آیا می‌دانید به‌همراه صندلی نجات خلبانان هواپیماهای جنگنده در مواقع خروج اضطراری آنها از هواپیماهایشان، چه چیزهایی وجود دارد؟

۱- غذا به‌اندازه‌ی سه روز

۲- شکلات

۳- یک کلت کم‌ری

۴- یک کلت منور

۵- یک قایق بادی مخصوص در آب

۶- یک قلاب ماهی‌گیری

۷- یک دستگاه شبیه کباب‌پز برای طبخ غذا

۸- یک قوطی پودر مخصوص که اگر خلبان در آب فرود آمد، با ریختن آن پودر کوسه‌ها دور می‌شوند

۹- بسته‌ی کمک‌های اولیه

۱۰- چاقوی مخصوص و بسیار تیز که حتی قادر به بریدن اشیاء فلزی می‌باشد

۱۱- آینه برای علامت دادن در روز

۱۲- یک تشک بادی که اگر خلبان روی درختان جنگل فرود آید، این تشک اطراف بدن او را کاملاً می‌پوشاند تا به خلبان آسیبی وارد نشود.

۱۳- قرص تصفیه آب.

خداوندا، دریای قلبم را به تو می‌سپارم

خداوندا، از غمها و کینه‌ها ذلالم کن، تا همیشه نیک بمانم، نیک بیاندیشم و مهر بیافشانم.

خداوندا، خودت خوب میدانی که در ثانیه‌های ناامیدی، پاهایم از حرکت میایستند و دلم از امید و خواستن تهی میشود، اما دستانم باز هم به‌سوی تو دراز است، چون آگاهم که تو هرگز تنه‌ایم نمی‌گزاری.

پروردگارا، مادامیکه ترا دارم و قلبی که صدایت میکند، امید در وجودم موح میزند و واژه‌های در این دنیا ندارم.

من با تمام توانم برای خوشبختی و موفقیت خود و هم‌نوعانم کوشش میکنم و میدانم که تو تمام تلاش‌هایم را سخاوتمندانه به‌ثمر میرسانی و همواره همراه و پشتیبان من هستی. آمین



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

(310) - 924 - 9305

golnardjahanbani@gmail.com

فلسفه بُردن سر

- ۱- بردن سر «حسین ابن علی» و بردن آن نزد عبیدالله ابن زیاد...
- ۲- بردن سر عبیدالله ابن زیاد و بردن آن نزد مختار ثقفی...
- ۳- بریده شدن سر مختار ثقفی و بردن آن نزد عبدالله ابن زبیر...
- ۴- بریده شدن سر عبدالله ابن زبیر و بردن آن نزد عبدالملک مروان...

.....
در آن زمان نه آمریکا وجود داشت، نه القاعده و نه داعش؛ فقط اسلام بود و قلمرو مسلمانان؟! بطور کلی این سر بردن رسم بوده و فرقی هم نمی کرده که تو مظلوم باشی یا ظالم؛ اگر شکست می خوردی، سرت بریده می شد و بالای نیزه بود؟! داعش امروز هم ریشه از فرهنگ آن زمان دارد، نه آمریکا و اسرائیل؛ ممکن است آنها از حماقت اینها استفاده کنند، ولی مشکل از فرهنگ بدوی آدمهای این مناطق است!؟

داستان عاشورا از دو جهت قابل بررسی است:

اول - اعراب صدر اسلام وقتی با نوه پیامبر و پسر عموی خودشان اینگونه رفتار می کردند، به بینید با ایرانیان در جنگ چه کرده اند. اجداد بی گناه من و تو که به جرم مسلمان نبودن و یا نهایتاً دفاع از وطن و ناموسشان، بی رحمانه تر از کشتگان کربلا شهید شدند!

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

دوم - اینکه کاش فقط یکروز در سال و فقط یک شمع بخاطر همه ی هموطنان دلاورمان که به خاطر دفاع از کیان ایرانی به شکلی وحشیانه توسط اعراب جنایتکار تکه تکه و مانند بابک خرمدین، مازیار، افشین، طاهر، و یعقوب لیث شهید شدند، روشن می کردیم!

فقط یک روز و فقط یک شمع... نه میلیون ها پرس غذا، نه یک دهه عزاداری... و نه با کُتل و علامت!



ریش گول زنده

در عصر سلیمان نبی، پرنده‌ای برای نوشیدن آب به سمت برکه‌ای پرواز کرد... اما چند کودک را بر سر برکه دید... آنقدر انتظار کشید تا کودکان از برکه متفرق شدند. 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... پیامبر آن مرد را احضار و پس از محاکمه، وی را به قصاص محکوم نمود و دستور به‌کور کردن چشم او داد... آن پرنده به حکم صادره اعتراض کرد و گفت:

«چشم این مرد هیچ آزاری به من نرسانده، بلکه ریش او بود که مرا فریب داد! من گمان می‌بردم که از سوی او ایمن هستم... پس به عدالت 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 بچه‌هایشان را «نوکر هیتلر» یا «کنیز هیتلر» می‌نامند!؟

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

آنهایی که بر اثر تجاوز ارتشیان آلمان به‌اجدادشان، دورگه‌ی آلمانی فرانسوی شده‌اند، یک شال «اس اس» به کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که آنها از پدر آلمانی و بر اثر تجاوز به دنیا آمده‌اند و البته به این امر افتخار هم می‌کنند!؟

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

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

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

نیمی از این جماعت هنوز به شهرهای دیدنی ایران سفر نکرده‌اند، اما حتماً مکه، کربلا و حرم امام رضا را زیارت کرده‌اند؛ آنهم نه یکبار، بلکه چندین بار!؟

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

«دوقرن سکوت، عبدالحسین زرین کوب»



تندیس چهار ستاره شناسی، پزشکی و عالم بزرگ تاریخ

مقابل ساختمان سازمان ملل در وین، تندیس چهار ستاره‌شناس، پزشکی و عالم بزرگ تاریخ را ساخته و نصب کرده‌اند که هر چهار تن ایرانی هستند:

بوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، خیام و رازی. آنوقت جمهوری ایران ستیز اسلامی ماهواره‌بری که به‌فضا می‌فرستند نامش را می‌گذارد ذوالجناح (اسب حسین ابن علی). همچنین قالبیاف را برای ارسال پیام به روسیه می‌فرستند که ولادیمیر پوتین (رییس جمهوری روسیه) او را نمی‌پذیرد! ما دردمان را به که گوئیم؟

احمدشاه رفت لاغر بشود، مُرد!

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

یکی از کسانیکه چنین توصیه‌ای به‌پسرش کرد، فضل‌الله 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 لاغر کردن خودش و رسیدن به‌تناسب‌اندام بود، نوشت:

«خواهشی که از تو دارم، فکر لاغر شدن نباش. 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 مرد احمق روی این اصل زندگی خود را فدا کرده‌اند. یکی از آن‌ها احمدشاه بود که رفت لاغر بشود؛ در مدت چهار ماه مُرد. مردی که کار می‌کند، چاق نمی‌شود؛ خصوصاً ورزش هم بکند.»

فارسی شکر است

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

حماسه‌ی امیر کبیر

سفیر انگلیس، قتل قائم مقام فراهانی را در کتاب «حقوق‌بگیران انگلیس در ایران» چنین تعریف میکنند:

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

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

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

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

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

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

سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل کرد و پس از یک هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را امضاء کرد؟! پس از قتل آن بزرگمرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم را در شهر ببینم.

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

با خواندن این قسمت از نوشته سفیر انگلیس:

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

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

زمان قاجار و امیرکبیر را تجسم کنید و دوران محمدرضا شاه پهلوی را هم. و به‌بینید چطور مردمان زمان قاجار، ناصرالدین شاه و زمان پهلوی، محمدرضا شاه هیچ فرقی نکرده بودند.

اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛ تاجایی که تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجایی و غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره، خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!! آرزو کنیم روزی که مردم از این خواب غفلت بیدار شوند!!؟

آرزو کنیم که بیش از این بازیچه‌ی دست این کشور و آن کشور نشویم.



راه انسانیت؟

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

پیک گفت: در دین ما پرستش خدا مهم‌ترین مورد است.

خسرو پرویز گفت: ما ۱۰۰ سال است که خدا پرستیم.

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

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

پیک گفت: برده‌داری در اسلام حرام است!

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

پیک گفت: در اسلام همه برابرند!

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

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

اگر شما الان می‌خواهید راه انسانیت را پیدا کنید، ما ۱۱۰۰

سال پیش آنرا پیدا کرده‌ایم!؟

واژه «دست مریزاد» از کجا آمده؟

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

ساقیا آمدن عید مبارک بادت

وان مواعید که کردی مرواد از یادت

یعنی یک «الف» دعایی وسط فعل می‌کاشتند تا معنای امید و دعا بگیرد و به‌شود فعل دعایی.

حافظ برای این‌که بگوید «امیدوارم وعده‌هایت را فراموش نکنی»، به‌جای «مروود» می‌نویسد «مرواد»؛ یا مثلاً فعل «مکناد» (مکنند) مولانا در دیوان شمس:

تبریز از او چو آسمان شد

دل گم مکناد نردبان را

برای ما هم حتماً پیش آمده که گاهی هنگام تشکر، به‌شوخی گفته‌ایم: «دست شما درد نکند.» می‌بینید که چیز غربی نیست. ولی یکی دو فعل دعایی هست که هنوز بر زبان ما جاری ست و همه‌ی ما بسیار از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

یکی از آن‌ها «دست مریزاد» است؛ «مریزاد» صورت دعایی فعل «مریزد» به‌معنای مجازی «نلرزد» است و «دست مریزاد» جمله‌ای است که در معنای «آفرین» برای تحسین دیگران به‌کار می‌بریم، اما برخی به‌اشتباه آن را «مریضاد» می‌نویسیم. «مریضاد» یک غلط املائی شایع است که هیچ معنایی ندارد.

ارزش زندگی

یک روز سگی از کنار شیر خفته‌ای رد می‌شد و وقتی دید شیر خوابیده، طنابی آورد و شیر را محکم به درختی بست! زمانیکه شیر بیدار شد، متوجه وضعیتش شد و سعی کرد تا طناب را باز کند، اما نتوانست.

