



پادشاهان پُر افتخار پهلوی



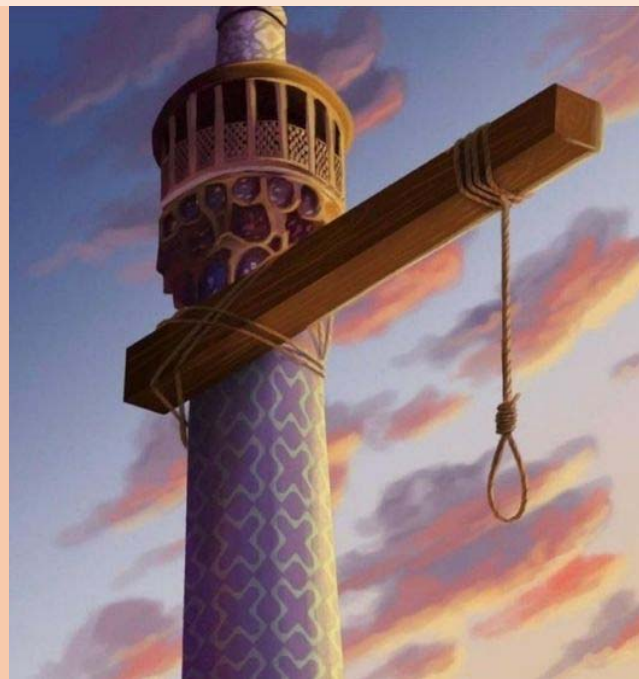
ایرانیان، متنفر از دین و الله خونخوار می‌باشند

زمانیکه قوم مغول به ایران حمله کرد، مردم شهرها و روستاها از بیم جان به مخفی‌گاهها پناه بردند و کسی در دسترس سربازان مغول نبود که کشته و یا مورد تجاوز قرار گیرد!

با خیانت و مشورت یکی از ایرانیان خیانتکار، مغولان دریافتند بایستی همیشه موذنی (اذان‌گو) را به همراه داشته باشند تا به محض ورود به هر روستایی و سر دادن اذان توسط موذن، مردم احساس امنیت کنند و برای اقامه‌ی نماز از مخفی‌گاههای خود خارج شوند!

سربازان مغول با همکاری موذن خائن خیلی سریع به نتیجه رسیدند و به هر شهری که وارد می‌شدند، موذن خیانتکار بر بالای بلندی رفته و اذان میگفت و نجوای مرگ سر میداد.

مردم با شنیدن آیات شیطانی احساس امنیت کرده و از مخفیگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و در نتیجه مورد تجاوز و کشتار مغولهای جنایتکار قرار می‌گرفتند!



نفرین به آیین شما

بیزاریم از دین شما



شماره ۲۴۶، سال سی و ششم، آذر ۱۴۰۳

oN. 246 voN / ceD 2024

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

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

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

(858)566-5566

Website:

www.pajouhesh.org

Emails:

arya5@aol.com

editor@pajouhesh.org

من اینجا ریشه در خاکم

من اینجا ریشه در خاکم
من اینجا عاشق این خاکم اگر آلوده یا پاکم،
من اینجا تا نفس باقیست می‌مانم،
من از اینجا چه می‌خواهم؟ نمی‌دانم!
امید روشنائی گرچه در این تیره‌گیها نیست،
من اینجا باز در این دشت خشک، تشنه می‌رانم.
من اینجا روزی آخر از دل این خاک با دست تهی،
گل برمی‌افشانم.
من اینجا روزی آخر از ستیغ کوه چون خورشید،
سرود فتح می‌خوانم!
..... و می‌دانم تو روزی باز خواهی گشت.

چرندیات اسلامی

امام جمعه یزد بالای منبر گفت:
مردان کشورهای غربی و کشورهای غیرمسلمان، زن را برای
خوشگذرانی و شهوترانی می‌گیرند!
کسی نبود به او بگوید:
آقا قربان جدت بروی، لطفاً برای پیروان‌تان و مردم روشن
بفرمایید چگونه است که پیشوایان و مردان مسلمان، طبق
اصول و قوانین شرعی مجاز هستند هم زمان چهار همسر
عقدی داشته باشند و بتوانند چهل زن دیگر را صیغه (دائم و یا
موقت) کنند؟ آیا اسلام دین برابری و برادری است؟

آگاهی تنها راه رهایی است

اگر پول و مردم را از دین جدا کنیم، باقی‌مانده چیست؟

اگر مادیات، سیاست و مردم را از باورهای پوچ دینی جدا
کنیم، دیگر نه‌آخوندی وجود خواهد داشت، نه‌کشیشی،
نه‌موبدی، نه‌خاخامی، نه‌راهبی، نه‌کاهنی، نه زیارتگاهی، نه
کلیسایی..... و نه عبادتگاهی!
دین یک صنعت بسیار پولساز برای مذهبیون است و مافیای
دینی از آگاهی مردم از پوچ بودن آن بسیار وحشت دارد.



دین و سیاست در دو جهت متفاوت و مخالف



نامه‌ی امیر کبیر به سفیر بریتانیا و درخواست پناهندگی!

..... آن جناب اغلب گفته‌اند که از جانب دولت انگلیس خاصه
دستور دارند ضُعبا و ستم‌دیدگان را معاضدت فرمایند. من
امروزه در ایران احدی را نمی‌شناسم که از خود من
ستم‌دیده‌تر و بی‌کس‌تر باشد.
این مختصر را در دم آخر (پیش از عزیمت به تبعید کاشان)
به‌شما می‌نویسم. من بدون هیچ تقصیری نه فقط از مقام و
منصب خود معزول، بلکه ساعت به‌ساعت در معرض
مخاطرات تازه می‌باشم.
افراد ذی‌نفع که دور شاه حلقه زده‌اند به این اکتفا ندارند که
غضب همایونی تنها شامل حال من شود، بلکه اولیای دربار
را چنان بر ضد من برانگیخته‌اند که دیگر امیدی به‌جان خود
و عائله و برادرم ندارم.
با آگاهی از این مسئله، من و خویشان و برادرم را به‌دامن
حمایت دولت بریتانیا می‌اندازیم.
اطمینان دارم که آن جناب به‌معاضدت اقدام می‌کنند و طبق
قواعد انسانیت و شرافت به‌طرزی شایسته‌ی تاج و تخت
بریتانیای کبیر و شأن ملت انگلیس در حق من و خانواده و
برادرم عمل خواهید فرمود.
فقدان هرگونه تقصیر این جانب از یادداشت‌های رسمی وزیر
امور خارجه [بریتانیا] به‌وزیر خارجه این دربار، کاملاً
مشهود است. دیگر توان (یا مجال) نوشتن ندارم.»
(امانت، قبله عالم، ص ۲۲۸ و ۲۲۹)

کشف دروازه بزرگ شهر تخت جمشید

مدیر پایگاه میراث جهانی تخت جمشید می‌گوید پس از ۱۲
سال کاوش مشترک دانشگاه شیراز و دانشگاه بلونیای ایتالیا،
بقیای دروازه ۱۲ متری شهر تخت جمشید کشف شده است.
دروازه شهر پارسه در حدود ۳۰ در ۴۰ متر پهنا و درازا و
۱۲ متر ارتفاع داشته است.
در این کاوش‌ها «تعداد زیادی محوطه باستانی شامل
ساختمان‌های دوره‌های هخامنشی» نیز کشف شده است.
با وجود اینکه تاکنون ۶۵ هکتار از حریم درجه دو تخت
جمشید با فعالیت معدنی شهرداری مرودشت تخریب شده
است، گزارش‌ها نشان می‌دهد معدن‌کاوی‌های اطراف
تخت‌جمشید هنوز ادامه دارد.

طبق گزارشی که از حالت محرمانه خارج شده است، دولت بریتانیا با تشکیل دادگاه جرایم جنگی نورنبرگ در پایان جنگ جهانی دوم مخالف بود، چرا که می‌خواست تعدادی از رهبران نازی را فوراً اعدام و بقیه را بدون محاکمه زندانی کند.

بریتانیا در نهایت با برگزاری دادگاهی به نام «دادگاه جنایات جنگی» موافقت کرد، هر چند برخی از مقامات ارشد لندن اعتقاد داشتند که محاکمه رهبران به‌جای مانده‌ی نازی به‌اتهام برپاکردن جنگ متجاوزانه باعث ایجاد رویه‌ی قضایی خطرناکی می‌شود.

آنان همچنین هراس داشتند مبادا چنین محاکماتی تداعی‌کننده‌ی دادگاه‌های نمایشی در شوروی استالینی باشد.

قوانین دادگاه حاصل انطباق میان سیستم‌های قضایی کشورهای اروپایی و آمریکا بود و یک تیم مترجم، تمام دادرسی‌ها را همزمان به‌چهار زبان انگلیسی، فرانسه، روسی و آلمانی ترجمه می‌کرد.

چهار دادستان متفقین علیه ۲۴ مقام ارشد آلمان نازی کیفرخواست صادر کردند. این مقامات آلمانی به‌موجب اصول منشور دادگاه بین‌المللی نظامی، به‌دلیل ارتکاب جنایت علیه صلح و بشریت، آغاز جنگ تهاجمی، نقض معاهدات بین‌المللی و جنایت جنگی، جنایتکار و گناهکار نامیده شدند.

آدولف هیتلر، هاینریش هیملر (رییس اس‌اس) و ژوزف گوبلز (رییس دستگاه تبلیغاتی نازی) در دادگاه حاضر نبوده، چون خودکشی کرده بودند. مارتین بورمان دبیر حزب نازی نیز به صورت غیابی محاکمه می‌شد. بقایای جسد بورمان سالها بعد در برلین کشف شد.

از آنجایی که دادگاه نورنبرگ نمی‌خواست تصور زنده بودن هیتلر، «هاینریش هیملر» (فرمانده نیروهای اس‌اس) و «ژوزف گوبلز» (وزیر تبلیغات رایش) را به وجود بیاورد، از برگزاری محاکمه‌ای حتی نمادین برای آنها خودداری کرد.

از این فهرست ۲۱ نفر باقی ماندند، اما برخی از آنها مانند «گوستاو گروپ» (کارخانه دار آلمانی) به دلیل سن بالا و بیماری و «روبرت لای» (رئیس جبهه کار رایش سوم) به‌دلیل خودکشی در شب قبل از محاکمه از دادرسی حذف شدند.

همه متهمان درحالی‌که حق انتخاب وکیل داشتند، اتهاماتشان را انکار کردند و خود را بی‌گناه دانستند!

محاکمات نورنبرگ به‌خاطر دفاع مبتنی بر مامور و معذور بودن شهرت یافت. «رابرت جکسن» (دادستان کل آمریکا) تصمیم گرفت برای اثبات جرم آنها اتهامات را بر اساس مدارک نوشته شده توسط خود نازی‌ها مطرح کند تا رای دادگاه با قاطعیت در مرحله اول اعلام شود. بنابراین وقتی متهمان مدارک ثبت و ضبط شده آرشیو حزب نازی را دیدند، لب به‌اعتراف گشودند.

در دادگاه نورنبرگ، حدود یک میلیون صفحه اسناد و فیلم‌های اختصاصی حزب نازی از اردوگاه‌های کار اجباری مورد بررسی قرار گرفت.

بعضی از متهمان، جنایت جنگی‌اشان را به‌گردن هیتلر، حزب نازی و سران حزب انداختند و تعدادی هم اتهامات را بر عهده گرفتند تا شاید در محکومیت‌اشان تخفیف داده شود.



دادگاه نورنبرگ

از مکافات عمل غافل مشو **گندم از گندم بروید، جوز جو**

هشدار به سران ایران سبز جمهوری اسلامی

در نیمه قرن بیستم، هنوز مردم دنیا در بُهت و حیرت ناشی از ویرانی و کشتار جنگ جهانی دوم بودند که سران دولتهای متفق تصمیم گرفتند آنان را که جنگ افروز و عامل این ویرانیا می‌نامیدند، محاکمه کنند.

فقط شش ماه از پایان جنگ جهانی می‌گذشت که برای نخستین بار، دادگاهی بین‌المللی (نورنبرگ) برای مجازات جنایتکاران جنگی تشکیل شد.

شهر نورنبرگ (به انگلیسی Nuremberg و به آلمانی Nürnberg) یکی از شهرهای ایالت باواریای آلمان است. این شهر در مدت دیکتاتوری رایش سوم، محل رژه‌های پرزرق و برق ارتش آلمان نازی بود و همایش‌های برتری نژادی در آن برگزار می‌شد، اما این بار نورنبرگ صحنه محاکمه سردمداران نازی شد؛ دادگاه نورنبرگ تاریخی‌ترین محکمه جهان پس از خانمانسوزترین جنگ تاریخ بود.

در آخرین روزهای جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل - نخست وزیر انگلیس - راه حل ساده‌ای برای مجازات جنایتکاران نازی در نظر داشت و آن اعدام در اسرع وقت بدون برگزاری دادگاه بود، اما فرانکلین روزولت - رئیس جمهوری ایالات متحده - ایده بهتری داشت؛ او معتقد بود نباید با اعدام جنایتکاران جنگی، آنها را تبدیل به قهرمان‌های کشورشان کرد. به‌عقیده وی، آنان باید به پای میز محاکمه کشیده شوند و شواهد و مدارک جنایت آنها برای تمام مردم دنیا افشا و عدالت از طریق قانون اجرا شود.

بنابراین ۲۱ تن از فرماندهان و مقامات عالی‌رتبه حکومت هیتلر که توسط متفقین دستگیر شده بودند، به دستور ژنرال دوایت آیزنهاور - فرمانده عالی نیروهای متفقین - به زندان نورنبرگ منتقل شدند.

برای عاشقان ایران

وقتی قلبی را عاشق کردی،

وقتی وجودی را وابسته‌ی وجودت کردی،

وقتی نفس‌های یک نفر را با نام خودت همراه کردی!

وقتی جان کسی را به نفس‌هایت گره زدی،

وقتی احساسی را در کسی روشن کردی،

وقتی قلب کسی را صاحب شدی،

وقتی گفتی: از جونت بیشتر دوستش داری،

فقط ... امانت‌دار خوبی باش،

تنه‌ایش نگذار،

فراموشش نکن،

به او خیانت نکن، ترکش نکن،

اگر بروی ... اگر ترک‌اش کنی،

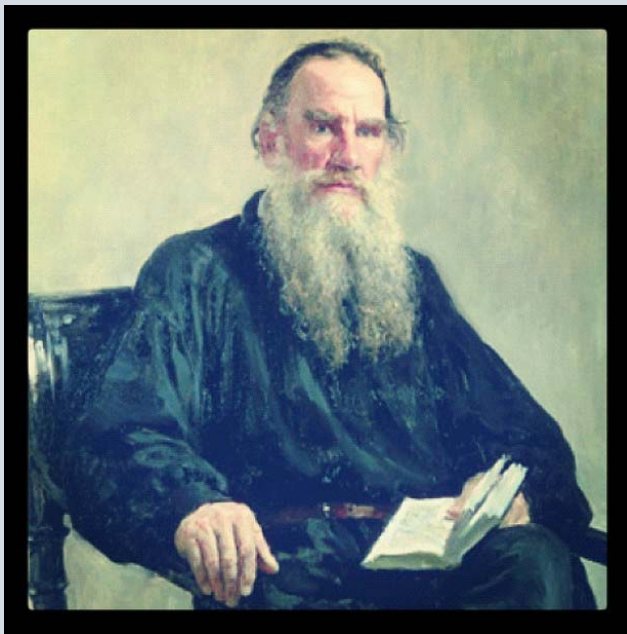
چه با خداحافظی و چه بی‌خداحافظی، او می‌میرد ...!!