در همان هنگام خری در حال گذر بود؛ شیر به‌خبر گفت:

اگر مرا از این بند برهانی، نیمی از جنگل را به‌تو میدهم.

خر ابتدا تردید کرد، ولی بعد طناب را از دور دستان و پاهای شیر باز کرد.

وقتی شیر رها شد و خود را از خاک و گردو غبار خوب تکانید، رو به خر کرد و گفت:

من به تو نیمی از جنگل را نمی‌دهم.

خر با تعجب گفت: ولی تو قول دادی؟!

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

یک واقعت

چرچیل:

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

خوردن خوراک به حساب نوه‌هایمان

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

«شما در این مکان غذا میل به‌فرمایید، ما پول آنرا از نوه‌ی شما دریافت خواهیم کرد!»

راننده‌ای با خواندن این تابلو، اتومبیلش را فوراً متوقف و وارد رستوران شد و ناهار مفصلی را سفارش داد و نوش جان کرد. بعد از خوردن غذا، سرش را پایین انداخت که بیرون برود، ولی پیش‌خدمت با صورت حساسی بلند و بالا جلویش سبز شد. راننده با تعجب پرسید:

«مگر شما ننوشته‌اید پول غذا را از نوه‌ی من خواهید گرفت؟»

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

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

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

دو لطفه‌ی کوتاه!

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

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



اگر هر کشوری بری بگی این قبر رهبر
مستضعفان جهان به ۲ میلیارد دلار هزینه ساخت
و سالی ۶۰ میلیارد تومان بودجه، ازت تست
الکل میگیرن



گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

ایران شده...

... برای عراقی‌ها، تفریحگاه!
 برای افغانها، پناهگاه!
 برای سوری‌ها، دانشگاه!
 برای فلسطین‌ها، درمانگاه!
 برای گدا گشنه‌های جهان، چراگاه!
 و برای ایرانی‌ها زندان و قتلگاه!

یادگیری

در مدرسه معلم به شاگردانش گفت: می‌بایستی الگوی زندگی شما، امام دوازدهم باشد.
 فردای آنروز هیچکس به‌مدرسه نرفت و همه‌ی شاگردان «غایب» بودند



از معدود مدارسی که اسم درستی
 برایش انتخاب شده
 «یادگار امام»

7,558



312

استقبال مردم املش از امام جمعه شهر!؟

در شهرستان «املش» به‌محض ورود امام جمعه و افراد همراه او به میدان کشتی این شهر، همه تماشاگران صدای «گریه» و «شغال» در آوردند و در نتیجه امام جمعه و همراهان او ناچار سالن مسابقه را ترک کردند!
 مجری برنامه با التماس از حاضرین خواهش کرد که احترام امام‌جمعه را نگه‌دارند و صلوات بفرستند، اما مردم صدایی گریه را بلندتر سر دادند!
 در ایران شکاف بین مردم و روحانیت هر روز بیشتر شده و تنفر مردم از آنها و مسئولین نمایان‌تر می‌شود!

دعای روز رحلت

دل‌هایمان را روانه مرقد مطهر امام می‌کنیم تا در سالروز رحلت جانگداز و جانسوزش سهمی داشته باشیم! و خودمان با کوله باری از عشق راهی شمال می‌شویم، شاید آب دریا مرحمی باشد بر سوز و آتش درونمان. التماس دعا

عمل خیر خواهانه!؟

در یک اقدام انسان دوستانه و خیرخواهانه، یکی از خیرین گمنام که نخواست نام‌اش فاش شود، بدهی همه اهالی محل را صاف کرد!؟ این خیر با مراجعه به‌سوپرمارکت اصلی محل، دفتر حساب و بدهی مشتریان را جهت بررسی از صاحب سوپرمارکت درخواست کرد و پس از بررسی بدهی اهالی، به همراه دفتر مذکور پا به فرار گذاشت و ناپدید شد!
 دعای خیر اهالی محل بدرقه راهش باد!؟

حکایت زیبای کلاغ و کرکس!

عقاب در حال مرگ از گرسنگی بود و نفس‌های آخرش را می‌کشید. کلاغ و کرکس هم مشغول خوردن لاشه‌ی گندیده آهوئی بودند؛ جغد دانا و پیری هم بالای شاخه‌ی درختی به‌آنها خیره شده بود.

کلاغ و کرکس رو به‌جغد کرده و گفتند این عقاب احمق را می‌بینی، بخاطر غرور احمقانه‌اش دارد جان می‌دهد؛ اگر بیاید و با ما هم‌سفره شود، از مرگ نجات پیدا می‌کند. آیا باز هم می‌گویی عقاب سلطان پرندگان است؟
 جغد خطاب به آنان گفت:

عقاب نه مثل کرکس لاشخور است و نه مثل کلاغ دزد؛ آنها عقاب‌اند، از گرسنگی خواهند مرد، اما اصالت‌اشان را هیچ وقت از دست نخواهند داد. از چشم عقاب چگونه زیستن مهم است، نه چقدر زیستن.

زندگی ما انسانها هم باید مثل عقاب باشد، مهم نیست چقدر زنده‌ایم، مهم این است به‌بهترین شکل انسانی زندگی کنیم.

انقراض نسل آخوند

خانم پیری از آخوندی می‌پرسه:

ننه جون از داوج کردی؟

آخونده فکر می‌کنه می‌خواد براش زن بگیره، پاسخ میده:

نه مادر جون، مجردم!

خانم پیر میگه: آفرین ننه جون! زن نگیر بگذار نسلتون منقرض بشه بحق علی!؟

بزرگترین مصیبت برای یک انسان این است که نه سواد کافی برای حرف زدن داشته باشد! نه شعور لازم برای خاموش ماندن!

دردناک‌ترین و احمقانه‌ترین کار دنیا، خودفریبی است.

قوانین اسلام همانند کتاب آشپزی است که ۱۴۰۰ سال است هرکسی با دستورات آن خوراک می‌پزد، مسموم می‌شود! اما می‌گویند عیب از کتاب نیست، بلکه از سر آشپزها است؟! می‌گوییم: القاعده... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: طالبان... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: بوکوحرام... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: داعش... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: وهابیون... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: حزب الله... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: جمهوری اسلامی... می‌گویند: اسلام نیست! می‌گوییم: فلان مرجع تقلید شیعه... می‌گویند: این آخوندها مسلمان نیستند و فقط اسلام را خراب می‌کنند! می‌گوییم: فلان قانون اسلام... می‌گویند: این قانون برای آن زمان بوده و ربطی به حال حاضر ندارد! می‌گوییم: فلان آیه قرآن... می‌گویند: معنی‌اش این نیست، باید تفسیرش را بخوانید، شان نزول دارد! می‌گوییم: فلان تفسیر... می‌گویند: تفسیر که قرآن نیست! می‌گوییم: پس اسلام واقعی چیست؟ کجاست؟ کی قرار است قوانین آن اجرا شود؟ می‌گویند: اسلام واقعی هنوز پیاده و اجرا نشده است، باید تا ظهور «مهدی» صبر کنید! می‌گوییم: ظهور چه موقع است؟ می‌گویند: شاید این جمعه بیاید!؟

۲ میلیون نخبه ایرانی مهاجر

یک عضو هیأت علمی مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی گفت «۶۰ درصد جوانان ایران میل به مهاجرت دارند؛ وی اصلی‌ترین عامل دفع ایرانیان از سرزمین مادری‌اشان را هم‌زمان نبودن سیستم حکمرانی با جامعه دانست و افزود مهاجرت افراد تحصیل‌کرده سالانه ۵۰ میلیارد دلار ضرر دارد.» وی در ادامه اضافه کرد: «اکنون ایران یک کشور «مهاجر فرست» شده است، لذا بخش بزرگی از ایرانیان به‌شکل توده‌گانی از وطن مهاجرت و این مسئله یک مشکلی است که ما با آن مواجه هستیم.»

چهار چیز را هرگز فراموش نکن:

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

اما نشد

آمدم تا مست و مدهوشتم کنم، اما نشد
عاشقانه تکیه بر دوشتم کنم، اما نشد
آمدم تا از سر دلتنگی‌ام
گریه‌ی تلخی در آغوشتم کنم، اما نشد
نازنینم یاد تو هرگز نرفتم از خاطر
سعی کردم فراموشتم کنم، اما نشد

محاصره اصفهان

زمانیکه اصفهان به‌محاصره افغانها در آمده بود و مردم از فرط گرسنگی سگ و گربه می‌خوردند، شاه صفوی و ملاها بر سر اینکه کشمش روی پلویی که تخمیر می‌شود حلال است یا حرام بحث میکردند؟! دقیقاً مشابه امروز که اکثریت مردم در فقر و بیچارگی دست و پا می‌زنند و مسئولین بی‌اعتنا، نگران حجاب و دوچرخه سواری بانوان هستند!

دین مستی، بهترین دین است!

روزی مولانا از کنار مسجدی رد می‌شد و دید عده‌ای دست به‌دعا برداشته‌اند و می‌گویند:
«خدایا کافران را بکش!»
مولانا از کنار مسجد رد شد و به‌کلیمیایی رسید و دید در آنجا هم عده‌ای دست به‌آسمان برداشته‌اند و می‌گویند:
«خدایا کافران را بکش!»
مولانا به راهش ادامه داد تا به در میخانه‌ای رسید و دید در آنجا عده‌ای گیلاسهای مشروب را به‌هم می‌زنند و می‌گویند:
«بزن بسلامتی...!» سپس فرمود:
«من آنموقع بود فهمیدم دین مستی بهترین دین است که جز سلامتی دیگران آرزویی ندارد!»
آنجا بود که سرود:
پرستش به مستی‌ست در کیش مهر
برون‌اند زین حلقه هوشیارها

سعدیا مگو که پیر شدی،

عاشقی نمی‌زبید

شراب چون کهنه شود،

نشئه‌ای دگر دارد!

سه پیشنهادی که برای متوقف کردن شورش ۵۷ به پادشاه ایران شد

شاهنشاه در آخرین دیدارش با سفیر انگلستان می‌گوید:

سه پیشنهاد مختلف به او شده است:

یکم: بماند و با قدرت و شدت عمل کند.