فقط انسانیت

عکس زیر، تصویر یک ولگرد و یا گدا نیست، بلکه نویسنده و متفکر بزرگ روسیه و جهان «لئو تولستوی» است.

او دارای ثروتی هنگفت و زمین‌های گسترده‌ای بود که همه را به‌بینوایان بخشید و درویشانه زندگی کرد. او چه زیبا می‌گفت: «با من از دین صحبت نکنید، بلکه بگذارید دین را در کردار شما ببینم!

دینداری‌تان را به‌خدا نشان دهید! نه این‌که به‌رخ یکدیگر بکشید! به‌من فقط انسانیت‌تان را نشان دهید، کافی است!»



سرانجام ۱۲ تن از متهمان به مرگ با چوبه دار محکوم شدند؛ سه نفر تبرئه و بقیه آنها به حبس از چندین سال تا حبس ابد محکوم شدند.

«رابرت لی» (رهبر جبهه کارگری آلمان نازی)، قبل از شروع محاکمات خودش را حلق‌آویز کرد.

هرمان گورینگ، جانشین هیتلر، هم شب قبل از اعدام با خوردن یک شیشه سم سیانید خودش را کشت.

رودلف هس (معاون پیشین هیتلر) که در سال ۱۹۴۱ با پیشنهاد طرح صلح به انگلستان گریخته بود، به حبس ابد محکوم شد. «هس» در سال ۱۹۸۷ در زندان «اشپاندائو» در برلین خودکشی کرد.

«آلبرت اشپیر»، معمار ارشد هیتلر که مسئولیت بیگاری کشیدن از کارگران خارجی را به‌عهده داشت، به ۲۰ سال زندان محکوم شد.

حکم اعدام محکومین به مرگ، در تاریخ ۱۵ اکتبر سال ۱۹۴۶ به اجرا گذاشته شد و اجساد آنها را در کوره‌های آدامسوزی سوزاندند و زندانی‌ها را نیز به‌زندان «اشپاندائو» در برلین منتقل کردند.

پس از دادگاه نورنبرگ محاکمات دیگری نیز انجام شد که مربوط به اعضای گشتاپو، اس‌اس، پزشکان، ... و حزب نازی بود.

هموطن، آگاه و بیدار شو

تاریخ طبری جلد هفتم، صفحه ۳۰۰۷ می‌نویسد:

..... حسین ابن علی، عباس ابن ابیطالب را پیش خواند و او را با سی سوار و بیست پیاده فرستاد و بیست مشک همراهشان کرد که شبانگاه برفتنند و نزدیک آب رسیدند.

پانصد تن از سپاهیان یزید ابن معاویه مراقب آب‌گاه بودند؛ چون فرستادگان حسین ابن علی به‌نزدیک آب‌گاه رسیدند، عباس به‌نگهبانان گفت:

«آمده‌ایم از این آب که از آن ما را بداشته‌اند بنوشیم!»

محافظان یزید گفتند:

«بنوش، نوش جان!»

عباس گفت:

«تا حسین و این گروه از یارانش که می‌بینی تشنه‌اند یک قطره نخوایم نوشید.» آنگاه عباس به‌همراهان گفت مشک‌ها را پر کنند؛ پس از آن کسان یزید نمودار شدند و درگیری اندکی شد.

یاران حسین با مشک‌ها بیامدند و آب را پیش حسین بردند، یعنی نه دست عباس قطع شده و نه پایش، بلکه همان‌طوریکه خواندید ابن یزیدیان ملعون به عباس گفته بودند: «بنوش، نوش جان!» و بعد از اینکه عباس، می‌گوید: «اول حسین!» یزیدیان اجازه می‌دهند تا عباس و همراهانش مشک‌ها را پُر کنند و برای حسین ببرند.

بنا بر این نوشته، ای انسان خردمند ایرانی دفعه بعد که «نوحه حسین»، مثلاً تشنه لب را شنیدید نه بر سرت بکوب و نه بر سینه‌ات؛ فقط سعی کند با آرامش به این دروغ‌های بزرگ و شاخ‌دار میلغان شیاد این فرقه لبخند بزنی!

همین اعتقادات بی‌پایه و اساس مردم سبب شده بود که آخوندهای ایران‌ستیز که همیشه به‌فکر کسب قدرت بیشتر برای چپاول بودند، به‌این فکر بیافتند که حکومت را هم به‌دست آورند!

البته باهوش‌ترین‌اشان، مثل آخوند خراسانی این حقیقت را با ذکاوت دریافته بودند که آخوند جماعت مرد این کارها نیستند و در صورت به‌قدرت رسیدن، به اساس این بنای پوشالی صدمه وارد می‌شود.

به‌همین خاطر آخوند خراسانی در جواب آخوند نائینی که طرفدار حکومت فقیهان بود، می‌نویسد:

«اگر ما در حکومت باشیم و حکومت به بُن‌بست برسد، این بدان معناست که اسلام به بُن‌بست رسیده است.»

خلاصه آخوندهای تشنه‌ی قدرت با این اشتباه محاسبه و بی‌عقلی نه تنها دودمان خویش را به باد دادند، بلکه مردم را به‌چنان آگاهی رساندند که مجبورشان کردند از پوست شیر بیرون بیایند و همانی بشوند که بودند... و به این ترتیب مردم هم فهمیدند که آینده و آخر و عاقبت‌اشان را باید در جای دیگری جستجو نمایند!

اکنون که پوست «شیر» از تن «خر» به‌رامده است، سرنوشت آخوندها چه‌خواهد شد؟ و چه بلایی به‌سرشان خواهد آمد؟

بایستی و منتظر آینده ماند، آینده‌ای که اینطور بنظر میرسد چندان هم دور نیست!

چگونه شد که مردم ایران دروغ گفتن را آغاز کردند؟

زرتشت: در سرزمین من دروغ حرام است.

گوروش بزرگ: مرد پارسی دروغ نگوید

حتی بهنگام مرگ در میدان جنگ

داریوش هخامنشی: ای اهورا مزدا دروغ را

از سرزمین و مردم من دور نگه دار

شاهپور ساسانی: انسان ضعیف دروغ میگوید

آخوند: در سه جا دروغ نیکوست

میدان جنگ، وعده به زنان، اصلاح بین مردم



خران در پوست شیر!!

سرنوشت آخوندها چنین خواهد بود... شک نکنید!

خری پوست شیری پیدا کرد و آنرا به تن و هر کجا که ظاهر می‌شد، همه حیوانات به گمان اینکه آن شیری است، فرار می‌کردند و او به‌راحتی هرکجا که می‌خواست، میرفت و از آنده می‌چرید!

بعد از مدتی زندگی خوش و بی‌دغدغه با خود گفت برای این که بیشتر از من حساب به‌برند بهتر است عریضه‌ای هم بکشم تا بیشتر بترسند. از این رو شروع به‌عریضه (عرعر) کشیدن کرد که مردم پی‌بردند که آن خری است در لباس شیر! لذا کتک مفصلی به او زدند و به‌بارکشی که شایسته‌اش بود گماردند!

.....

آخوند ها هم سال‌ها زندگی بی‌دغدغه و آرامی داشتند و مورد احترام و پناه عده‌ای مردم ناآگاه بودند. کسی آنها را مورد تمسخر قرار نمی‌داد و یا قصد جانشان را نمی‌کرد! رجال مملکت به دستبوس‌اشان میرفتند و بزرگان دو زانو جلوی‌شان می‌نشستند و خمس، زکات و سهم امام تقدیم‌اشان می‌کردند!

حتی مظفرالدین شاه قاجار به دیدار آخوند ممقانی رفت و این آخوند به‌زحمت جواب سلامش را داد و دعوت شاه را هم برای رفتن به کاخ شاهی نپذیرفت. در عوض شاه از آب حوضی که ممقانی در آن وضو گرفته بود چندین دبه برای تبرک با خود برد!

در آن دوران علما در اوج بودند و کسی هم در مورد درسهایی که در حوزه‌ها تدریس می‌شد کنجکاوی نکرده بود و موقعی هم که از کتابخانه آیت‌الله! نجفی صحبت می‌شد، مردم آن را با کتابخانه «آبراهام لینکلن» (رییس جمهوری آمریکا) مقایسه می‌کردند. شایان ذکر است چندین قفسه از کتب خطی و نفیس این کتابخانه در باره جن است و یا در باب آداب رفتن به مستراح!

در آن دوران مردم باور داشتند که «شیخ مفید» دست خط مهر شده امام زمان را دارد! مسلماً مردم هم به چنین توهماتی اصلاً شک نمی‌کردند و چون کتاب‌هایشان با اسامی عربی بود، اکثر مردم فکر می‌کردند که این کتاب‌ها حتماً خیلی مهم هستند! خلاصه آخوندها مریدانی داشتند کور، کر و لال!

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



پُرسی قرن:

ایرانیان چه می‌خواهند؟

«کنت دوگوبینو»، دیپلمات پژوهشگر فرانسوی می‌گوید: شگفتی از آن است ایرانیان که «میهن‌شان زادگاه نژاد آریایی» می‌باشد، چگونه یک دین سامی، یعنی اسلام را پذیرفته‌اند. بسیاری از سیاستمداران و پژوهشگران خاوری و باختری از دشواری درک ایران و ایرانیان سخن گفته‌اند. بیل کلینتون، رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا در سال‌های ۱۹۹۰ میلادی، یک بار گفت:

«سرانجام نفهمیدیم که ایرانیان چه می‌خواهند؟»

ناظران امور ایران این روزها با جلوه‌ای دیگر از معمای ایران روبرو هستند:

«رابطه ایرانیان با محمدرضا شاه پهلوی که صدمین زادروز او فرا رسیده است، کمی غیرمعمول بنظر می‌رسد.» در شرایط عادی هر کشور دیگر، پادشاهی که در توفان یک شورش کنار گذاشته شده است، نه در ۱۰۰ سالگی، بلکه در چند ماه از یاد می‌رود.

در سال ۱۸۲۹ میلادی، ۴۰ سال پس از انقلاب فرانسه، کسی به‌یاد لوئی شانزدهم نبود. در فرانسه آن زمان، تاریخ با نوشتن چند فصل از ترور «بوسپیر» گرفته تا امپراتوری ناپلئون و سرانجام بازگشت شارل دهم به‌عنوان پادشاه بوربون، لوئی سر بریده را به‌محاق فراموشی سپرده بود. در روسیه ۱۹۵۷ میلادی، ۴۰ سال پس از اعدام تزار نیکلا، کسی به یاد تاجدار رومانف نبود. اگر از یک شهروند روسی می‌پرسیدید: آیا نیکلا را به یاد دارید؟ پاسخ شما در سراسر آن سرزمین پهناور بی‌شک یک «نه» قاطع بود.

در جمهوری خلق چین در سال ۱۹۸۹ میلادی، ۴۰ سال پس از استقرار نظام مائوئیستی، کسی از پویی، آخرین امپراتور چین از دودمان منچوری‌الاصل کی‌ئیگ سخنی نمی‌گفت. در سال ۱۹۸۹، چین فصل مائوئیستی تاریخ خود را بسته بود و در آغاز فصل هیجان‌انگیز تبدیل شدن به یک ابرقدرت اقتصادی در مقیاس جهانی قرار داشت. رهبران چین در ۱۹۸۹ از امپراتور پویی نمی‌تربسیدند.

تنها در جمهوری اسلامی در ایران است که یک پادشاه رانده از سلطنت هنوز در مرکز دغدغه‌های سیاسی یک رژیم انقلابی و مخالفان آن قرار دارد.

یک بررسی گفتمان سیاسی در جمهوری اسلامی به‌خوبی نشان می‌دهد که کینه آمیخته با هراس از محمدرضا شاه پهلوی از مهم‌ترین مضامین مورد علاقه حکمرانان امروزی تهران و مشاطه‌گران آنان قرار دارد. تلاش برای تخریب شخصیت محمدرضا شاه جزو مهم‌ترین هدف‌های تبلیغاتی جمهوری اسلامی هم از طریق وسائل ارتباط جمعی کلاسیک و هم تریبون نماز جمعه در هزاران مسجد، یک روند روزمره است. کینه آمیخته با ترس از محمدرضا شاه که چهار دهه پیش در تبعید درگذشته، باعث بسیاری از اقدامات پرسش‌انگیز از سوی نظام کنونی ایران شده است.

در سال ۲۰۱۱ میلادی، فرهنگستان اسلامی در تهران برنامه‌ای را برای «پاکسازی» زبان فارسی از واژگانی که «شاه» را در بردارند، آغاز کرد. قرار شد لغاتی چون شاهزاده، شامبیت، شاهنده، شاهکار و حتی پایتخت از زبان و ادبیات فارسی حذف شوند. خوشبختانه این برنامه کرکانه پیش از اجرا، مُرد. اما ترس و کینه از محمدرضا شاه فروکش نکرد.

کینه و ترس از محمدرضا شاه محدود به اردوگاه مسلکی خمینی و بازماندگان او نیست، بقایای «چپ» استالینی و مائوئی نیز در آن سهیم‌اند. آنان هرگاه که از شاه سخن می‌گویند، صفت «معدوم» را فراموش نمی‌کنند.

دشمنان لیبرال محمدرضا شاه، بر عکس مودب‌ترین؛ آنان به‌جای صفت «معدوم» از صف «آخرین» بهره می‌گیرند، به این امید که ایران هرگز به اصل شاهنشاهی خود بازنگردد.

یک شگرد دیگر، این بار از سوی آنان که می‌خواهند بی‌طرف جلوه کنند، به‌کار بردن صفت «سابق» است، به این معنا که محمدرضا شاه متعلق به گذشته است و آینده نیز نامعلوم! از سوی دیگر، سلطنت‌طلبان نیز بر سر صفت شایسته محمدرضا شاه به توافق نرسیده‌اند.

گروهی او را «شاه فقید» می‌خوانند؛ همان لقبی که برای رضاشاه، بنیانگذار دودمان پهلوی پس از مرگ او به کار می‌رفت. فقید، به عربی یعنی کسی که نبود او با رنج فراوان حس می‌شود.

گروهی دیگر از سلطنت‌طلبان زیر شعار «جاوید شاه» یا «شاه جاوید» گرد هم می‌آیند.

در اساطیر ایرانی، کیومرث نخستین «زنده‌میرا» یا «جاوید» بود. اما از آنجا که فره ایزدی، یعنی منبع آغازین شاهنشاهی ایران، ازلی و ابدی است، همه شاهان ایران «زنده میرا» و «جاوید» بوده‌اند و خواهند بود.

با این حال باید پذیرفت که پدیده محمدرضا شاه را نمی‌توان تنها در چارچوب درس اساطیری از تاریخ ایران توضیح داد. ایران، براساس بهترین تخمین‌های تاریخی در ۲۵۷۷ سال گذشته، یعنی از آغاز شاهنشاهی هخامنشی، ۳۱۸ پادشاه و سه ملکه داشته است. اگر شاهان ماد را که در بخش‌هایی از فلات ایران، اما همواره به نام ایران سلطنت کردند، بیافزاییم، رقمی بزرگتر به‌دست خواهیم آورد.

در این راستا، در شهرستان قم، آیت‌الله العظمی علوی بروجردی که به گمان کارشناسان حوزوی، ستاره رو به اوج روحانیت شیعه است، از کورش بزرگ، بنیانگذار شاهنشاهی ایران، تجلیل می‌کند.

پس از آیت‌الله پیش‌گفته، محمود احمدی‌نژاد، رئیس‌جمهوری سابق جمهوری اسلامی، کوروش کبیر را «هم‌ردیف پیامبران» توصیف کرده بود.

سخن پایانی، هنگامیکه منشور کوروش کبیر که در موزه بریتانیا جای دارد، برای یک نمایش کوتاه مدت به تهران ارسال شد و تعداد بسیاری از ایرانیان، حتی هموطنانی از شهرستانیهای دور به پایتخت آمده و در موزه ایران باستان، از آن دیدن کردند.

چنان نماند و چنین نیز نخواهند ماند!

سراجم یک روز صبح از خواب بیدار می‌شویم و می‌بینیم باران باریده، اشک‌های دل‌شکستگان را از رخشان شسته، غم‌ها را با خود برده و وعده‌های دروغ را محو کرده است و همه جا تر رنگ و بوی آرامش گرفته است.

بالاخره یک روز صبح بیدار می‌شویم و می‌بینیم که هوا آفتابی‌ست، دلمان گرم شده و پشت‌امان گرم‌تر.

خوبی‌ها در نور خورشید می‌درخشند و بدی‌ها درد می‌کشند و دختری به نام شادی، برایمان سرود عشق می‌خواند و می‌رقصد.



با این حال هیچ یک از آنان پس از مرگ به‌مقامی که محمدرضا شاه رسید، دست نیافتند. این موقعیت استثنایی محمدرضا شاه را چگونه می‌توان توضیح داد؟

در این تردید نیست که بخش مهمی از جامعه کنونی ایران، دوران محمدرضاشاه را در مقایسه با وضع موجود یک دوران طلایی برای ایران می‌پندارد، دورانی که توسعه اقتصادی، اصلاحات اجتماعی، مناسبات دوستانه با جهان و آفرینش ادبی، هنری و فرهنگی، افق آینده را با رنگ‌های شاد ترسیم می‌کرد. اما علاوه بر نوستالژی، عامل دیگری نیز در کار است: بیم از آینده.

در حالی که تجربه جمهوری اسلامی، ایران را در بسیاری از زمینه‌ها به‌بن‌بست کشانده است، دشواری‌های اقتصادی که بخشی از آن ناشی از تحریم‌های ایالات‌متحده آمریکا، اتحادیه اروپا و شورای امنیت سازمان ملل است، ایرانیان را از آینده میهنی خود نومید کرده که این نومیدی به‌نوعی گذشته‌گرایی انجامیده است.

در دوران دغدغه‌آمیز کنونی، بسیاری از ایرانیان در پی پناهگاهی می‌گردند. به‌همین سبب است که ما بار دیگر به‌غزل و قصیده‌سرایی روی آورده‌ایم، موسیقی سنتی را به‌موسیقی مدرن ترجیح می‌دهیم و از بیم از دست دادن میراث فرهنگی حتی به ویرانه‌های باستانی پناه می‌بریم.

در یکی از این گزارش‌ها در خبرگزاری فارس می‌خوانیم: «مهر پرستی یک دین ایرانی بود که پرستش خورشید از اجزای اصلی آن به‌شمار می‌رفت. دینی که از ایران در دوره‌ای نیز به اروپای غربی رخنه کرد. مهر یا میترا خدایی بوده که پرستش او در غرب تا شمال انگلستان و در شرق تا هند، هزاران سال رواج داشته و هنوز هم مورد احترام زرتشتیان است.»

البته این توصیف از «میترائیسم» پر از اشتباهات تاریخی و فقهی است. با این حال، آنچه اهمیت دارد معرفی یک اسطوره باستانی ایرانی به‌عنوان یک دین است.

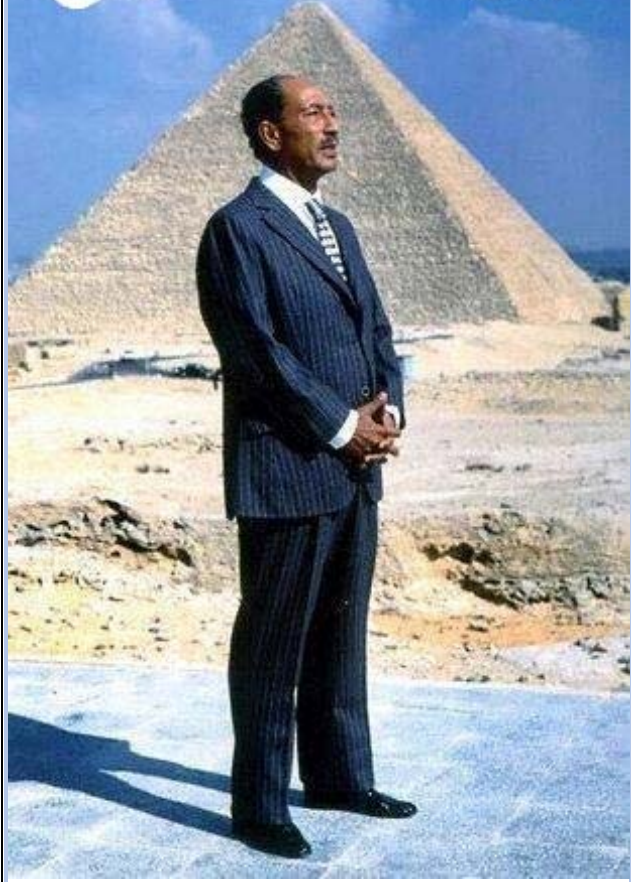
از سوی دیگر تخریب معبد مهر در مراغه، هنگامی مطرح می‌شود که تنها معبد میترائی اروپا در لندن (پایتخت بریتانیا) پس از ۱۵ سال مرمت بازگشوده شده است.

محمدرضا شاه در ۱۰۰ سالگی، نماد آن ایرانی است که از میترا و کوروش گرفته تا گرفتن قدرت از سوی پیروان خمینی، ایرانیان را در متن تاریخ، گاه در صف اول ملل قرار داده بود: یک ایران نیمه واقعی و نیمه خیالی که هم در واقعیت و هم در خیال، برای بسیاری از ایرانیان بهتر از ایران در هیأت جمهوری اسلامی بود.

در ۳۷ سال سلطنت، محمدرضا شاه پهلوی القاب فراوانی داشت: قدر قدرت، قوی شوکت، صاحب قران و آریامهر.

بدین‌سان، آنچه امروز برای توصیف او به‌کار می‌رود، چه دوستانه و چه دشمنانه، برای او مهم نیست. آنچه برای او و شاید برای همه ایرانیان نیز مهم است، لقب دیگری است که امروز بسیاری از ایرانیان و شاید اکثریت آنان، برای محمدرضا شاه به‌کار می‌برند: آریا مهر و.... خدا بیامرز!

بزرگ مرد تاریخ



پرزیدنت انورالسادات، بزرگمرد تاریخ

ابرمرد تاریخ پرزیدنت انورالسادات بهجامعه بشریت ثابت کرد که انسان و دوست واقعی در این دنیا هنوز وجود دارند. وقتی سران پنج کشور قدرتمند جهان تصمیم گرفتند شاه را از میان بردارند تا دیگر کسی مدافع جدی منافع ملت ایران نباشد، انورالسادات اجازه نداد که شاه به ایران بازگردانده شده و بهدست اهریمنان بیافتد.

زمانی هم که پادشاه ایران راهی مصر بود، هواپیمای او برای دو ساعت متوقف شد تا مقامات اسلامی بتوانند با آمریکایی‌ها بر سر شاه معامله کنند، اما پرزیدنت انورالسادات بهجیمی کارتر رئیس جمهوری آمریکا تلفن زد و گفت:

«جیمی! من شاه ایران را زنده در کشورم می‌خواهم و همین حالا هم می‌خواهم.» و درنتیجه هواپیمای شاه بهسوی قاهره پرواز کرد و شاه در مصر آرام گرفت.

شایسته است سالروز تولد رئیس جمهوری مصر پرزیدنت انورالسادات را در تقویم جهان روز دوستی، مردانگی، شرافت، انسانیت، معرفت و مرام نامید.

روانش شاد که مانع شد این ننگ بهتاریخ ایرانیان وصله نشود و پشیمانی ملت ایران صد چندانگی که هست، نگردد.

درسی از مهاتما گاندی،

«آموزش بدون خشونت»

پسر گاندی می‌گوید:

پدرم کنفرانس یک روزه‌ای در شهر داشت و از من خواست او را به شهر برسانم؛ وقتی او را به مقصد رساندم گفت: ساعت ۵ همین جا منتظرت هستم.

من از فرصت استفاده کردم و برای خانه خرید کردم، ماشین را به تعمیرگاه بردم، بعد از آن به سینما رفتم، ساعت ۵ یادم آمد که باید دنبال پدر بروم! وقتی رسیدم ساعت ۶ شده بود!! پدر با نگرانی پرسید: چرا دیر کردی؟! با شرمندگی بهدروغ گفتم:

ماشین حاضر نبود، مجبور شدم منتظر بمانم!

پدرم که قبلا به تعمیرگاه زنگ زده بود، گفت:

«در روش تربیت من حتما نقصی وجود داشته که به تو اعتماد بهنفس لازم را نداده که به من "راست بگویی! برای این که بفهمم نقص کار من کجاست، این هیجده مایل را تا خانه پیاده برمی‌گردم تا در این باره فکر کنم!!»

مدت پنج ساعت و نیم پشت سرش اتومبیل می‌راندم و پدرم را که بهخاطر دروغ احمقانه‌ای که گفته بودم غرق در ناراحتی و اندوه بود، نگاه می‌کردم!!

همان‌جا بود تصمیم گرفتم دیگر هرگز دروغ نگویم!

این عمل عاری از خشونت پدرم آنقدر نیرومند بود که بعد از گذشت ۸۰ سال از زندگی‌ام هنوز بدان می‌اندیشم!!



مهاتما گاندی

مصرف میزان اندک الکل احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

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

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

پژوهشگران پس از طبقه‌بندی این بیماران بر اساس شاخص‌های مختلفی چون استعمال دخانیات، فشار خون، اضافه وزن یا دیابت و مقایسه آنها با افراد سالم غیرالکلی دریافتند حتی مصرف مقدار کمی شراب، آبجو، یا ویسکی نیز احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد نوشیدن روزانه شش اونس شراب، هفده اونس آبجو یا دو اونس ویسکی به مدت ده سال، احتمال ابتلا به سرطان را پنج درصد افزایش می‌دهد.

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

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

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

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

خودکشی یک مامور نیروی انتظامی که حاضر به سرکوب نشد

«محمدجواد صیادی»، مامور سازمان حفاظت اطلاعات نیروی انتظامی در استان کرمانشاه، شامگاه یکشنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۳ در تهران اقدام به خودکشی کرد.

نزدیکان آقای صیادی به ایران وایر اعلام کردند او در جریان اعتراضات جنبش «زن، زندگی، آزادی»، «دستور فرماندهان مافوقش برای مشارکت فیزیکی در سرکوب معترضان را خارج از وظایف سازمانی خود» ارزیابی کرده بود و حاضر به انجام آن نشده بود.

محمدجواد صیادی



خبرهایی از ایران و جهان

خداحافظی همیشگی پروازهای ایرانی با آسمان اروپا؟

دبیر انجمن شرکت‌های هواپیمایی گفت:

«تنها شرکت هوایی که از کشورمان به اروپا پرواز داشت، شرکت هواپیمایی ایران ایر بود که با اعمال تحریم‌های جدید اتحادیه اروپا علیه این شرکت، به اروپا پرواز نخواهد داشت.»

وی درباره تحریم‌های جدید علیه شرکت‌های هواپیمایی ایران ایر، ماهان ایر و ساها اظهار داشت:

تنها شرکتی که از کشورمان به اروپا پرواز داشت، شرکت هواپیمایی ایران ایر بود که با اعمال تحریم‌های جدید اتحادیه اروپا علیه این شرکت، پس از این هیچ پرواز ایرانی به اروپا پرواز نخواهد داشت. وی همچنین ادامه داد:

پروازهای ایرانی برای مقاصد کشورهای اروپایی متقاضیان بسیاری در کشورمان داشت که تماماً به سمت شرکت‌های خارجی خواهند رفت.

فرار خامنه‌ای از پذیرفتن مسئولیت درگیری با اسرائیل

علی خامنه‌ای در مواقعی که تصمیم‌گیری‌ها سخت می‌شود، رندانه از پذیرش مسئولیت طفره می‌رود. حال که اسرائیل به جمهوری اسلامی حمله کرده، این سؤال در ذهن بسیاری از هموطنان شکل گرفته است که آیا جمهوری اسلامی به این حمله پاسخ خواهد داد یا خیر؟

در ساعات اولیه پس از حمله اسرائیل در روز شنبه، حامیان نظام تلاش مذبوهانه‌ای کردند تا این حمله را بی‌اهمیت جلوه داده و فضا را طوری نشان دهند که نیازی به واکنش متقابل و عکس‌العمل نیست.

سکوت فرماندهان سپاه پاسداران و مقامات جمهوری اسلامی هم این ذهنیت را تقویت کردند که قصد ندارند پاسخی بدهند، اما با سخنان علی خامنه‌ای، رهبر جمهوری ایران ستیز اسلامی فضای تردید و دودلی در میان طرفداران نظام به وجود آمده است.

خامنه‌ای در صحبت‌هایش صراحتاً حاضر نشد اعلام کند که آیا جمهوری اسلامی به حمله اسرائیل پاسخ خواهد داد یا نه. او رندانه توپ را به زمین شورای عالی امنیت ملی و دولت انداخت و مسئولیت تصمیم‌گیری را به آنان واگذار کرد!؟



جزایر سه گانه ایران در خلیج فارس

شکری زیادی اعراب

ایران با هزاران سال تمدن و تاریخی پُر بار، علاوه بر گستره پهناور خشکی، بر گنجه‌های ارزشمندی در دل آب‌های خلیج فارس و دریای عمان نیز حکمرانی می‌کند. یکی از این گنجه‌ها، سه‌گانه‌ای از جزایر استراتژیک است که از گذشته‌های دور تاکنون، همواره مورد توجه و اهمیت بوده است که در ادامه در این باره توضیحات داده شده است.