دوم: به‌بندر عباس برود و دست ارتش را در غیاب خود باز بگذارد.

سوم: کشور را ترک کند و کار را به‌دولت بختیار به‌سپارد.

شاه نظر سفیر را در باره این پیشنهادها پرسید و سفیر انگلیس پاسخ داد ترجیح می‌دهد در این مورد اظهار نظری نکند، زیرا هر چه بگوید شاه آنرا یک توطئه‌ی انگلیسی تلقی خواهد کرد.

پس از اصرار شاه در دانستن نظر سفیر انگلستان، «آنتونی پارسونز» می‌گوید این نظر شخصی وی است که در هر سه حالت، شاه بازنده است!؟ وی می‌افزاید:

هر روز که شما بیشتر در کشور بمانید، دولت بختیار بیشتر تحلیل خواهد رفت. اقدام نظامی نیز بی‌ثمر خواهد بود. پادشاه در پاسخ می‌گوید اگر موضوع مربوط به‌خود او بود تا ده دقیقه دیگر حرکت می‌کرد، اما تا پیش از تأیید دولت بختیار از طرف پارلمان نمی‌تواند از کشور خارج شود.

شاه در پایان این دیدار گفت:

هنوز نمی‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای برای این پرسش خود بیابد که چرا مردم پس از این همه کار که برای آنها کرده است، علیه او شوریدند؟

سفیر انگلیس پاسخ می‌دهد:

«علت اصلی این دگرگونی این است که شاه می‌خواست مردم ایران را به‌چیزی بدل کند که نبودند و این تعارض سرانجام آنها را به‌طغیانی تحت رهبری پیشوایان مذهبی که رهبران سنتی چنین حرکت‌هایی بودند وادار ساخت.»

سفیر انگلیس سپس از اتحاد ملاها، بازاریها و طبقه روشنفکر در شورش علیه ناصرالدین شاه بر سر مسئله تنباکو و انقلاب مشروطه سخن گفت و با اشاره به‌رویدادهای اخیر و سیر انقلاب ایران می‌گوید:

«هرگز مردم ایران را دارای چنین روحیه و شجاعت و اعتقاد و انضباطی ندیده و نمی‌تواند حالت اعجاب و تحسین خود را نسبت به آنها کتمان کند.»

شاه آنچه را که سفیر انگلیس در باره حرکت انقلابی مردم ایران و خصوصیات برجسته آنها بیان کرد تصدیق کرد، ولی قیاس خود را با سلاطین قاجار نپذیرفت و گفت:

«من بیش از هر شاه دیگری در دو هزار سال گذشته برای ایران و ملت کار کرده‌ام، شما نمی‌توانید مرا با چنین اشخاصی مقایسه کنید.»

پارسونز می‌گوید، سپس وقت خداحافظی فرار سید و شاه سفیر را تا دم در اتاقش بدرقه کرد.

حدود چند دهه پس از این واپسین دیدار، «آنتونی پارسونز» در یک مصاحبه گفت، کافی بود شاه فضای سیاسی را باز نمی‌کرد تا انقلابی رخ ندهد. در آنصورت، فرزند وی پادشاه و ایران نیز یکی از نیرومندترین کشورهای جهان بود.

چهار نصیحت لقمان به فرزندش

۱- در حال نماز، مراقب دل‌ات باش!

۲- سرسفره، مراقب شکم‌ات باش!

۳- در خانه‌ی مردم، مراقب چشم‌ات باش!

۴- در میان مردم، مراقب زبان‌ات باش!

بیماری آزامر

از آزمایشگاه به‌خانومه زنگ می‌زنن، می‌گن:

بخشید خانوم جواب آزمایش شوهرتون با یکی دیگه قاطی شده، ما نمیدونیم شوهرتون آزامر داره یا ایندز!

زن: خوب الان چیکار کنم؟

دکتر: با هاش برو پارک و لش کن، اگه اومد خونه، فرار کن!

خانه خراب

هرکه شد خام به صد شعبده خوابش کردند

هرکه در خواب نشد، خانه خرابش کردند

پشت دیوار خری داغ نمودند و به‌ما

وصفی از طعم دل‌انگیز کبابش کردند

گفته بودند که سازیم وطن همچو بهشت

دوزخی پر ز بلایا و عذابش کردند

بازی اهل سیاست که فریب‌ست و ریا

خدمت خلق ستم‌دیده خطابش کردند

اول کار بسی و عده‌ی شیرین دادند

آخرش تلخ شد و نقش بر آبش کردند

آنچه گفتند شود سرکه‌ی نیکو و حلال

در نه‌اخانه‌ی تزویر شرابش کردند

ز که نالیم که شد غفلت و نادانی ما

آنچه سرمایه‌ی ایجاد، سرابش کردند

لب فروبسته ز دردم و پشیمانی و غم

گرچه خرسندی و تسلیم حسابش کردند

شیوع بیماری وبا در ایران و نادانی مردم

در زمان حکومت قاجار بیماری «وبا» در ایران شیوع پیدا کرد و در تبریز جان بسیاری را گرفت؛ روحانیون و علمای این شهر برای رهایی از این بیماری مهلک، نذرها کرده و روضه خوانی‌ها بر پا نمودند.

یک روز پسر آیت‌الله تبریزی را سوار الاغ کردند و در کوچه و خیابان‌ها گرداندند تا مردم دست و دامن‌اش را به‌بوسند تا به‌بیماری وبا گرفتار نشوند!

چند روز بعد، پسر آیت‌الله نیز وبا گرفت و مُرد؟!

مردم متعصب و ساده‌لوح بجای اینکه به‌اشتباهشان پی‌برند و شک کنند، گفتند:

«آقا بلا را به‌تن فرزند خود پذیرفت تا ما را نجات دهد!» و بر باورشان به او صدها بار افزوده شد!؟

به خند تا دنیا برویتان به خندد

☺ - به دوستم میگم چرا سرت رو هنوز خیس نکرده، شامپو میزنی؟

میگه آگه سواد داشته باشی روش شیشه‌اش نوشته: برای موهای خشک!

☺ - رفتم داروخونه بقیه پولمو چسب زخم داد! منم پرت کردم جلوش تا بفهمه همه فقط زخم ندارن، بعضی‌هام اعصاب ندارن!

الان هروقت میرم داروخونه بقیه پولمو قرص اعصاب میده! ☺ - تو اتوبوس نشسته بودم پیرزنه ازم پرسید؟

کجا درس میخونی؟
گفتم گرگان مادر جون.

گفت: کرمان؟
گفتم: نه، گرگان.

گفت: کجای کرمان.
گفتم: نه، گرگان

گفت: گفتمی کجای کرمان؟

دیدم زشته تو اتوبوس صدامو ببرم بالا گفتم: اره کرمان
گفت: پس غلط می‌کنی هی میگی گرگان!

خدا شاهده مسافرا صندلیارواز خنده گاز می‌گرفتن! ☺ - سوار یه تاکسی شدم به مقصد که رسیدم گفتم:

آقا ممنون، من کنار اون وانت پیاده میشم.

یهو وانتی حرکت کرد! الان از اتوبان زنجان براتون پست میزارم. میریم به سمت اردبیل، فقط خداکنه وانتی واسه نماز به جا نگره داره!

☺ - دیشب کف پامو پشه نیش زده...

آخه یکی نیست بگه حیوون بی‌شعور، این جای نیش زدن بود؟
۳ ثانیه می‌خارونم. .. نیم ساعت میخندم!

☺ - یارو گریه شو میزازه تو گونی میره بیابون ولش میکنه؛
عصر زنش زنگ میزنه میگه: گریه دوباره برگشته!

یارو میگه: بپرس چه جوری اومده خونه، من گم شدم!

☺ - دیشب واسم خواستگار اومد، مادر داماد گفت:

عروس خانم، به‌غیر از آرایش کردن، کار دیگه‌ای هم بلده؟
مامانم گفت: شستشو! دخترم میتونه در مدت ۱۰ ثانیه کل

خانواده‌تون رو بشوره بذاره کنار!

☺ - زن مشهدی: مگوم آگه مو بمیرم تو چکار مکنی؟

مرد مشهدی: معلومه دیگه، دیونه مروم!

زن: دیگه زن نیمگیری؟

مرد: نمودنم، از دیونه هر کار بگن برمیه!

☺ - از یارو پرسیدن ماه عسل خوش گذشت؟

گفت: خیلی...

گفتن: پس چرا زنت داره گریه میکنه؟

گفت: خیلی دوست داشت همراه من بیاد، نبردمش!

☺ - روزی مردی از شیخی پرسید:

ای شیخ بهترین راه رسیدن به آزادی چیست؟

شیخ فرمودند: مترو

هیچ کس چیزی نگفت

جغد فرتوتی هما شد، هیچ کس چیزی نگفت
موشی آمد ازدها شد، هیچ کس چیزی نگفت

آن که رسم کدخدایی را غلط اعلام کرد
کم کمک خود کدخدا شد، هیچ کس چیزی نگفت

دست ملت ضربه خورد، افسار دولت ول شده
دولت از ملت سوا شد، هیچ کس چیزی نگفت

ملتی که برج در برجش نشان از جشن داشت
ماه در ماهش عزا شد، هیچ کس چیزی نگفت

زنده شد «ابن زیاد» و نوحه‌خوانی پیشه کرد
آب و ناننش کربلا شد، هیچ کس چیزی نگفت

شیخ از «الله اکبر»، «کبر» را برداشت کرد
رفت بالا «کبریا» شد، هیچ کس چیزی نگفت

از نماز بی وضو چیزی نمی‌گویم، ولی
روزها بی «ربنا» شد، هیچ کس چیزی نگفت

هر حرامی کم کم از منبر حلالیت گرفت
مثل این که کودتا شد، هیچ کس چیزی نگفت

چارچنگولی ربا افتاد روی بانک‌ها
این ربا هستی ربا شد، هیچ کس چیزی نگفت

مرزهای علم و دانش در افاضات شیوخ
دائماً هی جا به‌جا شد، هیچ کس چیزی نگفت

هر چه مسئول آمد از بس بود خالص، دزد شد
دزدی‌اش هم بر ملا شد، هیچ کس چیزی نگفت

آن که فرت و فرت از ارض و سما تفسیر داشت
کاسب ارز و طلا شد، هیچ کس چیزی نگفت

نرم نرمک کل بیت‌المال هاپولی شدست
پول‌ها پخش و پلا شد، هیچ کس چیزی نگفت

آب و خاک و کوه و دشت و نفت و گاز
جنگل و دریا فنا شد، هیچ کس چیزی نگفت

فقر لامصب فقط در قشر مستضعف نماند
با نوا هم بینوا شد، هیچ کس چیزی نگفت

ظلم عین سگ پرید و پاچه‌ی ما را گرفت
گرچه دردش جانگداز شد، هیچ کس چیزی نگفت

کارگر زندانی، اما کارفرمای شریف
راهی آنتالیا شد، هیچ کس چیزی نگفت

لاله‌ها روید از خون جوانان وطن
آنکه جیکی زد جزا شد، هیچ کس چیزی نگفت

من نمی‌دانم کدامین شیر فاسد خورده‌ای
باعث این وضع ما شد، هیچ کس چیزی نگفت



حقایق اسطوره‌های و افسانه‌های مذهبی

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که مذهب‌یون اسطوره‌های ما ایرانیان را افسانه می‌خوانند و افسانه‌های خردشان را حقیقت می‌دانند؟ مذهب‌یون باور دارند:

افسانه: رستم ۷۰۰ سال عمر کرد.