این سه جزیره: ابوموسی، تنب بزرگ و تنب کوچک، سه جزیره کوچک، اما با اهمیت فراوان هستند که در جنوبی‌ترین نقطه ایران یعنی استان هرمزگان، قرار دارند؛ بنابراین واضح‌ترین پاسخ به سؤال جزایر سه گانه متعلق به نام زیبای کشور عزیزمان ایران است.

حاکمیت ایران بر این جزایر، ریشه در اعماق تاریخ دارد. از زمان امپراتوری‌های بزرگ ایران باستان، (مانند هخامنشیان و ساسانیان)، این جزایر همواره جزئی جدایی‌ناپذیر از خاک مقدس ایران بوده است.

پس از سال‌ها، در اواخر قرن نوزدهم، با نفوذ قدرتهای استعماری به منطقه، جزایر سه‌گانه نیز تحت سیطره بریتانیا قرار گرفت؛ اما پس از تلاش‌های مستمر ایران و با تغییر شرایط بین‌المللی، این جزایر مجدداً به آغوش وطن بازگشتند.

اهمیت استراتژیک جزایر سه‌گانه ایران

اهمیت این جزایر تنها به قدمت تاریخی آنها محدود نمی‌شود. موقعیت جغرافیایی استراتژیک، منابع طبیعی بالقوه و همچنین اهمیت دفاعی از جمله دلایلی است که این جزایر را به یکی از نقاط حساس در منطقه تبدیل کرده است.

در واقع قرارگیری در مسیر تردد کشتی‌ها و نزدیکی به تنگه هرمز، به این جزایر اهمیت راهبردی ویژه‌ای بخشیده است. وجود منابع نفت و گاز در منطقه، بر اهمیت اقتصادی این جزایر نیز افزوده است.

از طرفی جزایر سه‌گانه به‌عنوان خط مقدم دفاعی ایران در خلیج فارس، نقش مهمی در تأمین امنیت کشور ایفا می‌کنند. لازم به‌ذکر است که جزایر سه‌گانه، نمادی از تاریخ، فرهنگ و اقتدار ایران در منطقه هستند و این جزایر با وجود وسعت کم، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده و به‌عنوان یکی از افتخارات ملی ایران محسوب می‌شوند. پاینده ایران

تاراج ثروت ایران، توسط پسران خامنه‌ای

میثم چهارمین فرزند و کوچکترین پسر علی خامنه‌ای است. درباره میثم خامنه‌ای چه می‌دانیم؟ یادداشتی از یوحنا نجدی میثم خامنه‌ای متولد سال ۱۳۵۷ است؛ پس از مصطفی، مجتبی و مسعود کوچکترین پسر علی خامنه‌ای، رهبر ایران سنی‌ز جمهوری اسلامی است.

میثم خامنه‌ای همچون دیگر پسران خامنه‌ای لباس روحانیت به تن دارد. گفته شده که او در حوزه علمیه تهران درس خوانده؛ مدتی شاگرد پدرش بوده و حالا در همین حوزه نیز مشغول تدریس است.

میثم خامنه‌ای بیشتر اوقاتش را در دفتر حفظ و نشر آثار پدرش به‌سر می‌برد؛ نهادی که در لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ «بیش از ۴۲۳ میلیارد تومان» بودجه دولتی دریافت کرده است؛ مجموع بودجه این نهاد طی سه سال اخیر به «بیش از هزار میلیارد تومان» می‌رسد؛ نهادی که کارش بازنشر و حداکثر، طبقه‌بندی سخنان «مقام عظاما» است!

میثم البته در این نهاد تنها نیست؛ برادر بزرگترش، مسعود نیز در همین نهاد حضور و برو و بیایی دارد!

بر اساس یک رویه نانوشته در میان رسانه‌ها و مقامات جمهوری اسلامی، اطلاعات اندک و محدودی درباره خانواده و نزدیکان علی خامنه‌ای منتشر می‌شود. توجه‌ها اما بیشتر به مجتبی خامنه‌ای است که از او به‌عنوان یکی از گزینه‌های جانشینی پدرش یاد می‌شود.

رسانه‌های حکومتی در ایران همواره در تلاش‌اند تا چهره‌های ساده‌زیست از علی خامنه‌ای، خانواده و نزدیکان او به‌تصویر بکشند و میثم نیز از این قاعده مستثنی نیست.

از جمله آنها، خبرگزاری تسنیم (وابسته به بخش‌های امنیتی سپاه پاسداران، تیرماه سال ۱۳۹۷ با اشاره به انتشار تصویری از حضور میثم خامنه‌ای و خانواده‌اش در غذاخوری حرم عبدالعظیم حسنی گزارشی با مضمون «زندگی ساده فرزندان رهبر انقلاب» منتشر کرد.

«تسنیم» در تملق از میثم، به مرزهای جدیدی رسید و ادعا کرد که فرزند علی خامنه‌ای «حتی کمتر از افراد خانواده‌اش خوراک سفارش داد.»

شوربختانه این جرثومه‌های فساد،

رهبران و حافظان ناموسی و داشته‌های ملی شما هستند!؟





شاهزاده رضا پهلوی: جنگ علی خامنه‌ای نه ملی است نه میهنی

شاهزاده رضا پهلوی درباره‌ی حمله اسرائیل به برخی اهداف نظامی در خاک ایران در شبکه ایکس نوشت:

«عملیات تلافی‌جویانه اسرائیل در عمق خاک ایران که در پاسخ به حمله موشکی سپاه پاسداران به این کشور انجام شد، نشان داد که جمهوری اسلامی پس از چهار دهه حکومت، میلیارد‌ها دلار هزینه و سال‌ها هياهو و رجزخوانی، آسمان ایران را در برابر نیروی هوایی کشوری به مراتب کوچکتر و کم‌جمعیت‌تر بی‌دفاع گذاشته است.»

انهدام سامانه‌های راداری و پدافند هوایی و تاسیسات موشکی جمهوری اسلامی، در واقع تحقیر نیروی نظامی کشوری است که روزگاری نیروی هوایی و دفاع ضد هوایی آن، رشک کشورهای منطقه بود.

قدرت نیروی هوایی ایران پیش از فاجعه ۵۷، دستاورد سیاست اقتصادی و خارجی درستی بود که صلح از موضع اقتدار را سرلوحه رفتارش قرار داده بود، اما اقتضاح و فلاکت کنونی، حاصل چهار دهه جنگ‌طلبی و عربده‌کشی جمهوری اسلامی همراه با فساد و ناکارآمدی اقتصادش است؛ وضعیتی که در آن، دوران جنگ‌افروزی از طریق تروریست‌های نیابتی رو به پایان است و خامنه‌ای گام به گام به‌جنگی مستقیم نزدیک‌تر می‌شود که نمی‌تواند در آن پیروز شود، جنگی که نه ملی است و نه میهنی.

ملت ایران می‌داند که جمهوری اسلامی تهدیدی حیاتی علیه رفاه و کرامت و آزادی ایرانیان و موجودیت و تمامیت ایران است. تا جمهوری اسلامی هست، تهدید جنگ هم هست و هر روز نیز بیشتر و خطرناکتر خواهد شد.

راه حل، برانداختن این رژیم ضدملی و احیای دولت ملی مبتنی بر حقوق بشر، دموکراسی و منافع ملی در ایران است. پیام من به نیروهای نظامی و امنیتی روشن است:

ملت بزرگ ایران دیر یا زود بار دیگر همچون دی ۹۶، آبان ۹۸ و خیزش مهسا برای پس گرفتن ایران به خیابان‌ها خواهند آمد. در آن روز، اگر نه برای شرافت انسانی و منافع ملی، که برای آینده خود و خانواده‌اتان کنار ملت بایستید، چرا که دستاورد جمهوری اسلامی فلاکت برای ایران و مرگ و تحقیر برای شماست؛ حال آنکه انقلاب ملی ما آبادانی و زندگی را برای همه ایرانیان به ارمغان خواهد آورد.»

وزیر خارجه سعودی:

ایران به دنبال توقف درگیری‌ها با اسرائیل است!

شاهزاده فیصل بن فرحان، وزیر خارجه سعودی، گفت: «تهران به ریاض اطلاع داده که ادامه تنش‌های منطقه‌ای به‌سود ایران نیست. او همچنین اشاره کرد که در گفت‌وگو با عباس عراقچی، همتای ایرانی خود، بر ضرورت پرهیز از هرگونه تنش در منطقه تاکید کرده است.»

وزیر خارجه سعودی افزود که کشورش توانایی مقابله با بحران‌های منطقه‌ای و حفظ ثبات را دارد و در عین حال، برای گسترش و همکاری‌های بین‌المللی خود تلاش می‌کند.

بن فرحان با اشاره به وضعیت فلسطین گفت:

سعودی در حال تلاش برای یافتن راه‌هایی برای توقف درگیری‌ها در غزه است و تاکید کرد آنچه در شمال غزه رخ می‌دهد، نوعی «نسل‌کشی» است.

او با تاکید بر حق تعیین سرنوشت برای مردم فلسطین، بیان کرد که آن‌ها بدون هیچ‌گونه تأخیری، باید بتوانند کشور مستقل خود را تشکیل دهند و عضو سازمان ملل شوند.

بن فرحان افزود ایجاد کشور فلسطین در حوزه قوانین بین‌المللی است و سعودی از تلاش‌های خود برای توقف درگیری‌ها در غزه و لبنان حمایت می‌کند.

وی در ادامه اظهارات خود تاکید کرد این کشور همیشه در کنار مردم لبنان ایستاده است و حل بحران لبنان را مسئولیت خود لبنانی‌ها و نه نیروهای خارجی دانست.



هم‌میهنان گرامی:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید

شما می‌باشد، خواهشمند است آنرا در

فیسبوک اتان به اشتراک گذاشته و خواندن

آنرا به دوستان خود توصیه نمائید

باسپاس - پاینده ایران

چرا استرالیا مثل صدام حسین جنگنده‌هایش را دفن کرد؟

نیروهای آمریکایی در سال ۲۰۰۳ در عراق تعداد زیادی جت جنگنده دفن شده در شن و ماسه‌ها را کشف کردند.

در آن زمان این موضوع که چرا صدام این جنگنده‌ها را دفن کرده، بسیاری را متعجب کرد، اما این کار تنها مختص صدام نبود؛ استرالیا هم در سال ۲۰۱۱ میلادی ۲۳ جنگنده اف-۱۱۱ خود را دفن کرد. اما چرا؟

فعالیت عملیاتی جنگنده‌های اف-۱۱۱ پس از ۳۷ سال در سوم دسامبر سال ۲۰۱۰ در پایگاه نیروی هوایی سلطنتی امبرلی در نزدیکی «بریزبان کوئینزلند» استرالیا به پایان رسید و خلبانان این هواپیماها را برای آخرین بار به زمین نشاندهند.

در پی بازنشستگی این جنگنده‌ها، ۱۳ فروند از آن‌ها (۱۲ اف-۱۱۱ سی و یک اف-۱۱۱ جی) به موزه هوانوردی و پایگاه‌های نیرو هوایی استرالیا منتقل و در این مکان‌ها نگهداری شدند. اما، لاشه‌های ۲۳ فروند دیگر در محل دفع زباله در «ایسویچ کوئینزلند» بین ۲۱ تا ۲۳ نوامبر ۱۱ دفن شدند.

در آن زمان تصمیم بر دفن این جنگنده‌ها با نارضایتی علاقمندان به هوانوردی روبرو شد؛ اما در واقع، اگرچه هیچ‌کس دوست نداشت پایان این کهنه سربازان نیرو هوایی سلطنتی استرالیا را این‌گونه ببیند، این موضوع، یعنی دفع ایمن بقایای جنگنده‌ها یکی از الزامات قرارداد همکاری نظامی استرالیا و ایالات متحده آمریکا بود.

«گرگ گری»، افسر ارشد نیرو هوایی آمریکا در این باره گفت: «فقط بدنه‌ها هواپیماها دفن شدند. تثبیت‌کننده‌ها، بال‌ها و دم هواپیماها جدا شدند.»

او افزود: «بدنه این هواپیماها از پنل‌های جداگانه‌ای که به توسط «آزیست» به هم متصل شدند، ساخته شده است. بازیافت مواد آن مقرون به صرفه نبود. به علاوه کار با آن‌ها نیازمند تجهیزات و امکانات ایمنی ویژه‌ای بود، به همین دلیل هم تصمیم به دفن آن‌ها گرفته شد، تا کسی در معرض آزیست قرار نگیرد.»



F-111



اف-۳۵ (آمریکایی) برتر است یا سوخو-۵۷ (روسی)؟

با اثبات کارایی جت‌های آمریکایی «اف-۳۵ آزرخش ۲» در مأموریت‌های مختلف جهانی، تحلیل‌گران به عملکرد بالقوه این جنگنده‌ها در برابر جت‌های روسی «سوخو-۵۷» فکر می‌کنند. جت‌های سوخو، یک جنگنده رادارگریز نسل پنجم است که استقرار محدودی در اوکراین داشته است.

ایران ممکن است به دنبال خرید سوخو-۵۷ از روسیه باشد، اما اتهامات در مورد توانایی تهران برای مدیریت چنین هواپیماهای پیشرفته‌ای بدون پشت‌سر گذاشتن آموزش‌های لازم کم نیستند، مضافاً اینکه چالش‌های ناشی از ظرفیت‌های محدود تولید سوخو-۵۷ روسیه و تمایل این کشور به اولویت‌بندی استفاده داخلی، پیچیدگی‌های بیشتری را

برخورد بین اف-۳۵ و سوخو-۵۷ ممکن است در آینده نزدیک در حد یک فرضیه باشد، اما کارایی و توانایی‌های عملیاتی اف-۳۵ مزیت آشکاری برای آن فراهم می‌کند.

اف-۳۵ در سال ۲۰۰۶ و سو-۵۷ در دهه ۲۰۱۰ اولین پروازهای خود را انجام دادند. هر دو جنگنده به‌عنوان یکی از «بهترین» جنگنده‌های رادارگریز نسل پنجم حال حاضر جهان در نظر گرفته می‌شوند.

در حالی که روسیه از سوخو-۵۷ در درگیری‌های جاری خود در اوکراین استفاده حداقلی کرده است، اما اف-۳۵‌هایی که نیروی هوایی اسرائیل با نام مستعار «آدیر» استفاده می‌کند، اخیراً یک حمله دقیق را به تأسیسات نظامی ایران انجام دادند.

هر دو جنگنده قابلیت سوختگیری در آسمان را دارند، اما برد عملیاتی جنگنده روسی کمی بیشتر است. نسخه روسی تنها یک مدل داشته اما جنگنده آمریکایی سه نسخه اصلی دارد.

«اف-۳۵»‌های در اختیار اسرائیل با نام عبری «آدیر» به معنی «قادر» نشان داده‌اند که یک هواپیمای قدرتمند هستند. چرا که این جنگنده‌های چند منظوره رادارگریز ۱۷۰۰ کیلومتر را تا هدف خود طی کردند، و آنطور که گفته می‌شود سامانه‌های پدافند هوایی ایران را از کار انداختند و چندین هدف را با موفقیت مورد اصابت قرار دادند.

درست است که این جنگنده در نبرد مستقیم هوایی با جنگنده‌های ایران قرار نگرفتند، اما نوع اسرائیلی این جنگنده مأموریت خود را به طور مؤثر انجام دادند و مهمتر از همه، همه این پرنده‌ها سالم برگشتند.

شجاعت ایستادگی مقابل سرکوب

بازداشت آهو دریایی، مشهور به «دختر علوم تحقیقات» دانشجویی که در اعتراض به سرکوب حکومتی زنان برای اعمال حجاب اجباری لباس از تن درآورد و نیمه‌برهنه شد و گزارش‌هایی از انتقال او به بیمارستان روانی، واکنش‌های داخلی و بین‌المللی در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برانگیخته است.

گزارش‌ها در روز شنبه ۱۲ آبان حاکی از آن بود که در پی برخورد خشونت‌آمیز نیروهای حراست دانشکده علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی در تهران، یک زن جوان دانشجو پیراهن و شلوار خود را از تن درآورد و سپس در حالی که با لباس زیر در محوطه نزدیک دانشگاه حضور داشت با «ضرب و جرح» به دست نیروهای لباس شخصی حکومتی بازداشت شد.

نام این زن جوان معترض در گزارش‌های تکمیلی آهو دریایی عنوان شد.



اختراع نخستین گیاه مصنوعی جهان توسط زن ایرانی

مریم رضایی، دانشجوی ایرانی مقطع دکتری دانشگاه «بینگهمتون» آمریکا همراه با استاد خود پروفیسور «سنوکهون چوی» گیاهی مصنوعی اختراع کردند که می‌تواند هوای داخل خانه را تصفیه و همزمان برق تولید کند. محققان دانشگاه شهر بینگهمتون در ایالت نیویورک آمریکا در حال کار بر روی یکی از تحقیقات خود در حوزه ساخت «باتری‌های زیستی از باکتری‌های تولید کننده برق» و بسط نتایج آن به «گیاهان مصنوعی خانگی» هستند که می‌توانند اکسیژن و نیرو تولید کنند.

پروفیسور «سنوکهون چوی» و مریم رضایی دانشجوی او در دوره دکتری تخصصی ابتدا بر آن شدند که یک برگ مصنوعی بسازند و بعد از اینکه متوجه شدند این برگ قادر به جذب دی اکسید کربن و تولید اکسیژن است، اقدام به ساخت یک گیاه پنج برگ کردند.

این گیاهان مصنوعی می‌توانند از فرآیندی مشابه فتوسنتز طبیعی برای جذب دی اکسید کربن (CO2) از هوا، به ویژه با استفاده از سیانوباکتری‌ها استفاده کنند. با این فرآیند، آن‌ها نه تنها اکسیژن تولید می‌کنند، بلکه بیوالکتریک نیز تولید می‌کنند. اساساً، این گیاهان مصنوعی به عنوان «نسخه‌ای در مقیاس کوچک از فناوری جذب و استفاده کربن عمل می‌کنند که برای استفاده در محیط‌های داخلی طراحی شده است.»

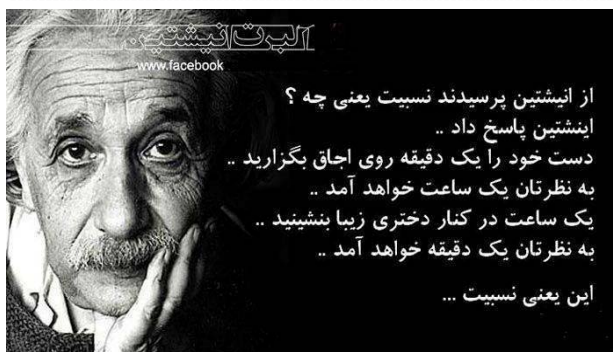
پروفیسور چوی می‌گوید تولید برق یک مزیت ثانویه این گیاه مصنوعی محسوب می‌شود، اگرچه که خودش امیدوار است که این فناوری را برای رسیدن به خروجی دست‌کم یک میلی وات ارتقا دهد. او معتقد است که این مزیت ثانویه می‌تواند کاربردهای عملی مانند شارژ تلفن همراه را ارائه دهد.



شکنج و مجازات اسلامی!!!

چندی پیش در ۶ آبان ماه، یک فعال حقوق بشر و زندانی سیاسی پیشین خبر داد که دو برادر زندانی به نام‌های «شهاب تیموری» و «مهرداد تیموری»، در خطر اجرای حکم «قطع چهار انگشت دست راست» قرار گرفته‌اند.

بنا بر این گزارش، پنج زندانی دیگر نیز در ارومیه در نوبت اجرای حکم قطع عضو هستند.





بهداشت و سلامتی

ماس، بهترین خوراکی برای رفع بوی سیر در دهان

سیر یک ماده غذایی دوگانه است، از یکسو ادویه‌ای عالی برای طعم دادن به خوراکی‌ها می‌باشد و از سوی دیگر، عامل بوی بد دهان است.

دانشمندان به‌تازگی یک ماده غذایی معجزه‌آسا کشف کرده‌اند که کارآمدی آن ممکن است بسیاری را شگفت‌زده کند.

سال‌هاست که راهکارهای مختلفی برای پنهان کردن یا حذف بوی سیر معرفی شده، اما پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو راه‌حل مؤثری برای آن پیدا کرده‌اند: ماس طبیعی.

دانشمندان سیر خام را در ظروف شیشه‌ای قرار داده و میزان ترکیبات گوگردی فرار را قبل و بعد از تماس با منابع مختلف چربی و پروتئین اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد که ماست پرچرب، ۹۹٪ از ترکیبات بدبو را کاهش می‌دهد.

سیر گذشته از تأثیرش بر بوی دهان، خواص بسیاری برای سلامتی دارد، از جمله خواص ضدباکتری، ضدویروس، ضدعفونی‌کننده و ضدقارچ است. همچنین برای سلامت قلب و عروق مفید و به‌کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند. در نهایت، برای این که اطرافیان‌تان از بوی سیر در دهان شما آزرده نشوند، راه حل ساده و علمی آن است که در پایان وعده‌های غذایی، ماست بخورید.

عادت‌هاییکه خواب شب شما را مختل می‌کنند!

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

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

در ادامه به‌عادت‌های روزانه که خواب شما را در شب مختل می‌کنند توجه فرمایید:

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

هوشدارها و درمان‌های خانگی بسیار مؤثر

* هرگز جای داغ نهنوشید، زیرا آزمایش‌های پزشکی نشان داده است اکثر کسانی که دچار سرطان «مری» می‌شوند کسانی هستند که همیشه جای را خیلی داغ می‌نوشند.

* اگر حالت تهوع دارید، روی یک تکه زنجبیل تازه آب جوش ریخته و بعد از خنک شدن، آن را بنوشید.

* اگر دچار دردهای مفصلی یا آرتورز هستید، از پودر فلفل قرمز در پختن خوراکی‌هایتان استفاده کنید. همچنین دارچین، قند خون را پایین می‌آورد و بهترین ادویه برای بیماران مبتلا به‌دیابت است.

* جای نیش پشه را با گذاشتن پوست موز از طرف داخل بر روی آن درمان کنید.

* اگر عسل را روی زخم یا جایی که چرک کرده بگذارید، فوراً خوب می‌شود؛ همچنین برای التهاب و برطرف کردن چرک گلو که بر اثر نوعی ویروس ایجاد می‌شود، با مصرف و غرغره کردن مخلوط عسل، آب لیموترش و آب ولرم می‌توان آن را مداوا کرد.

* هر روز خوراکی‌تان را با زردچوبه درست کنید، زیرا زردچوبه سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

از دیگر خواص زردچوبه می‌توان به‌ضدالتهاب، ضد سرطان، ضد نفخ، ضد سموم کبدی و ضد باکتری اشاره کرد و مصرف آن، مشکلات «صفر» را از بین می‌برد.

* خوردن سیر تازه چرک گلو و بدن را درمان می‌کند.

* اگر احساس خستگی می‌کنید، با خوردن شیر بادام و عسل انرژی از دست رفته را به‌دست آورید و اگر سردرد دارید، یک فنجان قهوه بنوشید.

* اگر فرزندان‌تان تب بالا دارد، نصف فنجان سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کنید و این محلول را با حوله روی پیشانی و پاهای او بگذارید؛ با این عمل، تب پایین می‌آید.

* مواد آرایشی را بیشتر از ۵ ساعت روی پوست خود باقی نگذارید، چون سلول‌های پوستی نیاز به‌تغذیه و تنفس دارند. همچنین در منزل نیز تا حد امکان از لباس‌های گشاد، راحت و باز استفاده کنید.

* اگر می‌خواهید استخوان‌های سالمی داشته باشید، پیاز زیاد بخورید، محققان دانشگاه «یرن» (سوئیس) براساس تحقیقات خود گفتند مصرف مداوم پیاز برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بویژه در سالمند بسیار مفید است. آنها در آزمایش‌های خود دریافتند که ترکیبات قوی موجود در پیاز نقش مؤثری در تقویت استخوان و کاهش خطر ابتلا به پوکی ایفا می‌کند.

درمان جادویی برای بیماران قلبی:

مخلوطی از عسل و پودر دارچین را به جای مربا روی نان قرار دهید و به‌طور منظم در وعده صبحانه صرف کنید.

این روش در کاهش کلسترول و از بروز حمله قلبی جلوگیری میکند و در تنفس راحت و تقویت ضربان قلب مؤثر است. بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود.



آیا شبها خواب راحت ندارید؟

چند نکته کلیدی برای خواب راحت و کافی

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

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

زمان خواب و بیداری خود را تنظیم کنید

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

کمی پیاده روی کنید

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

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

نوشیدنی گرم مصرف کنید

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

هنگام شام پر خوری نکنید

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

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، 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.

خواب باعث می‌شود خستگی که در طول روز کاری‌اتان متحمل شده‌اید با چند ساعت خوابیدن و استراحت کردن از بدن‌انتان خارج شود.

گفته شده است بی‌خوابی و حتی خواب نامناسب می‌تواند به سلامت جسمانی و ضعف روان افراد آسیب رسانده 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 کمبود منجر به تغییرات منفی عظیمی در ۷۰۰ ژن بدن آنها می‌شود.

«گریپ فروت»

در قعر فهرست سلامت میوه‌ها و سبزیجات

مصرف روزانه میوه و سبزی برای سلامت بسیار مفید است، اما تشخیص میزان کافی مصرف آن‌ها همیشه آسان نیست، بنابراین اگر می‌خواهید خیالتان از آنچه می‌خورید مطمئن شود، بهتر است سراغ سالم‌ترین گزینه‌ها بروید.

خوشبختانه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده ۴۱ نوع میوه و سبزی برتر را منبع انرژی معرفی کرده است، اما یک میوه در این فهرست آخرین جا را به خود اختصاص داده است. شاید انتظار نداشته باشید که بگوییم «گریپ فروت سفید» برای سلامت کمترین فایده را دارد!

شاهی آبی با ۱۰۰ امتیاز کامل در صدر فهرست میوه‌ها و سبزیجات قرار گرفته و گریپ فروت سفید با ۴۷ / ۱۰ امتیاز پایین‌ترین رتبه سلامت را به دست آورده است. البته این به این معنا نیست که گریپ فروت سفید به هیچ دردی نمی‌خورد، فقط به اندازه دیگر مواد غذایی این فهرست مغذی نیست.

به گزارش مجله ویمنز هلت (womenshealth)، میوه‌های دیگری که از نظر سلامت کم‌فایده‌اند عبارتند از:

شاه‌توت، گریپ فروت صورتی و قرمز، لیمو سبز و پرتقال. البته ناگفته نماند که این میوه‌ها ناسالم نیستند، بلکه در مقایسه با میوه‌های دیگر مواد مغذی کمتری دارند. بنابراین اگر گریپ فروت سفید میوه مورد علاقه شماست کارشناسان می‌گویند که خوردنش را قطع نکنید. آن‌ها توصیه می‌کنند مصرف هر میوه‌ای را که از خوردنش لذت می‌برید و پیوسته به آن میل دارید ادامه دهید و آن را محدود نکنید.



مضرات نوشابه‌های گازدار

هر قوطی نوشابه به اندازه‌ی ۱۰ حبه قند مواد شیرین کننده دارد، بنابراین مصرف بیش از حد آن باعث چاقی، دیابت، مقاومت به انسولین، پوکی استخوان و افزایش پوسیدگی‌های دندان می‌شود.

گاز موجود در نوشابه‌ها مانعی برای جذب کلسیم در بدن بوده و زمینه ابتلا به پوکی استخوان، مخصوصاً کودکان فراهم می‌کند.

همچنین قند موجود در نوشابه‌ها باعث افزایش احتمال «پیش‌فعالی» در کودکان شده و از سوی دیگر کودکی که زمینه «پیش‌فعالی» داشته باشد، با این انرژی اضافی، تمرکز کمتری بر رفتار و عملکرد خود خواهد داشت و قادر به کنترل فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد نخواهد بود.

تأثیر مصرف نوشابه در بدن انسان، حتی در کودکان نرمال نیز با تولید انرژی اضافه پس از مصرف، با بروز رفتارهای هیجانی قابل مشاهده است که این مسئله کنترل کودکان را نیز سخت‌تر می‌کند.

کشف اولین داروی جهان برای رشد مجدد دندانها

یک شرکت پیشرو دارویی کشور ژاپن در حال آزمایش انسانی داروی جدیدی که قبلاً با موفقیت دندانهای جدید را روی حیوانات رشد داده، هستند.

شرکت «تورجم بایوفارما» پس از اینکه ۵ سال پیش موفق به رشد دندان جدید در موش‌ها شد، قرار است آزمایش‌های بالینی دارویی‌اش را در آینده‌ی نزدیکی روی انسان آغاز کند.

این آزمایش روی انسانهای بالغ و سالم انجام و اگر همه چیز خوب پیش برود، قرار است یک آزمایش بالینی برای این دارو از سال ۲۰۲۵ برای کودکان شیری بین دو تا شش سال مبتلا به «آنودنتیا» که یک اختلال ژنتیکی نادر که منجر به عدم وجود دندان شیری یا دندان دائمی می‌شود را به مرحله اجرا بگذارد. این دارو می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ و پس از تأیید مقررات پزشکی وارد بازار شود.