حقیقت: نوح ۹۵۰ سال عمر کرد!

افسانه: کاوه ضحاک را از میان برد.

حقیقت: موسی فرعون را از میان برد!

افسانه: از دوش ضحاک مار روید.

حقیقت: عصای موسی ازها شد!

افسانه: کیکاووس با عقاب‌ها پرواز کرد.

حقیقت: سلیمان بر قالی پرنده پرواز کرد!

افسانه: رستم دیو سپید را شکست داد.

حقیقت: داوود جالوت را شکست داد!

افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.

حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!

افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.

حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!

افسانه: داراب در سبیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سبیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش به سلامت از آتش گذشت.

حقیقت: ابراهیم به سلامت از آتش گذشت!

افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.

حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!

افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.

حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!

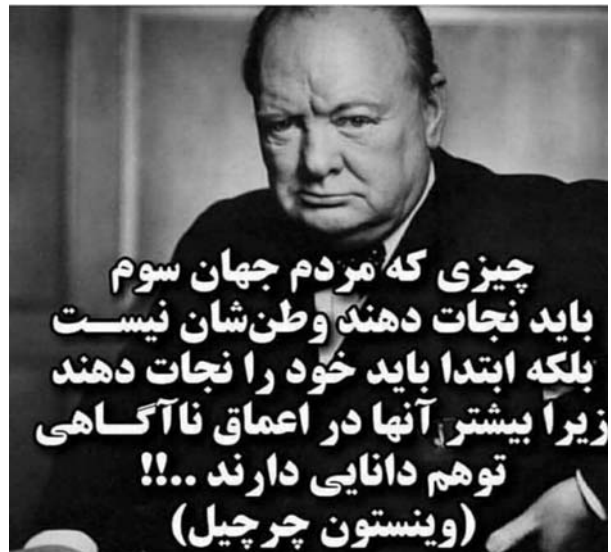
افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.

حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!

بهرآستی چرا آنچه به نفع باور دینی مردم است معجزه و

حقیقت محسوب می‌شود، ولی آنچه مربوط به تمدن ماست،

افسانه و خرافات است؟ مذهب‌گرایان، شیادان زمینی هستند!



رباعیات خیام

ای قاضی شهر، از تو پرکارتریم

با این همه مستی! ز تو هشیارتریم

تو خون کسان خوری و ما خون رزان

انصاف بده، کدام خون‌خوارتریم؟

گر می‌نخوری طعنه مزن مستان را

بنیاد مکن تو حیل و دستان را

تو غره بدان مَشو که می‌می‌نخوری

صد لقمه خوری که می‌غلامت آنرا

آن قصر که جمشید در او جام گرفت

آهو بچه کرد و شیر آرام گرفت

بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر

دیدیدی که چگونه گور بهرام گرفت

ای دل چو زمانه می‌کند غمناکت

ناگه برود ز تن روان پاکت

بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند

زان پیش که سبزه برآمد از خاکت

این یک دو سه روز نوبت عمر گذشت

چون آب بجویبار و چون باد بدشت

هرگز غم، دو روز مرا یاد نگشت

روزیکه نیامده‌ست و روزیکه گذشت

چون بلبل مست راه در بستان یافت

روی گل و جام باده را خندان یافت

آمد به زبان حال در گوشم گفت

دریاب که عمر رفته را نتوان یافت

گویند کسان بهشت با حور خوش است

من می‌گویم که آب انگور خوش است

این نقد بگیر و دست از آن نسپه بدار

کاواز دهل شنیدن از دور خوش است

نقش اصلی عاشقی، عاشق یا معشوق؟

در ادبیات و هنر، بیشتر به معشوق پرداخته شده تا به عاشق؛ در حالیکه عاشق، نقش اصلی است. عاشق بودن کیفیتیست مرغوب و معنوی در انسان که نه وابسته‌ی ویژگی‌های غیراختیاری یا طبیعی خود است نه حتی معشوق. این زیبایی و کشش معشوق نیست که عاشق را عاشق می‌کند، بلکه توان عاشق در زیبا و خواستنی دیدن معشوق است. يك عشق با پایان زیبایی معشوق نیست که پایان می‌یابد، بلکه با پایان برداشت زیبای عاشق از معشوق است؛ یا به تعبیری، با بیداری از خواب شیرینی که عاشق در آن غوطه‌ور بود. رابعه‌ی بلخی، شاعره‌ی عاشق شهید در قرن چهارم هجری چنین می‌سراید:

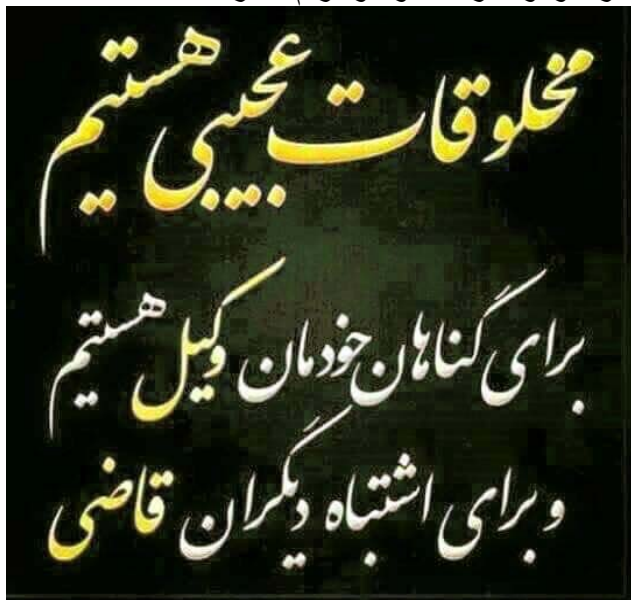
عشق را خواهی که بر پایان بری
بس که بیسندید باید ناپسند
زشت باید دید و انگارید خوب
زهر باید خورد و انگارید قند
توسنی کردم، ندانستم همی
کز کشیدن تنگتر گردد کمند

چهار نصیحت لقمان به فرزندش

- ۱- در حال نماز، مراقب دلالت باش!
- ۲- سر سفره، مراقب شکمات باش!
- ۳- در خانه مردم، مراقب چشمات باش!
- ۴- در میان مردم، مراقب زبان‌ات باش!

گفته‌ی زیبای پرزیدنت انوارالسادات

روزی خبرنگاری از پرزیدنت انوارالسادات، رییس جمهوری مصر پرسید: به‌نظر شما بین دو قدرت روسیه و ایالات متحده آمریکا، کدام یک مهم‌تر است؟
پرزیدنت انوارالسادات پاسخ داد: از نظر من و برای من فقط دو قدرت وجود دارد، خداوند و مردم مصر.



از: حافظ

آسرار عشق و مستی

با مدعی مگوئید آسرار عشق و مستی
تا بی‌خبر بمیرد بر درد خودپرستی
عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید
ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی
دوش آن صنم چه خوش گفت در مجلس مغانم
با کافران چه کارت گر بت نمی‌پرستی
سلطان من خدا را، زلفت شکست ما را
تا کی کند سیاهی چندین درازدستی
در گوشه‌ی سلامت، مستور چون توان بود
تا نرگس تو با ما گوید رموز مستی
آن روز دیده بودم این فتنه‌ها که برخاست
کز سرکشی زمانی با ما نمی‌نشستی
عشقت به‌دست طوفان خواهد سپرد حافظ
چون برق از این کشاکش پنداشتی که جستی

تقسیم عادلانه

ظاهرا تنها چیزی که در دنیا عادلانه تقسیم شده عقله! چون کسی اعتراض نمی‌کنه مال من کمه! دیکارت

احوالپرسی

همسایمون رفته آلمان، دیشب زنگ زد گفت گر به‌ام چطوره؟
گفتم والا مُرد!
گفت داداش خبر بد رو اینجوری نمیدن، مثلاً بگو داشت تو
تراس بازی میکرد و فرداش هم می‌گفتی افتاده مُرده!؟
گفتم ببخشید چشم!
گفت خواهش میکنم و بعد پرسید حالا بابام چطوره؟
گفتم داره تو بالکن بازی میکنه!؟



مثنوی هفتاد من

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

«مثنوی هفتاد من» مولوی:

من (۱) اگر با من (۲) نباشم می‌شوم تنهاترین، کیست با من (۳) گر شوم من (۴) باشد از من (۵) ماترین. من (۶) نمیدانم کی‌ام من (۷) لیک یک من (۸) در من (۹) است، آن که تکلیف من (۱۰) آش با من (۱۱) من (۱۲) من (۱۳) روشن است.

من (۱۴) اگر از من (۱۵) بپرسم ای من (۱۶) دیده‌ای همزاد من، (۱۷)، ای من (۱۸) غمگین من (۱۹) در لحظه‌های شاد من (۲۰).