۱۵ عادت ناپسند اجتماعی

- خیره شدن به دیگران
- با دهان پر حرف زدن
- قطع کردن حرف دیگران
- بلند حرف زدن
- خیلی محکم یا شل حرف زدن
- پرخوری در میهمانی‌ها
- فضولی کردن
- پچ پچ کردن و خندیدن در حضور دیگران
- نمایش عمومی احساسات و رمانتیک بودن در جمع
- توهین و کنایه و طعنه زدن به دیگران
- حمله به حریم شخصی و باورهای دیگران
- بی نظمی و نا عدالتی در نوبت
- خندیدن به خطاهای دیگران یا مسخره کردن
- به کار بردن کلمه‌های زشت و زننده
- سکوت یا کم حرفی غیر عادی و عبوس بودن

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.

قابل توجه افراد گروه سنی ۴۰ تا ۹۰ سال

* همیشه تحت کنترل داشته باشید

۱- فشار خون

۲- گلوکز

۳- تریگلیسرید

۴- کلسترول

* همواره کم مصرف کنید

۱- نمک

۲- شکر

۳- آرد سفید

۴- غذاهای فرآوری شده

* خوراکیهای مورد نیاز بدن

۱- سبزیجات

۲- حبوبات

۳- لوبیا

۴- مغزها

۵- تخم مرغ

۶- روغن های سالم، نظیر روغن زیتون یا روغن نارگیل

۷- گردو

۸- میوه ها

* سه چیزی را حتما فراموش کنید

۱- سنتان

۲- گذشته اتان

۳- مشکلات اتان

* سه چیز بسیار اساسی و مهم زندگی

۱- دوستانتان

۲- افکار مثبت

۳- خانه ای تمیز که در آن به گرمی از شما استقبال شود.

* سه چیز ابتدایی و لازم برای همگان

۱- لبخند و خنده ای دایم

۲- فعالیت فیزیکی

۳- کنترل وزن

* شش چیز که بایستی به موقع انجام شود

۱- صبر نکنید تا تشنه شوید، بعدا آب بنوشید

۲- صبر نکنید تا خوابتان بگیرد، بعدا بخوابید

۳- صبر نکنید تا خسته شوید، سپس استراحت کنید

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

۵- منتظر معجزه برای ایمان به خداوند نشوید

۶- هرگز اعتماد بنفس اتان را از دست ندهید

نوشته ها و پیشنهاد های بالا را برای دوستان ارسال نمایید.

ساعت و زمانیکه هر عضوی از بدن، خودش را پاکسازی می کند..

اندام های بدن هرکدام بر اساس ساعت و زمانی خاص بازسازی و پاک سازی می شوند؛ در واقع هرکدام دارای جدول زمانی خاصی برای پیش بردن فعالیت های خود هستند. اغلب به همین علت است که در ساعات خاصی از روز احساساتی نظیر سردرد و خستگی به سراغمان می آید، زیرا به دلیل بازسازی اندامی خاص، انرژی بدن به سمتی خاص هدایت شده و بر روی اندامی ویژه متمرکز میشود.

در این مطلب سعی می کنیم شما را نسبت به ساعات خاص و ویژه ی بازسازی و پاکسازی هر ارگان آگاه نماییم.

زمان بازسازی و پاکسازی هر اندام به شرح زیر است:

* - ریه ها: ۳ تا ۵ صبح

* - روده ی بزرگ: ۵ تا ۷ صبح

* - معده: ۷ تا ۹ صبح

* - طحال: ۹ تا ۱۱ صبح

* - قلب: ۱۱ صبح تا ۱ بعداز ظهر

* - روده ی کوچک: ۱ تا ۳ بعداز ظهر

* - مثانه: ۳ تا ۵ بعد از ظهر

* - کلیه ها: ۵ تا ۷ بعداز ظهر

* - لوزالمعده: ۷ تا ۹ شب

* - عروق و رگ های خونی: ۹ تا ۱۱ شب

* - کیسه صفرا: ۱۱ شب تا ۱ بامداد

* - کبد: ۱ تا ۳ صبح



هم میهنان گرامی:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید

شما می باشد، خواهشمند است آنرا در

فیسبوک اتان به اشتراک گذاشته و خواندن

آنرا به دوستان خود توصیه نمائید

باسپاس - پاینده ایران

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 کوتاه کننده زندگی» را به محصولات گوشتی داده‌اند.

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

در این زمینه، متخصصان به‌مردان توصیه می‌کنند که 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 دریافتند که مصرف «کربوهیدرات»های تصفیه شده، می‌تواند باعث تغییر خلق و خوی و ایجاد یا تشدید خستگی و سایر علائم افسردگی در زنان یانسه شود.

بگزارش خبرنگارگزاری‌ها، مطالعات جدید نشان می‌دهد که خوردن نان سفید، برنج سفید و دیگر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده احتمال ابتلاء به افسردگی را در زنان یانسه 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، زودتر 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 غذایی 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.



عوارض مصرف بیش از حد کافئین

کافئین بیشترین محرک روانشناختی در جهان است و تنها ماده‌ای است که مقدار آن در هیچ کجا اعم از چای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا تنظیم نمی‌شود.

این در حالی که بیشتر مردم کافئین را در دوزهای ایمن و تعدیل شده مصرف می‌کنند، اما پودر خالص و غلیظ آن بسیار قدرتمند بوده و در صورت مصرف بیش از حد آن، بسیار خطرناک خواهد بود.

به‌گفته سازمان جهانی غذا و دارو (FDA) یک قاشق از پودر کافئین معادل ۲۸ فنجان قهوه است و به‌همین دلیل فروش مکمل‌های کافئین‌دار در بسیاری از کشورهای جهان ممنوع شده است. این ممنوعیت به‌دلیل مرگ‌های متعدد در سال‌های اخیر به‌وجود آمده است.

گزارشی جدید به سرپرستی «دکتر ربکا هارستون» نشان می‌دهد در صورت مصرف زیاد کافئین چه اتفاقی می‌افتد. این گزارش در مورد یک بیمار ۲۶ ساله است که مقدار دو قاشق چایخوری (تقریباً ۲۰ گرم) پودر کافئین مصرف کرده است. این میزان معادل ۵۰ تا ۶۰ فنجان قهوه است که میزان بیشتر از مقدار لازم برای کشتن یک فرد است.

به‌گفته محققان، مصرف بیش از ۱ تا ۲ گرم کافئین باعث ایجاد اثرات سمی چشمگیری در بدن می‌شود؛ در اثر مصرف بیش از ۵ گرم کافئین یا غلظت خون بیش از ۸۰ میلی‌گرم بر لیتر، اثرات کشنده آن ظاهر می‌شود.

در یک بیمار میزان کافئین به ۱۴۷ میلی‌گرم بر لیتر و دوز کشنده رسید. پیش از درمان، فرد بیمار دچار علائمی چون تنگی نفس، تعریق، اضطراب و مشکلات تنفسی ضربان قلب غیرطبیعی و بالا و فشار خون پایین بود که تحت درمان پزشکی قرار گرفت.

نوار قلب او نشان داد که نوعی آریتمی غیرطبیعی در قلب وجود داشته و آزمایشات نشان می‌دهد که نوعی اسید به‌نام اسیدوز متابولیک به همراه آلکالوز تنفسی (عدم تعادل دی اکسید کربن و اکسیژن در خون) وجود دارد. تعداد گلبول‌های سفید خون نیز افزایش یافته بود.

به‌گفته محققان، با این که هیچ دستورالعمل رسمی مبنی بر مصرف بیش از حد کافئین وجود ندارد، اما با توجه به چنین مواردی مصرف زیاد کافئین بسیار خطرناک است.

پنج ماده خوراکی که نباید با شکم خالی خورد

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

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

یکی از متخصص بیماری‌های روده توصیه می‌کند با شکم خالی از خوردن این پنج ماده خوراکی پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

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

این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده می‌شوند. نباید این شیرینی‌ها در زمان صبحانه بلکه در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

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

۳- مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به‌علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود. به‌جای صرف گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شود.

۴- قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود.

از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به‌زخم معده منجر شود.

بهتر است قهوه با شیر یا کمی خامه نوشیده شود، شیر حالت بازی «قلیایی» دارد و از آسیب اسید معده جلوگیری می‌کند.

۵- نوشیدنی‌های گازدار

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

۵ خوراکی که پس از ۶۰ سالگی باید بخورید

مراقبت از سلامتی شما با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. رژیم غذایی سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌تواند به‌شما در حفاظت از سلامتی کمک کند.

در هر دوره از زندگی بسیار مهم است چه خوراکی‌هایی مصرف می‌کنید. برای مثال در سنین بالای ۶۰ سال باید روی خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنید، دقت بیشتری داشته باشید:

انواع توت‌ها

برای دسر چرا خود را با یک کاسه توت سالم تغذیه نکنید. براساس تحقیقات در «Annals of Neurology»، مصرف ذغال‌آخته و توت فرنگی ممکن است به‌کاهش تحلیل روانی در افراد مسن کمک کند. محققان حدس می‌زنند این موضوع به‌علت فلاونوئیدها باشد که به‌طور طبیعی در این انواع توت‌ها یافت می‌شوند و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی هستند.

تخم مرغ

با افزایش سن، بدن در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارد، زیرا پوست انسان توانایی دریافت آنرا از خورشید از دست می‌دهد. بزرگسالان بالای ۶۰ سال باید به‌جای این روش، ویتامین D بیشتری را در رژیم غذایی خود استفاده کنند. یک منبع این ویتامین تخم مرغ، به‌ویژه زرده تخم مرغ است.

ماهی

بنیاد تغذیه بریتانیا (BNF) به‌افراد مسن توصیه می‌کند هر هفته دو بار ماهی بخورند. نمونه‌هایی از ماهی‌های روغنی مناسب میانسالان شامل ماهی سالمون، ساردین و ماهی قزل‌آلا است. این غذای سالم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند به‌محافظت در برابر بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.

موز

فشار خون شما چگونه است؟ تحقیقات نشان می‌دهد افراد مسن در معرض خطر فشارخون بالا هستند. پتاسیم نوعی ماده معدنی است که به‌کاهش اثرات نمکی در جذب و افزایش فشارخون کمک می‌کند. با توجه به این نکته، خوردن غذاهایی که پتاسیم بالایی دارند، مانند موز می‌تواند یکی از راه‌های جلوگیری از بروز این مشکل باشد.

اسفناج

مصرف مقداری اسید فولیک به‌شما کمک می‌کند تا با افزایش سن به‌طور طبیعی سلامتی خود را حفظ کنید. سبزیجاتی مانند کلم و اسفناج می‌تواند به‌شما در محافظت از سلامتی کمک کند.



چربی‌های سالم: با خوردن آووکادو و روغن زیتون می‌توانید جایگزینی برای چربی‌های اشباع شده پیدا کنید.

غذاهای فرآوری شده یا فست فود: غذاهای فرآوری شده را که غالباً کالری زیادی دارند کاهش داده یا از آنها اجتناب کنید.

نوشیدن آب: آب حاوی کالری نیست و با خوردن مقدار کافی آب می‌توانید کالری بیشتری به‌سوزانید و در صورت نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا اشتها را کاهش دهید. هنگام مصرف آب به‌عنوان جایگزین نوشیدنی‌های شیرین یا گازدار، سلامتی شما را بهبود می‌بخشد و وزن اضافی را کاهش می‌دهد.

دوم: ورزش

به‌طور کلی کاهش وزن به‌فعالیت بدنی نیاز دارد. ورزش ضمن بهبود انرژی، سلامت استخوان و سلامتی ذهنی، کالری را نیز می‌سوزاند. متخصصان توصیه می‌کنند، به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته به‌فعالیت بدنی مانند ورزش‌های، پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری به‌پردازند.

سوم: خواب و استرس

استرس با عواملی که باعث افزایش وزن می‌شوند، ارتباط مستقیم دارد. به‌عنوان مثال استرس می‌تواند به‌کمبود خواب و عدم انگیزه برای حرکت یا ورزش منجر شود که این دو عامل در افزایش وزن موثر هستند.

کمبود خواب نه‌تنها به مختل کردن متابولیسم یا روند سوخت و ساز بدن منجر می‌شود، بلکه با هورمون گرسنگی در سطح بالایی در ارتباط است که این روند منجر به‌افزایش اشتها، خوردن کالری بیشتر و افزایش وزن می‌شود.

چهارم: تمرین برای از بین بردن چربی‌های اطراف کمر و شکم

با ورزش و با تحریک و تقویت عضلات در نواحی خاصی از بدن از جمله عضلات شکم و کمر، می‌توان چربی‌های جمع شده در اطراف آن را از بین برد.



ساده‌ترین و موثرترین روش‌های سوزاندن چربی اضافی

سایت «هلت آنلاین» (Healthline) در گزارشی درباره بهترین راه‌های از بین بردن چربی‌های اضافی بدن تاکید کرد تحقیقات نشان داده اگرچه چربی اضافی می‌تواند در هر نقطه از بدن انسان جمع شود، اما به‌دلیل تمایل طبیعی بدن انسان به‌ذخیره سازی چربی، اغلب چربی‌ها در اطراف کمر و شکم متراکم می‌شوند.

براساس این گزارش، تجمع و توزیع چربی به‌عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، هورمون‌ها یا جنسیت مرتبط است.

تجمع چربی در اطراف کمر، یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران پیری است، زیرا با گذشت زمان، بدن انسان توزیع مجدد چربی از اندام‌ها به‌داخل تنه جسم را انجام می‌دهد، اما کند شدن روند سوخت و ساز بدن انسان، منجر به‌افزایش وزن می‌شود.

در این گزارش آمده که کاهش چربی یا وزن یک ناحیه از بدن امکان پذیر نیست، مگر اینکه شخص تصمیم به‌کم‌کردن وزن کلی خود بگیرد.

برای کاهش کلی وزن، باید از روش‌هایی استفاده کنیم که باعث افزایش سوزاندن کالری و چربی در بدن شود. سایت بهداشت و سلامتی «هلت آنلاین» (Healthline) این روش را به این ترتیب بیان کرده است:

اول: رژیم غذایی

برای کم کردن وزن، ما به‌سوزاندن کالری بیشتر از آنچه مصرف کردیم، نیاز داریم؛ لذا برای طی کردن این مرحله به‌صورت سالم و تندرست، متخصصان به‌طور کلی سوزاندن حدود ۵۰۰ کالری در روز همراه با رژیم غذایی را توصیه می‌کنند که شامل موارد زیر است:

میوه‌ها و سبزیجات: غذاهای گیاهی کم کالری و سرشار از فیبر هستند که احساس سیری را برای مدت طولانی حفظ می‌کند. همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است.

غلات کامل: غلات و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند ماکارونی سفید را با غلات کامل دارای فیبر بالا و برنج قهوه‌ای جایگزین کنید.

پروتئین‌های بدون روغن: پروتئین‌ها را می‌توان از غذاهای دریایی ماهی میگو، مرغ و منابع گیاهی بدست آورد.

عاقبت طمع کاران!

روزی در هندوستان مردی به روستایی‌ها اعلام کرد که برای خرید هر میمون ۲۰ دلار به آنها خواهد داد.