هرچه از من (۲۱) یا من (۲۲) من (۲۳) در من (۲۴) من (۲۵) دیده‌ای، مثل من (۲۶) وقتی که با من (۲۷) می‌شوی، خندیده‌ای؟

هیچ کس با من (۲۸) چنان من (۲۹) مردم آزاری نکرد، این من (۳۰) من (۳۱) هم نشست و مثل من (۳۲) کاری نکرد.

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

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

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

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

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

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

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

راستی... این قدر من (۶۵) را از کجا آورده‌ام؟ بعد هر من (۶۶) بار دیگر من (۶۷) چرا آورده‌ام!؟

در دهان من (۶۸) نمیدانم چه شد، افتاد من (۶۹) مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من (۷۰)!!!

مثنوی هفتاد من

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

جلال‌الدین محمد بلخی معروف به مولانا، مولوی و رومی (۱۵)

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

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

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

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

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

مانند کوهنوردان راه بروید

«بیتسی ارل»، مربی ورزش در شهر نیویورک روشی را توصیه میکند که در آن فرد باید در طول پیاده روی در فضای باز زانوها خود را بلند کرده و بالا بیاورد و به اصطلاح پیاده روی شبیه "راه رفتن کوهنوردان" انجام دهد. این حرکات به سوزاندن کالری کمک کرده چرا که با پیاده روی به اینصورت، عضلات و مفاصل نسبت به راه رفتن معمولی بیشتر به کار گرفته شده و فعالیت بیشتری دارند.

نحوه پیاده روی:

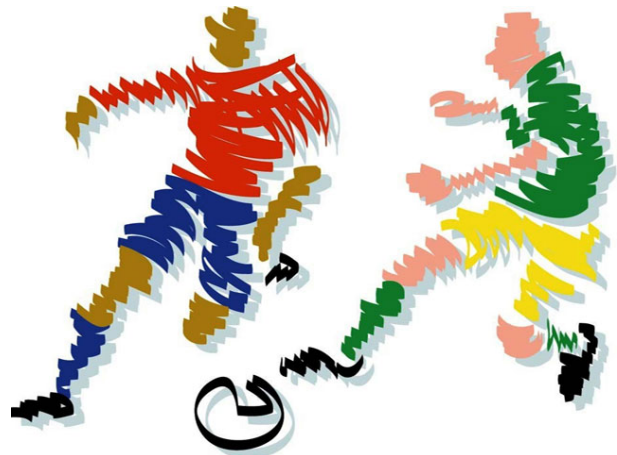
۳۰ ثانیه نخست پیاده روی: پیاده روی سریع.
۳۰ ثانیه دوم: راه رفتن در حالی که زانوهای خود را تا قفسه سینه خود بالا آورده‌اید.
برای ۳۰ ثانیه سوم: بازگشت به حالت پیاده روی سریع.
برای ۳۰ ثانیه آخر: راه رفتن شبیه کوهنوردان. برای انجام این تمرین در هنگام بالا آوردن زانوی راست، آرنج دست راست را بالا بیاورید، این تمرین را برای سمت چپ نیز تکرار کنید. این تمرین پیاده روی ۲ دقیقه‌ای را ۵ بار تکرار کنید که در مجموع ۱۰ دقیقه می‌شود.

درخشش بنیامین فرجی،

پدیده ۱۴ساله در پینگ‌پنگ بزرگسالان آسیا



بنیامین فرجی، پدیده ۱۴ساله پینگ‌پنگ ایران، پس از غلبه بر نفر اول رتبه‌بندی جهانی در رقابت‌های قهرمانی آسیا، مقابل نفر سوم هم نبردی برابر را به نمایش گذاشت. ایران در مسابقات ۲۰۲۴ قهرمانی تنیس روی میز آسیا به میزبانی قزاقستان، در مرحله یک‌چهارم نهایی از رقابت‌های تیمی به مصاف چین رفت. ایران این مسابقه را باخت، اما «بنیامین فرجی» موفق شد بزرگترین حادثه این رقابت‌ها را رقم بزند و «وانگ چوکین»، نفر اول رتبه‌بندی جهان با ۲ طلای المپیک و ۷ مدال طلای جهانی را شکست دهد. «وانگ» بعد از شکست گفت: «متأسفانه اشتباهات زیادی داشتم. زمانی که در گیم چهارم با اختلاف زیاد پیش بودم، تمرکز را از دست دادم و نتوانستم بازی را کنترل کنم.» فرجی هم به خبرنگاران گفت: «در ابتدا فکر می‌کردم می‌بازم، اما بعد از این‌که یک گیم پیروز شدم، احساس کردم می‌توانم به‌جنگم و برنده باشم.»



ورزش در پژوهش

بازنشستگی رافائل نادال

رافائل نادال، قهرمان افسانه‌ای تنیس اسپانیا، از تصمیم‌اش برای بازنشستگی از تنیس حرفه‌ای جهان سخن گفت و پرده برداشت.

این ورزشکار ۳۸ ساله که به‌عنوان یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ این ورزش پُرطرفدار شناخته می‌شود و برخی او را بهترین بازیکن تمام دوران‌ها می‌دانند، خبر بازنشستگی‌اش را در یک ویدیوی احساسی در «ایکس» (توییتر سابق) اعلام کرد.

نادال در این ویدیو به کارنامه‌اش اشاره کرد و گفت: «این کارنامه طولانی‌تر و موفق‌تر از آن چیزی بود که من تصور می‌کردم.»

او از یکایک اعضای خانواده‌اش و رقبایی که در طول این سالها مقابل آنها بازی کرده بود تشکر و در نهایت از حمایت تمام طرفدارانش قدردانی کرد.

این تنیسور ۳۸ ساله با ۲۲ عنوان «گرنند اسلم»، از جمله ۱۴ عنوان در مسابقات اوپن فرانسه، با خداحافظی از دنیای تنیس هوادارانش را در بهت و حیرت فرو برد. نادال گفت: «سلام به همه، من اینجا هستم تا به‌شما بگویم که از تنیس حرفه‌ای بازنشسته می‌شوم.»

رافائل نادال



برای ورزشکاران ضروری است....؟

ضروری است زنان و مردان آزادیخواه و تشکلهای مستقل زنان در کمپینهای اعتراضی و سازمان یافته، صدای نارضایتی خود را به هر وسیله ممکن، علیه تصمیمات نادرست و سودجویانه فدراسیونهای ورزش جمهوری اسلامی ایران ستیز که بهر عایت پوشش حجاب اجباری در جریان مسابقات در ایران تن داده‌اند، بگوش جهانیان برسانند.

چه میزان ورزش برای سلامتی ضرورت دارد؟

ورزش یکی از روشهای معمول جلوگیری از بیماریهای مزمن همچون بیماری قند و سرطان است؛ همچنین ورزش میتواند از مرگ زودرس جلوگیری کند. اما چه میزان ورزش میتواند این مزایا را برای ما فراهم کند؟

از آنجا که ورزش روزانه در برنامه کاری همه نمی‌گنجد، محققان تصمیم گرفتند تا با انجام مطالعات بیشتر تفاوت میان ورزش روزانه با دو روز ورزش در هفته را تعیین کنند.

بنا به تحقیقات انجام شده توسط آنان که نتایج آن در مجله پزشکی «جاما» (چاپ مؤسسه پزشکی آمریکا)، انتشار یافته است، تعداد دفعاتی که ورزش می‌کنید لزوماً تأثیر چندانی بر طول عمر نخواهد داشت.

یافته‌های این محققان نشان داده که کمی فعالیت فیزیکی، حتی اگر کمتر از حدی که اکنون رایج است باشد، میتواند از مرگ زودرس جلوگیری کند.

میزان فعالیت‌های فیزیکی توصیه شده از سوی پزشکان، ۱۵۰ دقیقه در هفته است. اما محققان متوجه شدند کسانی که این ۱۵۰ دقیقه فعالیت را در دو روز می‌گنجانند و کسانی که کمتر از این ورزش میکنند به یک اندازه از مزایای آن منفعت خواهند برد.

همچنین مشخص شده است کسانی که بصورت روزانه ورزش می‌کنند و کسانی که تنها دو روز فعالیت فیزیکی دارند، هر دو گروه میزان خطر مشکلات و ناراحتی‌های قلبی را به اندازه ۴۰ درصد کاهش میدهند.

این خبر خوبی برای بسیاری است که نمیتوانند بصورت روزانه فعالیت فیزیکی داشته باشند. همچنین کارشناسان تأکید کردند که فعالیتهای روزمره، از قبیل کار در خانه و یا محیط کار نمیتواند جایگزین فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت باشد.



شیران بیشه ما نیز چنگالهای آهنین دارند

خانم دکتر افسانه حسامی فرد بانوی کوهنورد بجنوردی که صعود به قله اورست را در کارنامه دارد، با صعود به قله ۸۰۱۳ متری «شیشاپانگما» (تبت) در آستانه پیوستن به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌های جهان است.

خانم دکتر از بانوان ایرانی است که الفبای خواستن و توانستن را صرف کرده و نشان داد بانوان این مرز و بوم نه تنها در علم و فناوری، بلکه در عرصه ورزش نیز حرف‌های زیادی برای گفتن دارند.

وی جزو معدود بانوان ایران است که ورزش پرخطر و طاقت فرسا کوهنوردی را انتخاب کرد و کارنامه ورزشی آن اخیراً نیز این بانوی قهرمان با صعود به قله هشت هزار و سیزده متری «شیشاپانگما» تبت چین در آستانه پیوستن به باشگاه هشت هزار متری‌های جهان و کسب عنوان نخستین بانوی ایرانی فاتح ۱۴ قله هشت هزار متری است.

شایان ذکر است آقای «عظیم قیچی‌ساز» تنها ایرانی است که موفق به صعود به ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر شده است.

صعود تاریخی تیم فوتبال بانوان «خاتون بم»

به جمع ۸ تیم برتر لیگ قهرمانان آسیا!

بازیکنان تیم فوتبال بانوان «خاتون بم» ایران موفق شدند در آخرین بازی مرحله گروهی و با پیروزی ۲-۱ مقابل تیم «اسکارلز» (تایلند) به مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا صعود کنند.

دختران شایسته‌ی بمی کشورمان در دیدار نخست خود در مرحله گروهی مقابل «ملبورن سیتی» استرالیا شکست خفیف دو بر یک را متحمل شدند.

آن‌ها در دومین تقابل خود مقابل «کایا» از فیلیپین به تساوی یک بر یک دست یافتند.

برای بانوان تیم فوتبال «خاتون بم» در ادامه راه، آرزوی موفقیت می‌کنیم.

فاطمه کشاورز، از اعضای تیم ملی جوانان ایران در مسابقات جهانی،

هتل محل اقامت این تیم را ترک کرده است.

در رقابت‌های ۲۰۲۴ جوانان جهان بهمیزبانی اسپانیا، خانم فاطمه کشاورز، ملی‌پوش ۷۱ کیلوگرم ایران از هتل خارج و تلفن همراهش را نیز خاموش کرده است.

در شهر لئون اسپانیا، وی به همراه ریحانه کریمی در دسته ۷۱ کیلوگرم دختران، با رکوردهای ۲۱۰ و ۲۰۳ کیلوگرم به ترتیب در رده‌های هشتم و سیزدهم جهان قرار گرفتند.

فدراسیون وزنه‌برداری ایران از وضعیت فعلی خانم کشاورز بی‌اطلاع است، اما تاکید کرده: «مسئولان تیم ایران پیگیر هستند و مراتب به پلیس اسپانیا گزارش داده شده است.»

در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ جوانان نیز که به میزبانی یونان برگزار شد، یکتا جمالی از تیم وزنه‌برداری جوانان ایران، حاضر به بازگشت به ایران نشد. او در المپیک ۲۰۲۴ پاریس، عضو تیم پناهندگان کمیته بین‌المللی المپیک بود.



وحشت ملایان حتی از نام «استقلال ایران»

با اعلام باشگاه «استقلال ایران»، مجمع عمومی فوق‌العاده این باشگاه روز چهارشنبه ۴ مهر ماه ۱۴۰۳ و همزمان با برگزاری «دربی» تهران برگزار خواهد شد.

اعضای هیات‌مدیره باشگاه استقلال در بیانیه رسمی خود، دلیل برگزاری این مجمع را «حذف پسوند ایران»!!!! از نام باشگاه «استقلال ایران» اعلام کرده است.

رسانه‌ها می‌گویند که دستور جلسه مجمع باشگاه استقلال برای آنچه مدیران جدید و ایران‌ستیز این باشگاه «تغییر نام شرکت» خوانده‌اند، مطابق بند چهارم از ماده ۹ قرارداد واگذاری باشگاه استقلال به «هلدینگ خلیج فارس» است.

هواداران باشگاه استقلال و حتی هواداران رقیبان این باشگاه می‌گویند این نوع تصمیمات، در راستای اهداف «ضد ملی» و «ملیت زدایی» از فرهنگ ایرانیان است.

سؤال این است: چرا مدیران جدید باشگاه استقلال از زمان ورود به این مجموعه در تلاش برای تغییر دادن نام و هویت این باشگاه هستند؟

شایان ذکر است این باشگاه در دوران پرافتخار شاهنشاهی ایران: «باشگاه ورزشی و فرهنگی تاج» نامیده می‌شد.



نایب قهرمانی دختران با استعداد و پر تلاش کاراته

تیم امید کاراته بانوان کشورمان با ۱ طلا و ۱ مدال برنز نایب قهرمان جهان شد.

فاطمه سعیدآبادی، کاراته کار کرمانی (زاده شهرستان کهنوج) کشورمان در رده سنی امید، به مدال طلای رقابت‌های قهرمانی جهان در ایتالیا دست یافت.

کاراته کار وزن ۵۵- کیلوگرم کشورمان در فینال توانست «منتال الهواری» مصری را ۲ بر ۰ شکست دهد و عنوان قهرمانی جهان را کسب کند.

این دومین مدال طلای سعیدآبادی در مدت ۴۵ روز گذشته بوده است؛ وی در مسابقات قهرمانی آسیا در فیلیپین نیز مدال طلای این وزن را از آن خود کرده بود.

سعیدآبادی پیش از رسیدن به فینال، حریفانی از سنگاپور، سنگال، قزاقستان و اسلواکی را شکست داده بود.

در وزن ۵۰- کیلوگرم «یلدا نقی بیرانوند» موفق شد با نتیجه ۶ بر ۰ بر «ریم دوآری» حریف مراکشی غلبه و مدال برنز این دوره از رقابتها را از آن خود کند.

وی تا پیش از رسیدن به دیدار رده بندی، حریفانی از کانادا و ترکیه را شکست داد و در بازی سوم ۵ بر ۳ نتیجه را به «اسگاردلی» از کرواسی واگذار کرد و به جدول شانس مجدد رفت. او در این گروه ۱۰ بر ۹ «سارا اوناس» از الجزایر را برد و راهی دیدار رده بندی شد.



در پی تهدید به قتل یک فوتبالیست،

داور بازی لیگ قهرمانان اروپا تغییر کرد

«فابیو مارسکا»، به دلیل تهدید به قتل یک بازیکن فوتبال حین بازی در کویت که بین تیم‌های «کویت اس‌سی» و «العربی» داوری کرده بود، از ادامه وظایف خود در هفته دوم لیگ قهرمانان اروپا کنار گذاشته شد و داور دیگری جایگزین او گردید.

خالد المرشد، بازیکن العربی، به همراه وکیل خود در پلیس محلی شکایتی مطرح و ادعا کرد که شاهدان و ویدیوهایی دارد که تهدید به قتل توسط فابیو مارسکا را ثابت می‌کند.

محکومیت علیرضا بیرانوند

به حدود ۲۰ میلیارد تومان جریمه و ۴ ماه محرومیت تعلیقی

کمیته تعیین وضعیت فدراسیون فوتبال ایران علیرضا بیرانوند، دروازه‌بان ملی‌پوش تیم فوتبال تراکتورسازی تبریز را به دلیل فسخ غیرموجه قرارداد خود با باشگاه پرسپولیس، به «۴ ماه محرومیت تعلیقی» محکوم کرد.

بر اساس این رای، باشگاه تراکتور و بیرانوند به پرداخت مبلغ ۱۹ میلیارد و ۸۷۵ میلیون تومان غرامت به باشگاه پرسپولیس و همچنین پرداخت ۷۶۵ میلیون و ۱۸۷ هزار و ۵۰۰ تومان بابت هزینه دادرسی به باشگاه پرسپولیس محکوم شده‌اند.

لیونل مسی دومین گلزن برتر تاریخ فوتبال ملی

در جریان پیروزی پرگل آرژانتین مقابل بولیوی، لیونل مسی هت‌تریک کرد تا تعداد گل‌های ملی خود را به ۱۱۲ برساند. آمار گل‌های مسی قبل از این بازی با ۱۰۹ گل علی دایی، فوتبالیست ایران، برابری می‌کرد و حالا او به تنهایی در رده دوم فهرست بیشترین گل ملی تاریخ فوتبال قرار دارد. «کریستیانو رونالدو» با ۱۳۳ گل در صدر این لیست می‌باشد. دیدار با بولیوی، بازی ۱۸۸ مسی برای تیم ملی آرژانتین بود.



رقابت‌های جهانی ۲۰۲۴ ایتالیا، دو مربی به دلیل «درگیری فیزیکی»، از اردو اخراج شدند.

ستاره موسوی سرمربی تیم امید دختران و ریحانه نصیری مربی تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان، مقابل ملی‌پوشان مشاجره کردند که در ادامه به درگیری فیزیکی منجر شد. فدراسیون کاراته، هر دو مربی را از اردو اخراج و آنها را از فهرست اعزامی به رقابت‌های جهانی «ونیز»، کنار گذاشته است.

مسئولان فدراسیون کاراته گفته‌اند:

«این مربیان فعلاً از اردو اخراج تا ماجرا روشن شود. مطمئن باشید با مسببان، برخورد جدی خواهیم داشت.» رقابت‌های جهانی از ۱۸ مهر در شهر «ونیز» ایتالیا و با حضور نزدیک به دو هزار کاراته‌کا برگزار خواهد شد.

اهداف و کارهای دهگانه و ضروری یک زندگی آرام و سالم

- ۹ لیوان آب در روز بنوشید،
- ۸ ساعت به خوابید،
- ۷ کتاب در سال بخوانید،
- ۶ ساعت در هفته ورزش کنید،
- ۵ روز در هفته کار کنید،
- ۴ دوست خوب در زندگی همراهان باشد،
- ۳ منبع درآمد برای گذران زندگی داشته باشید،
- ۲ فرزند باهوش و سالم برایتان کافی است،
- ۱ همسر مهربان برای زندگی‌تان انتخاب کنید
- ۰ زندگی بدون تنش داشته باشید.

علی کریمی:

هیچ آرزویی بزرگتر از آزادی ایران ندارم

«علی کریمی»، فوتبالیست پیشین ایران، این هفته مهمان پادکست ورزشی «ایران‌وایر» بود. او گفت:

هیچ آرزویی بزرگتر از آزادی ایران ندارم. امیدوارم هرچه زودتر این خواسته‌ی من که آرزوی میلیون‌ها ایرانی وطن‌پرست داخل و خارج از کشور عزیزمان است، هرچه زودتر برآورده شود.