روستایی‌ها هم که دیدند اطراف‌اشان پر است از میمون، به جنگل رفتند و شروع به گرفتن‌شان کردند و مرد هم هزاران میمون را به قیمت ۲۰ دلار از آنها خرید، ولی با کم شدن تعداد میمون‌ها، روستایی‌ها دست از تلاش کشیدند.

بهمین خاطر مرد این‌بار پیشنهاد داد برای هر میمون به آنها ۴۰ دلار خواهد پرداخت.

با شرایط جدید، روستایی‌ها فعالیت خود را از سر گرفتند؛ پس از مدتی موجودی باز هم کمتر و کمتر شد و آنها دوباره سراغ گشتزارهای‌شان رفتند.

این بار پیشنهاد به ۵۰ دلار رسید و در نتیجه تعداد میمون‌ها آن‌قدر کم شد که به سختی می‌شد میمونی برای گرفتن پیدا کرد.

این‌بار نیز مرد تاجر ادعا کرد که برای خرید هر میمون ۱۰۰ دلار خواهد پرداخت، ولی چون برای کاری باید به شهر می‌رفت کارها را به شاگردش محول کرد تا از طرف او میمون‌ها را خریداری کند.

در غیاب تاجر، شاگرد به روستایی‌ها گفت:

«این همه میمون در قفس را به‌بینید! من آنها را هر یک ۸۰ دلار به شما خواهم فروخت تا شما پس از بازگشت صاحب مغازه، آنها را به ۱۰۰ دلار به او بفروشید.»

روستایی‌ها که وسوسه شده بودند پول‌هایشان را روی هم گذاشتند و تمام میمون‌ها را خریدند...

البته از آن به بعد دیگر کسی مرد تاجر و شاگردش را ندید و تنها روستایی‌ها ماندند و هزاران میمون!!!

امید، بهترین انگیزه برای ادامه زندگی

دانشمندان تعدادی موش را داخل یک استخر پر از آب انداختند و موشها توانستند فقط ۱۷ دقیقه زنده به‌مانند و در نهایت همه‌ی آنها خفه شدند!

دانشمندان با اینکه می‌دانستند یک موش بیش از ۱۷ دقیقه بیشتر زنده نمی‌ماند، برای بار دوم تعداد دیگری موش را به‌داخل همان استخر انداختند و با علم به اینکه موشها نمی‌توانند بیش از ۱۷ دقیقه زنده به‌مانند، تمامی موشها را قبل از پایان ۱۷ دقیقه از آب بیرون آوردند و در نتیجه تمامی آنها زنده ماندند!

موشها پس از مدتی تنفس و استراحت دوباره به آب انداخته شدند! حدس می‌زنید این بار موشها چند دقیقه زنده ماندند؟

۲۶ ساعت طول کشید تا آنها مردند!

آنها به‌این امید که شاید دوباره دستی خواهد آمد و نجات پیدا میکنند، ۲۶ ساعت طاقت آوردند!

«امید» بهترین محرک زندگی است!

تمامی عاشقانی که به‌هم نرسیدند،

تمامی مغازمداران و کاسبانی که ورشکست شدند،

تمامی مریض‌هایی که شفا پیدا نکردند،

تمامی تلاش‌هایی که به‌ثمر نمانست، همه و همه از فقدان

«امید» بوده است!؟

همیشه به فردایی بهتر و رحمت خداوند امیدوار باشید!

زندگی‌اتان سراسر پرامید.



کشکول، کشکول، کشکول

چگونگی پیدایش ضرب المثل:

«فلانی ماستش را کیسه کرد!»

روزی وزیر شاه عباس به او گفت:

قوت (خوراک) بیشتر مردم فقیر ماست است و ماست‌بندها نیز مرتب قیمت ماست را بالا می‌برند؛ حکمی صادر فرمائید که قیمت ماست زیاد نشود تا به‌مردم بیچاره فشار وارد نیاید.

پادشاه نیز امر میکند قیمت ماست نباید از فلان مقدار بیشتر شود. از این ماجرا مدتی می‌گذرد تا اینکه روزی به‌پادشاه

خبر می‌دهند که ماست‌بندهای شهر دو نوع ماست می‌فروشند: ماست شاه عباسی که به قیمت اعلام شده بفروش میرود و

ماست مرغوب که به قیمت بالاتر عرضه می‌گردد.

پس از این خبر، پادشاه یک روز با لباس مبدل به‌بازار میرود و طلب ماست میکند. ماست‌بند می‌گوید: چه ماستی می‌خواهی؟

پادشاه با تعجب می‌پرسد: ماست می‌خواهم دیگر! چه فرقی می‌کند؟ ماست‌بند می‌گوید: گویی تازه به‌این مملکت آمدی؟! در

این ولایت دو نوع ماست داریم: ماست شاه عباسی که همان دوغی است که در جلوی مغازه است و به قیمت اعلام شده به

فروش میرود و ماستی هم پشت دکان داریم که ماستی سفت و

آب رفته است و قیمتش بالاتر از قیمت اعلام شده است؛ حالا از کدام می‌خواهی؟

پادشاه دستور می‌دهد که ماست‌بند را وارونه از در دکان اویزان کنند و کمرش را محکم ببندند و تمام ماستهای آبکی را

در پاچه‌های شلوارش بریزند و بعد پاچه‌هایش را محکم ببندند تا تمام آب ماست‌ها کشیده شود.

بعد از این حکم تمام ماست‌بندها شهر از ترس، ماست‌های خود را از پستوها بیرون آورده در کیسه ریختند و مقابل در

دکان آویختند.

این شد که از آن پس هر کسی کاری را از روی ترس و اجبار انجام می‌دهد، می‌گویند: فلانی ماست‌اش را کیسه کرده است!

- یک گالن روغن سوخته، می‌تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
 - ناخن‌های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن‌های پا رشد می‌کنند!
 - حرف E بیشتر از تمام حروف انگلیسی در کلمات بکار می‌رود، در حالیکه حرف Q کمترین کاربرد را دارد!
 - خوردن یک عدد سیب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب آلودگی می‌شود!
 - دلفین‌ها هم مانند گرگ‌ها هنگام خواب یک چشمشان را باز می‌گذارند!
 - اسکیموها هم از یخچال استفاده می‌کنند، ولی برای محافظت خوراک در مقابل یخ زدن!
 - سرعت آب دهانی که هنگام عطسه از دهان شما خارج می‌شود، حدود ۱۲۰ کیلومتر در ساعت است!
 - ۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه طول می‌کشد تا نور خورشید به زمین برسد!
 - در تایوان بشقاب‌های گندمی درست می‌شود و افراد بعد از خوردن غذا، بشقابشان را هم می‌خورند!
 - یک‌چهارم استخوان‌های بدن انسان، در پای او قرار دارد!
 - اثر لب و زبان هر کس، مانند اثر انگشت او منحصر به فرد است!
 - تاکنون بیش از ۶ میلیون اختراع در جهان وجود دارد که توماس ادیسون با ۱۰۹۳ اختراع رکورد دار است!
 - نور میتواند دور کره‌ی زمین (خط استوا) را ۷/۵ بار در یک ثانیه طی کند!
 - اولین شبکه‌ی تلویزیونی جهان (شبکه انگلستان -bbc) در سال ۱۹۲۹ پخش برنامه‌های آزمایشی را آغاز کرد و در سال ۱۹۳۹ این برنامه‌ها منظم و دائمی شد!
 - گزنه برای درمان رماتیسم، درد کمر در ناحیه‌ی دماغه، درد لگن خاصره (درد اعصاب کمر) و نیز درمان بیماری‌های مثانه، مجاری ادراری و کلیه بسیار مفید است!
 - درجه حرارت بالاترین قسمت یک شعله به ۱۵۴۰ درجه میرسد در حالی که پایین‌ترین قسمت آن فقط ۳۰۰ درجه حرارت دارد!
 - ۶۰٪ از ماهواره‌های جهان نظامی و ۴۰٪ بقیه غیرنظامی است!
 - بر اساس مدارک تاریخی طولانی‌ترین دوران پادشاهی متعلق به پادشاه مصر میباشد که تقریباً دو هزار و سیصد سال پیش از میلاد در زمانی که نوزادی بیش نبود تاج‌گذاری کرد و سلطنت او نود و چهار سال بطول انجامید!
 - در هرم «خنوپوس» در مصر که ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده است، به‌اندازه‌ی سنگ بکار رفته که میتوان با آن سنگها دیواری آجری به‌ارتفاع ۵۰cm در دور دنیا ساخت!
 - در هر ثانیه بیش از ۵۰۰۰ بیلیون الکترون به صفحه تلویزیون بر خورد میکند و تصویری را که شما تماشا میکنید بوجود می‌آورد.



دانستنی‌های بسیار جالب و خواندنی!!

آیا میدانید:

- وقتی یک مگس به‌روی یک میله فولادی می‌نشیند، آن میله به‌اندازه دو میلیونیم میلی‌متر خم می‌شود؟
 - عدد ۲۵۲۰ را میتوان بر اعداد ۱ تا ۱۰ تقسیم نمود بدون آنکه خارج قسمت کسری داشته باشد؟
 - شیشه در ظاهر جامد به‌نظر میرسد، ولی در واقع مایعی است که بسیار کند حرکت میکند؟
 - یک لیتر سرکه در زمستان سنگین‌تر از تابستان است؟
 - رشد کودکان در بهار بیشتر است؟
 - یک چهارم خاک روسیه در سال پوشیده از برف است؟
 - حس بویایی مورچه با حس بویایی سگ برابری میکند؟
 - با ۳۰ گرم طلا، می‌توان نخی به‌طول ۸۱ کیلومتر درست کرد؟
 - آیا میدانستید با یک مداد معمولی می‌توان خطی به‌طول ۵۸ کیلومتر کشید؟
 - هر سال از ۳۱/۵۵۷/۶۰۰ ثانیه تشکیل شده است؟
 - بیشترین ضربان قلب را قناری‌ها با ۱۰۰۰ بار در دقیقه و کمترین را فیل با ۲۷ بار در دقیقه دارد؟
 - سرعت صوت در فولاد ۱۴ بار سریع‌تر از سرعت آن در هوا می‌باشد؟
 - یک انسان در سال بیش از ۱۰ میلیون بار پلک می‌زند؟
 - خورشید ۳۳۰ مرتبه بزرگتر از کره‌ی زمین است!
 - یک گالن روغن سوخته، می‌تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
 - ناخن‌های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن‌های پا رشد می‌کنند!



جبهه نجات ایران
<https://t.me/LebheiteNejateIran>

**ایرانیان تنها مردمی در جهان هستند
 که گور دشمنان خود
 و متجاوزان به ناموس و وطنشان را
 طلاکاری می کنند
 و از مُرده ی آنها
 طلبِ درمان دردهایشان را می کنند!!!**

احمد کسروی

التماسِ تفکر!?!

بدبختی ما گناه بیگانه نبود

پیوند من و شما صمیمانه نبود

بودیم به‌ظاهر همه مشتاق وطن

در باطن ما، نقشی از آن خانه نبود

اگر ما ایرانی‌ها بجای ساختن بزرگترین حسینیه جهان در شهر کاظمین در کشور همسایه، عراق، تصفیه‌خانه‌ای در «میناب» احداث و آب آنرا به استانهای یزد و کرمان پمپاژ می‌کردیم، اکنون مردم شهرهای استان اصفهان با بحران بی‌آبی مواجه نبودند!

اگر ما ایرانی‌ها بجای وارد کردن صدها کامیون مُهر، تسبیح و سجاده برای نماز از کشور نامسلمان چین، تأسیسات آب شیرین‌کن از آن مملکت وارد می‌کردیم، اکنون با مشکل کم‌آبی در کشور مواجه نبودیم!

اگر ما ایرانی‌ها بجای ساختن ۲۷۰۰۰ امامزاده، کویرهای موجود در ایران را با صفحات برق خورشیدی پوشش می‌دادیم، علاوه بر کاهش تبخیر کمتر آب کویر، با برق ایجاد شده قادر بودیم آب خلیج پارس و دریای عمان را تصفیه کرده و استانهای آن مناطق را آبیاری و سرسبز نماییم.

شایسته است در قرن بیست و یکم، از پرسنیدن مُرده‌های اعراب که در زمان زنده بودن‌شان، ده‌ها هزار ایرانی را کشته و به مال و ناموس ما تجاوز کردند، دست برداریم.

- آمونیاک می‌تواند جذبیت نیکوتین که یک آلكالوئید مخدر موجود در سیگار است را توسط سلولهای مغز تا ۱۰۰ برابر افزایش دهد!

- در یک سانتیمتر پوست شما دوازده متر عصب و چهار متر رگ و مویرگ وجود دارد!

- در تمامی وجود انسان بیش از یک مشت گچ «کلسیم» وجود دارد!

- هورمون PYY مسئول چاقی است. در تحقیقات مشخص شده است: میزان این هورمون در افراد چاق یک سوم افراد معمولی است و چنانچه این هورمون به افراد چاق تزریق شود اشتهای آنان کاهش می‌یابد!

- موش دو پای افریقائی، بی‌آنکه سرش را برگرداند، می‌تواند پشت سر خود را ببیند؛ این جانور از میدان دیدی برابر سیصد و شصت درجه برخوردار است!

- زمان بارداری فیل به ۲ سال می‌رسد!

- جنگ جهانی دوم خونین‌ترین جنگ بوده که در آن حدوداً پنجاه و شش میلیون نفر جان باختند.

- مساحت سطح کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر مربع است و با مقایسه با مساحت وسعت ایران می‌توان نتیجه گرفت که ایران ۰/۳۲٪ از سطح زمین را تشکیل میدهد.

- عجایب هفتگانه جهان: اهرام مصر، باغهای معلق بابل، مجسمه زئوس، معبد دیانا، مجسمه آپولو، آرامگاه ماسولوس و فانوس دریای اسکندریه هستند؟





هفدهم دی، روز کشف حجاب بانوان ایران

رضا شاه پهلوی در ۱۷ دیماه ۱۳۱۴ کشف حجاب را رسماً اعلام کرد و در مراسمی که در جشن پایان تحصیلی دختران در دانشسرای مقدماتی تهران برگزار شد، چنین سخن گفت: «بی‌نیاهیت مسروم که می‌بینم خانم‌ها در نتیجه دانایی و معرفت به‌وضعیت خود آشنا شده و به‌حقوق و مزایای خود پی‌برده‌اند. همانطوریکه خانم تربیت اشاره نمودند، زنها این کشور به‌واسطه خارج بودن از اجتماع نمی‌توانستند استعداد و لیاقت ذاتی خود را بروز دهند بلکه باید بگویم که نمی‌توانستند حق خود را نسبت به‌کشور و میهن عزیز خود ادا نمایند و بالاخره خدمات و فداکاری خود را آنطور که شایسته است انجام دهند و حالا می‌روند علاوه بر امتیاز برجسته مادری که دارا می‌باشند از مزایای دیگر اجتماع نیز بهره مند گردند.