۹ مورد از تاثیرات مثبت پیاده روی





هموطنان محترم:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید شما است،

لطفاً آنرا در فیسبوکتان به اشتراک گذاشته و خواندن

آنرا به دوستان خود توصیه نمایید

باسپاس - پاینده ایران



تقویت حافظه با ۸ روش ساده

- ۱- ورزش و پیاده روی روزانه لازم است، زیرا با هر قدم به خصوص در زمینهای ناهموار، خون در مغز به حرکت درمی آید و موجب عملکرد بهتر آن می شود.
- ۲- بُرس کشیدن سر و شانه زدن مو، ماساژ سر (به صورت روزانه)، موجب ماساژ عمقی رگ های سر، بهبود جریان خون و عملکرد بهتر مغز و تقویت حافظه می شود.
- ۳- استفاده از لوازم الکترونیک، موبایل و دستگاه هایی را که امواج از خود ساطع می کنند به حداقل برسانید چرا که استفاده زیاد از این وسایل باعث خشکی مغز و فراموشی می شود.
- ۴- زود خوابیدن شب و سحرخیزی، در یادگیری بسیار مؤثر است؛ خواب صبح با افزایش بلغم، کندذهنی و فراموشی می آورد؛ خواب کوتاه قبل از ظهر یا همان "قیلوله" خشکی مغز را کاهش می دهد و موجب بهبود یادگیری می شود.
- ۵- مصرف غذاهای خونساز (گرم و تر) مثل سوپ گندم با روغن زیتون، مغزها به خصوص بادام که بهترین غذای مغز است به صورت «شیربادام و عسل» (۱۴ عدد بادام در یک لیوان آب و عسل در مخلوطکن)، حریره بادام یا فسنجان بادام برای تقویت مغز و حافظه مفید است.
- ۶- مصرف انگور، سیب، استفاده از کرفس و کدو در خوراکیها که در روایات، زیادکننده عقل هستند و مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز بسیار مفید است.
- ۷- اگر لایه های بیرونی مغز دچار گرفتگی شود، استشمام عطر، گرفتگی ها را باز و مغز را تقویت می کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم مزاجها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاجها).
- ۸- مصرف گس مزه ها برای نرم کردن و دفع اخلاط رسوب شده در عمق مغز مفید است، مثل سرکنجبین، سرکه شیر، شربت زرشک و... (به خصوص برای صفراویها) مفید است.

خاصیت پوست پرتقال:

پوست پرتقال حاوی ماده «لیمونین» است که دشمن و کشنده اشعه فرابنفش می باشد. دانشمندان معتقدند که خوردن یک قاشق چای خوری پوست پرتقال در هر هفته، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

دویدن، راه حلی شگفت‌انگیز برای کاهش استرس

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

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

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

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

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این «سیناپسها» می‌شود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

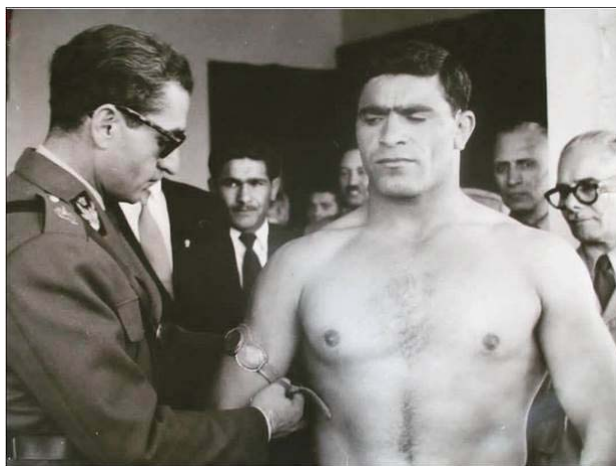
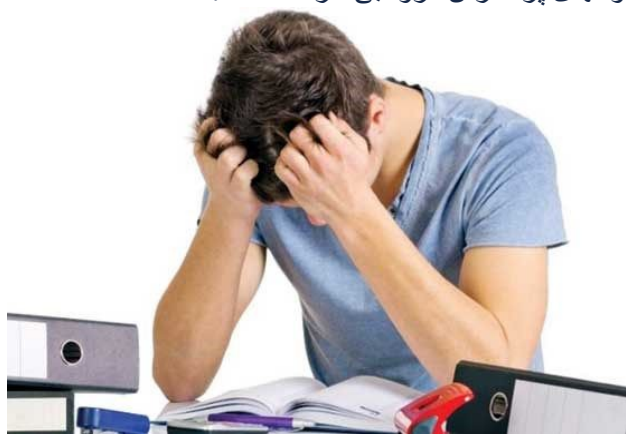
«ورزش شیوه‌ای ساده و کم هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه استرس شدید و مزمن است.»

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

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

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

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



شاهنشاه بازویند پهلوانی را به احمد وفادار اهداء می‌فرماید

پهلوان احمد وفادار

بعد از شورش ۵۷، چند خبرنگار از صدا و سیما جهت فیلم‌برداری و مصاحبه با پهلوان احمد وفادار به‌خانه وی رفتند. در اطاق پذیرایی روی دیوار عکسی بود (عکس بالای مقاله) که پادشاه ایران بازویند 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 بازویند پهلوانی رو به بازوم بسته و این افتخار منه.»

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

شش الی هفت ماه بعد از این ماجرا، در سال ۱۳۷۳، به‌پهلوان خبر دادند که همه مدال‌ها و بازویند 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 پرنده 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 بازویندهاش 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 ایران ستیز برگزار کرد و جسد وی را نیز در جوار حرم امام هشم خودشان به خاک سپردند.

روانش شاد و یاد و خاطره‌اش برای همیشه جاودان باد.



Top 10 foods for healthy eyes

People often believe that failing eyesight is an inevitable result of aging or eye strain. In truth, a healthy lifestyle can significantly reduce the risk of eye health problems.

In this article, we look at the evidence for 10 nutrient-rich foods to boost eye health. We also discuss other tips for healthy eyes and eye health warning signs.

Ten best foods for eye health

Organizations such as the American Optometric Association (AOA) and the American Academy of Ophthalmology (AAO) continue to recommend nutrients for eye health based on the AREDS reports.

The AREDS reports support the following 10 nutrient-rich foods:

1. Fish

Many fish are rich sources of omega-3 fatty acids.

Oily fish are fish that have oil in their gut and body tissue, so eating them offers higher levels of omega-3-rich fish oil.

The fish that contains the most beneficial levels of omega-3s include:

Tuna
Salmon
Trout
Mackerel
Sardines
Anchovies
Herring

Some studies have found that fish oil can reverse dry eye, including dry eye caused by spending too much time on a computer.

2. Nuts and legumes

Nuts are also rich in omega-3 fatty acids. Nuts also contain a high level of vitamin E, which can protect the eye from age-related damage.

Nuts are available for purchase in most grocery stores and online. Nuts and legumes that are good for eye health include:

Walnuts
Brazil nuts
Cashews
Peanuts
Lentils

3. Seeds

Like nuts and legumes, seeds are high in omega-3s and are a rich source of vitamin E.

Seeds are available for purchase in most grocery stores and online. Seeds high in omega-3 include:

Chia seeds
Flax seeds
Hemp seeds
4. Citrus fruits

Citrus fruits are rich in vitamin C. Just like vitamin E, vitamin C is an antioxidant that is recommended by the AOA to fight age-related eye damage.

Vitamin C-rich citrus fruits include:

Lemons
Oranges
Grapefruits

5. Leafy green vegetables

Leafy green vegetables are rich in both lutein and zeaxanthin and are also a good source of eye-friendly vitamin C.

Well-known leafy greens include:

Spinach
Kale
Collards

6. Carrots

Carrots are rich in both Vitamin A and beta carotene. Beta carotene gives carrots their orange color.

Vitamin A plays an essential role in vision. It is a component of a protein called rhodopsin, which helps the retina to absorb light.

Research on beta carotene's role in vision is mixed, though the body needs this nutrient to make vitamin A.

7. Sweet potatoes

Like carrots, sweet potatoes are rich in beta carotene. They are also a good source of the antioxidant vitamin E.

8. Beef

Beef is rich in zinc, which has been linked to better long-term eye health. Zinc can help delay age-related sight loss and macular degeneration.

The eye itself contains high levels of zinc, particularly in the retina, and the vascular tissue surrounding the retina.

Meats such as chicken breast and pork loin also contain zinc, but at lower levels than beef.

9. Eggs

Eggs are an excellent source of lutein and zeaxanthin, which can reduce the risk of age-related sight loss. Eggs are also good sources of vitamins C and E, and zinc.

10. Water

It may come as no surprise that a fluid essential to life is also vital to eye health.

Drinking plenty of water can prevent dehydration, which may reduce the symptoms of dry eyes.

Recommended daily intake

The current daily recommendations for healthy eye nutrients, as suggested by the AAO to slow the progression of eye disease, are:

- 500 milligrams (mg) of vitamin C
- 400 international units of vitamin E
- 10 mg lutein
- 2 mg zeaxanthin
- 80 mg of zinc oxide
- 2 mg of copper oxide

Summary

Eating a varied diet that includes lots of fruits, vegetables, and lean proteins is enough to ensure most people get the right nutrients for eye health.

People who cannot get these nutrients from their diet should ask an eye doctor about eye health supplements.

People with vision problems or those with very restrictive diets should talk to an eye health provider about the right foods to eat.



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



How to Prevent Diabetes?

Diabetes is a condition that affects the body's ability to metabolize sugar. With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, the hormone that regulates the flow of sugar to the cells, or resists the effects of insulin. When this chronic condition is uncontrolled, it can lead to chronically high blood sugar levels, which can cause painful symptoms and lead to serious complications.

There are many types of diabetes but Type 1 and Type 2 diabetes are the most common ones.

In the case of Type 1 diabetes, the pancreas cannot produce insulin, so doctors suggest an insulin injection to balance the level of insulin in the body.

In Type 2 diabetes, the pancreas produces enough insulin but the body rejects its action. As a result, the pancreas produces more insulin, and the blood sugar level increases rapidly. Most doctors suggest consuming a low-carb diet in diabetes to support the treatment.

A low-carbohydrate diet is the most effective way to treat diabetes. Being overweight is a major health condition for diabetics. A low-carb diet, however, helps to reduce weight and controls the blood sugar levels.

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

All carbohydrates are not harmful, but processed foods have carbs that should not be a part of the diet.

Good carbs that should be added to a diabetic diet includes the following:

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

Beans are rich in carbohydrates. Kidney beans and lima beans are highly recommended for Types 1 & 2 diabetes. Beans are filled with fiber and nutrients, are good sources of energy.

3. Fruits

Fruits are packed with carbohydrates, natural sugars, vitamins, and fiber. They deliver antioxidants to build the immune system. This helps fight against diseases and decreases the development of other conditions. Fruits are ideal for diabetics to help balance their blood sugar levels.

4. Berries

Berries that are low in carbohydrates, like strawberries, blueberries, and raspberries, are ideal for diabetics. Raspberries are the highest in fiber amongst them and are great for a low-carb diet.

5. Vegetables and whole grains

Vegetables, particularly leafy vegetables, are good sources of fiber in your diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels. On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

Foods that are low in carbs do not get absorbed into the bloodstream easily. This maintains the blood sugar level and also decreases the risk of heart diseases and inflammation

LivingWell with **Diabetes**



Michael Jordan; **Champion,**

Inside and outside the court

Chicago Bulls legend Michael Jordan can't let LeBron James be the GOAT of philanthropy. On Monday, Feb 15 Jordan announced a \$10 million donation to open two new medical facilities in North Carolina.

The donation was made with Novant Health. In a statement, Jordan said he believes "everyone should have access to quality health care."

Michael Jordan donated \$7 million in 2017

It's the second time Jordan has donated millions to open up medical facilities. In 2017, Jordan donated \$7 million to open two clinics in Charlotte. The first of those facilities — the Novant Health Michael Jordan Family Medical Clinic — opened in 2019. When that health center opened, Jordan vowed it was the "just the start of a battle of being able to touch as many people as we can." He followed through on that promise with Monday's \$10 million donation.

On top of his health care donations, Jordan has made financial contributions to social and racial causes over the past couple years. In 2020, Jordan announced he was forming a NASCAR team with Bubba Wallace as one of its drivers. That same year, Jordan pledged \$100 million to racial and social causes.

RAFA NADAL , THE 'KING OF CLAY'

Spain's Rafa Nadal, who won 22 Grand Slam singles titles, said he was putting an end to his career, a decision effective after the Davis Cup final after a professional journey that made him one of the greatest players in tennis.

Nadal's career has been hampered by injuries and he missed the 2023 French Open and was beaten in the first round by German Alexander Zverev this year.

The 'King of Clay' won his last Roland Garros title in 2022 and left Paris on a jaw-dropping 112-4 win-loss record.

Nadal played only 23 matches in the last two seasons.

He will hang up his racket two years after his great rival Roger Federer, leaving 24-time major winner Novak Djokovic of Serbia as the only member of the 'Big Three' still active.

Earlier, Nadal's rival in the youngsters' ranks, Frenchman Richard Gasquet, said he would end his career after next year's French Open.

Nadal thanked his family and his team for his stellar career, with a special word for his uncle Toni, who was his coach for most of his time on court.

"I believe that thanks to him, I have also been able to overcome many situations that have been difficult in my sporting career," he said.

After refusing any special event after his French Open first-round loss this year, Nadal said he would be back and he is now expected to receive what promises to be an emotional tribute at Roland Garros next year.



STARGAZER

Venus Aerospace's hypersonic jet concept, "Stargazer," aims to complete its first test flight, potentially flying from London to New York in just one hour.

This ambitious aircraft, using a combination of jet and rocket engines, is designed to reach speeds of Mach 9.

Although still in the prototype phase, Venus Aerospace's test drone has already achieved supersonic speeds.

While a hypersonic passenger jet remains years away, Stargazer's maiden flight next year marks a promising step toward that future.



World's First Hypersonic Plane That Can Travel London To New York In One Hour Will Take Test Flight

FOSSBYTES



B-52 THE WORLD'S BEST BOMBER?



MG Ali Eghbali Dogahe

Iran-Iraq War Hero

MG Ali Eghbali Dogahe was an Iranian pilot and Major General in the Iranian Air Force, during the Iran-Iraq War. His exact date of death cannot be confirmed as he died while he was a Prisoner of war in Iraq. In his last mission, Major General Eghbali, was the leader of a group of fighter jets when they were instructed to bombard a base in Mosul on 23 October 1980. Having arrived to the first planned site, two Northrop F-5 fighter jets were not able to find their first target and redirected their route to a base in the neighborhood of Kirkuk air base. After bombardment of this base and en route to Iran, his jet was shot down by a rocket of Iraqi air force in the air space of east of Mosul. He managed to eject before his plane crashed. Since the incident, there had been no confirmed report of his situation, but he was believed to be captured by Iraqi forces, and.....!?



Smoking Kills **Over 6 Million People a Year**

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

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

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

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

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

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries:

China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented:

They're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

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

What Foods Cause Heartburn?

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

Certain types of foods are more likely to trigger heartburn than others. Check out the list below to see what might be affecting you.1

Citrus Fruits

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

Spicy Foods

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

Tomatoes

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

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

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

Caffeine

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

Peppermint

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

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

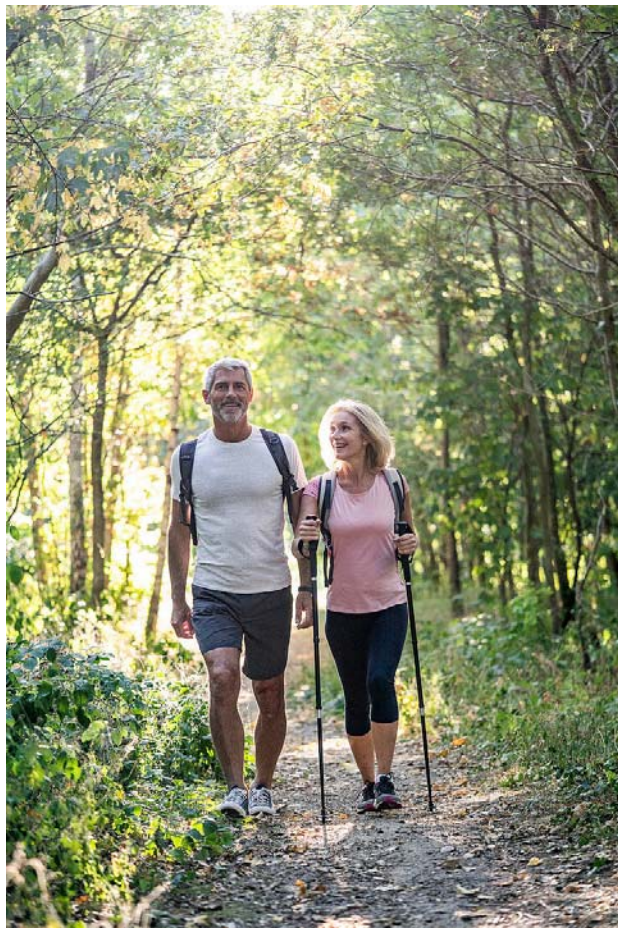
Foods that are high in fat slow down the emptying of the stomach, leaving you feeling bloated—which can lead to heartburn.

Chocolate

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

Soda

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



12 Benefits of Walking

Walking is easy to do and offers many benefits, especially for people with arthritis.

What's not to like about walking? It's free. It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you. Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk. It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart. Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

Walking improves circulation. It also wards off heart disease, brings up the heart rate, lowers blood pressure and strengthens the heart.

Studies at the University of Colorado at Boulder and the University of Tennessee found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks. Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

It can stop the loss of bone mass for those with osteoporosis, according to Michael A. Schwartz, MD, of Plancher Orthopedics & Sports Medicine in New York. In fact, a Brigham and Women's Hospital, Boston, study of post-menopausal women found that 30 minutes of walking each day reduced their risk of hip fractures by 40 percent.

3. Walking leads to a longer life.

Research out of the University of Michigan Medical School and the Veterans Administration Ann Arbor Healthcare System says those who exercise regularly in their fifties and sixties are 35 percent less likely to die over the next eight years than their non-walking counterparts. That number shoots up to 45 percent less likely for those who have underlying health conditions.

4. Walking lightens mood.

A California State University, Long Beach, study showed that the more steps people took during the day, the better their moods were. Why? Walking releases natural pain-killing endorphins to the body – one of the emotional benefits of exercise.

5. Walking can lead to weight loss

A brisk 30-minute walk burns 200 calories. Over time, calories burned can lead to pounds dropped.

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk. This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight— helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

A study from the Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle found that women, ages 50 to 75, who took one-hour morning walks, were more likely to relieve insomnia than women who didn't walk.

8. Walking supports your joints

The majority of joint cartilage has no direct blood supply. It gets its nutrition from synovial or joint fluid that circulates as we move.

Impact that comes from movement or compression, such as walking, "squishes" the cartilage, bringing oxygen and nutrients into the area.

If you don't walk, joints are deprived of life-giving fluid, which can speed deterioration.

9. Walking improves your breath

When walking, your breathing rate increases, causing oxygen to travel faster through bloodstream, helping to eliminate waste products and improve your energy level and the ability to heal.

10. Walking slows mental decline

A study of 6,000 women, ages 65 and older, performed by researchers at the University of California, San Francisco, found that age-related memory decline was lower in those who walked more.

The women walking 2.5 miles per day had a 17-percent decline in memory, as opposed to a 25-percent decline in women who walked less than a half-mile per week.

11. Walking lowers Alzheimer's risk

A study from the University of Virginia Health System in Charlottesville found that men between the ages of 71 and 93 who walked more than a quarter of a mile per day had half the incidence of dementia and Alzheimer's disease, compared to those who walked less.

12. Walking helps you do more, longer

Aerobic walking and resistance exercise programs may reduce the incidence of disability in the activities of daily living of people who are older than 65 and have symptomatic OA, shows a study published in the Journal of Clinical Outcomes Management.



Lemon and Baking Soda:

A Miraculous Combination That Saves Lives!

The combination of lemon and baking soda has 10,000 times stronger effect than chemotherapy! Citrus fruit can cure cancer. Recent studies have shown that consuming citrus fruits, specifically lemons have prevented and in some cases cured cancer. And by adding baking soda you will normalize the pH of the body which does not allow the cancer to continue to spread.

Lemon has a very strong antimicrobial effect with a very broad spectrum of activity against bacterial and fungal infections. It is effective against internal parasites and worms and regulates blood pressure. This fruit is a powerful antidepressant, reduces stress and nerve crises. Lemon destroys cancer cells in 12 cancer types. It prevents metastasis of cancer cells and it is 10,000 times stronger than drugs like Adriamycin, chemotherapy and narcotic products.

What is more interesting is the fact that the combination of lemon extract and baking soda destroys cancer cells only, without harming healthy cells and tissues. The experiments have shown that patients diagnosed with cancer should drink lemon juice and a teaspoon of baking soda. This treatment can not cure the disastrous side effects of chemotherapy.

The best way to be sure that lemons are organic without any chemicals used is to grow this fruit in your own garden or in a pot. Organic lemons are 100 times more efficient than lemons cultivated with chemical fertilizers and treated with chemicals.