ما نباید از نظر دور بداریم که نصف جمعیت کشور ما به‌حساب نمی‌آمد، یعنی نصف قوای عاملی مملکت بی‌کار بود. هیچوقت احصائیه از زنها برداشته نمی‌شد، مثل اینکه زنها یک افراد دیگری بودند و جزو جمعیت ایران بشمار نمی‌آمدند. خیلی جای تاسف است که فقط یک مورد ممکن بود احصائیه زنها برداشته شود و آن موقعی بود که وضعیت ارزاق در مضیقہ میافتاد و در آن موقع سرشماری میکردند و میخواستند تامین آذوقه نمایند.

من میل به‌تظاهر ندارم و نمی‌خواهم از اقداماتی که شده است اظهار خوشوقتی کنم و نمی‌خواهم فرقی بین امروز با روزهای دیگر بگذارم، ولی شما خانمها باید این روز را یک روز بزرگ بدانید و از فرصتهایی که دارید برای ترقی کشور استفاده کنید.

من معتقدم که برای سعادت و ترقی این مملکت باید همه از صمیم قلب کار کنند، ولی هیچ نباید غفلت نمایند که مملکت محتاج به‌فعالیت و کار است و باید روز بروز بیشتر و بهتر برای سعادت و نیک‌بختی مردم قدم برداشته شود.

شما خواهران و دختران من، حالا که وارد اجتماع شده‌اید و قدم برای سعادت خود و وطن خود بیرون گذارده‌اید بدانید وظیفه‌ی شماست که باید در راه وطن خود کار کنید؛ شما تربیت کننده‌ی نسل آتیه خواهید بود؛ انتظارمان از شما خانمهای دانشمند این است که در زندگی قانع باشید و کار ننمایید و از تجمل و اسراف بپرهیزید.»

کتاب سوزی تازیان در ایران

این خلدون، جامعه شناس نامدار عرب می‌نویسد: «هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیار دید؛ وی در نامه‌ای که به عمر ابن‌خطاب نوشت، درباره این کتابها دستوری خواست.

عمر در پاسخ نوشت:

«آن همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتاب‌ها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.» ابوریحان بیرونی در کتاب آثارالباقیه «عن القرون الخالیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد:

«وقتی قتیبه ابن‌مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذراند.

دولتشاه سمرقندی در کتاب تذکره الشعرا به‌یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد:

«عبدالله‌بن‌طاهر به‌روزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد. امیر پرسید: این چه کتاب است؟

مرد گفت: این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای بنام شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.

امیر گفت: ما مردم، قرآن خوانیم و به‌غیر از قرآن و حدیث پیغمبر چیزی نمی‌خوانیم. سپس آن کتاب را در آب انداختند و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.

اینچنین بود که میراث گرانبهای دانش و سرمایه علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

عراقیها با پور شه

به صیغه خانه های ایران می آیند

ایرانیها با پای برهنه

به زیارت قبور عراقیها میروند

زنجیر را محکمتر بزن ایرانی

فلسفه‌ی بُریدن سر

- ۱- بریدن سر حسین ابن علی و بردن آن نزد عبیدالله ابن زیاد.
 - ۲- بریدن سر عبیدالله ابن زیاد و بردن آن نزد مختار ثقفی...
 - ۳- بریده شدن سر مختار ثقفی و بردن آن نزد عبدالله ابن زبیر...
 - ۴- بریده شدن سر عبدالله ابن زبیر و بردن آن نزد عبدالملک مروان...
- در آن زمان، نه رژیم اسرائیل وجود داشت، نه آمریکا، نه القاعده و نه داعش؛ فقط اسلام بود و قلمرو مسلمانان؟! بطور کلی فلسفه‌ی سر بریدن رسم بوده و فرقی هم نمی‌کرده که مظلوم باشی یا ظالم، اگر شکست می‌خوردی سرت بالای نیزه بود؟! داعش امروز هم ریشه از فرهنگ آن زمان دارد، نه آمریکا و اسرائیل؛ ممکن است آنها از حماقت اینها استفاده کنند، ولی مشکل از فرهنگ بدوی آدم‌های این مناطق است!؟

داستان عاشورا از دو جهت قابل بررسی است:

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

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

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

فقط یک روز و فقط یک شمع...

نه میلیون‌ها پرس غذای نذری... نه یک دهه سینه و زنجیرزنی... نه بیرق رنگ و وارنگ و نه کُتل و علامت!



نابلیون بناپارت

حکومت‌ها بر اساس
لیاقت ملت‌ها
حکمرانی می‌کنند!!!

نحوه زندگی ایرانیان

شخصی می‌گفت:

- ما ایرانیان، مثل عرب‌ها نفت داریم! مثل اروپایی‌ها مالیات می‌دهیم! ولی مثل آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!
- دوست دیگری در جواب او چنین گفت:
- جمله‌ی اول و دوم را قبول دارم، ولی جمله‌ی سوم را قبول ندارم! به‌هزار و یک دلیل، ما ایرانی‌ها بسیار بدتر از آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!
- ◆ در کدام کشور آفریقایی یک زن را به‌خاطر نداشتن روسری به ۱۶ سال زندان محکوم می‌کنند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به‌خاطر رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به‌ممنوعیت ورود و اکسن کرونا داده است؟
 - ◆ آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های علمیه، هاپولی می‌کنند؟
 - ◆ پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده به‌مدت چهل و چهار سال خودشان را توی حلقوم مردم فرو کرده است؟
 - ◆ کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی خودشان را طلب می‌کنند، به‌خاک و خون کشیده‌اند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از گلولی مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی مردم فقیر هزینه‌ی دو ارتش، دو نیروی زمینی، دو نیروی هوایی و دو نیروی دریایی را می‌پردازند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به‌مواد مخدر به‌اندازه ایران یا حتی یک پنجم ایران است؟
 - ◆ تلویزیون کدام کشور آفریقایی نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی سینه‌زنی، زنجیرزنی و عزاداری پخش می‌کند؟
 - ◆ در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به‌استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

باز هم بگویم...؟

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای زندگی و عمرش

وقتی نوجوان بودم هرگاه می‌گفتند فلانی سی سالشه، چقدر برایم دور از ذهن و باور بود.

از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پا نمی‌شناختم.

اما کم کم به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه؛ هول هولکی به‌خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم.

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است.

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تندپا تر از زمان، جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد.

سی را که در می‌کده زندگی به چهل رساندم، تازه فهمیدم که شراب فهمیدم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است.

آه که من چقدر چهل سالگی را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی بیست ساله بودم ما را از آن می‌هرسانیدند.

چهل هم گذشت، به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه‌ام جاگیرتر از همیشه است و با شکوهی بی‌مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برانده‌ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...!

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم، اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به‌گیسوانی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان‌های زیبا و جذاب! به خودم گفتم:

چقدر این مکان و این زمان دل‌با است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم، دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به‌شربی مدام و سربلند به‌گیسوان سپید و اندیشه بلند زندگی خویش هستم.

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد.

آلبوم زندگی را ورق بزنی، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبدا زندگی را دست نخورده بگذارید...

پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانی‌اش بمیرد.

من به‌پیری هم جوانی می‌کنم عشق‌ها با زندگانی می‌کنم

دم غنیمت دانم، ای پیری برو تا نفس دارم جوانی می‌کنم

«مهدی سهیلی»



افسانه شکافته شدن دریا

باورهای مسلمانان

* - یک مسلمان باور دارد یک شخص در شکم نهنگی برای مدتی زندگی کرده است!

* - یک مسلمان باور دارد یک شخص دریا را شکافته است!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی با خر به آسمان هفتم رفته!

* - یک مسلمان باور دارد یک شخص عصا را به‌اژدها تبدیل کرده است!

* - یک مسلمان باور دارد اشخاصی سیصد سال در غاری خوابیده‌اند!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی با حیوانات حرف می‌زده!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی روی آب راه میرفته!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی از مادری باکره بدنیا آمده!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی با موجودی بنام «جبریل» در ارتباط بوده!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی یک کشتی ساخته و یک جفت (نر و ماده) از تمام حیوانات دنیا را در آن جمع کرده!

* - یک مسلمان باور دارد شخصی در غاری پنهان شده و در چند لحظه کیبوتری در آن لانه کرده و بلافاصله عنکبوتی جلوی آن غار، تار تنیده!

* - یک مسلمان شیعه باور دارد یک شخص بیش از هزار سال است در چاهی بسر میبرد و روزی از چاه بیرون آمده و عدل را در جهان برقرار میکند!

و آن مسلمان دیگران را خرافاتی میدانند و خود را واقع‌بین! و آنوقت می‌گویند چرا به عقاید ما احترام نمی‌گذارید!

و آنوقت می‌گویند شما کافرید و به جهنم می‌روید!

و آنوقت می‌گویند من حق دارم شما را بگشتم و پس از کشتن شما، من جهادگر می‌شوم و به بهشت می‌روم! و اگر شما هم از خود دفاع کنید و مرا بکشید، من شهید می‌شوم و باز هم من به بهشت می‌روم.

آیا فکر میکنید با رشد علم، این عقاید مقدس در کتابهای دینی، حتی در کتابهای کودکان چند دهه بعد جایی دارند؟

حج و عبادت واقعی

زمانیکه به مکه؛ قبل‌گاه مسلمانان جهان رفتیم، خیال میکردم تمام گناهان من پاک شده است؛ غافل از اینکه تمام آنها، گناه نبوده و تمام درستی‌هایم بنظرم خطا انگاشته و نوشته شده بود!

در مکه دیدم خدا مدتهاست از شهر مکه رفته و جلای وطن کرده است و انسانهایی ناآگاه و مسخ شده بدور خویش میگردند.

در مکه دیدم هیچ زائری بفکر فقیر دوره گرد اطراف‌اش نیست و سعی میکند هرچه زودتر خود را به خدا برساند و گناهان خویش را بزدايد، غافل از اینکه همان فقیر دوره‌گرد، خود خدا بود!

در مکه دیدم خدایی نیست و چقدر باید دوباره راه طولانی را طی کنم تا به خانه خویش بازگردم و در همان خلوتگاه ساده خود، تصور و وجود خدا را در کمک به اقراد نیازمند جستجو کنم.

آری، شاد کردن دل مردم، بهترین عبادت و برتر از رفتن به مکه‌ای است که هیچ خدایی در آن وجود ندارد.



به طواف کعبه رفتیم به حرم رهم ندادند

گفتند برون چه کردی تو که درون خانه آیی



کعبه (خانهی خدا)

کعبه (به عربی: الکعبة) یا خانهی خدا (به عربی: بیت الله) بنایی در میان «مسجدالحرام» در شهر مکه در کشور عربستان سعودی است.

از نظر مسلمانان، کعبه مقدس‌ترین مکان است و نام «کعبه» اشاره به چهارگوش بودن این سازه دارد.

در قرآن، کتاب مذهبی مسلمانان آمده که بنای کعبه به‌دست ابراهیم و پسرش اسماعیل بازسازی شده‌است و نخستین سازنده آن آدم بوده‌است.

کعبه قبل از گسترش اسلام نیز از مکان‌های مقدس اعراب به‌شمار می‌رفت. بادیه‌نشینان عرب سالی یکبار اختلافات قبیله‌ای خود را کنار می‌گذاشتند و برای پرستش خداهانشان در کعبه گرد می‌آمدند.

در اطراف بنای کعبه مسجدی به‌نام «مسجدالحرام» ساخته شده‌است. همه مسلمانان جهان در هنگام نماز رو به‌جهت کعبه می‌ایستند و به این نحو جهت‌گیری موقع نماز، رو «به قبله ایستادن» گفته می‌شود.

بر اساس ارکان و دستورات اسلام، هر مسلمانی در صورت برخوردار از توان مالی و بدنی، می‌بایستی در دوران زندگی‌اش حداقل یکبار به حج برود و مراسم دینی خاصی را به جا آورد. یکی از بخش‌های اصلی مراسم حج، طواف به گرد خانه کعبه است. در صورتیکه کعبه واقعی و راستین درون ما است!

دل خوش از آنیم که حج میرویم

غافل از آنیم که کج میرویم

کعبه به دیدار خدا میرویم

او که همینجاست کجا میرویم

حج بخدا جز به دل پاک نیست

شستن غم از دل غمناک نیست

دین که به تسبیح و سر و ریش نیست

هرکه علی گفت که درویش نیست

صبح به صبح در پی مکر و فریب

شب همه شب گریه و امن یجیب

حال و روزگار اعراب دیروز و امروز

هموطن بیدار شو!

روزی و روزگاری اعراب از ترس گرسنگی یا بهرازدنی و حمله به کاروانها می رفتند و یا در بیابانها در زیر آفتاب سوزان و طوفانهای شن ساعتها و روزها بهکمین می نشستند تا سوسماری از سوراخی بیرون بجهد و یا ملخی در هوا پر بزند و آنها را بگیرند و بخورند تا نمی رند و ما ملت آنها را خوار میدانستیم و بهزبانها و گویشهای گوناگون مسخره اشان می کردیم و کسر شأن امان بود با آنها بنشینیم و برخیزیم یا وصلت داشته باشیم و برای اینکه بگوییم ما زندگی بهتری داریم، از اینگونه شعرها می ساختیم:

عرب در بیابان ملخ می خورد

سگ اصفهان آب یخ می خورد!

و اکنون که حکومت ایران ستیز اسلامی بدنبال جمعیت صد و پنجاه میلیونی کشورمان پیش می رود، دور نیست که ما بزودی به ملخ و سوسمار خوردن بیافتیم که متأسفانه در بسیاری از روستاها و مناطق مرزی چنین شده است!

مردم ایران نان هم ندارند بخورند، اما امروز به زندگی همان سوسمار و ملخ خورها نگاه کنید که ماشین هایشان هم از طلا شده است. این طلاها همان النگوها و گردنبندهای زرینی است که گونی گونی زنان ایرانی بهنگام درخواست خمینی به او هدیه کردند.

این نوع زندگی و طلاهای ناب، همان پولهای نجومی است که حاجی و حاجیه های ابله و مسخ شده ی ایرانی هر ساله، همراهه و هرروزه به پای اعراب و درون گورها و متأسفانه زیارتگاههایشان میریزند.

آیا شرم آور نیست که هم پولمان را می دهیم، هم شرف امان و هم ناموس امان را به حراج گذاشته ایم. شرم بر ما



نمونه ای از کتاب سوزی اعراب از زبان ابوریحان بیرونی :

نوشته اند که وقتی قتیبه بن مسلم سردار عرب، به خوارزم حمله کرد، هر کس را که نوشتن می دانست و تاریخ و علوم و طب آگاهی داشت، گردن زد و موبدان و دانشمندان زرتشتی را کشت و کتابهای خوارزمیان را سوزانید تا رفته رفته مردم بیسواد ماندند.

بن مایه : آثار الباقیه



نام های اصیل ایرانی، از نژاد کوروش

آنا- مینا- کیانا- تینا- سینا- جاتا- نینا- مونا- آتنا- آدنا- دانا- دیانا- مانا- برنا- ماتدانا- رکساتا- ژینا - روبینا- بینا- رامونا- آریانا- ارشیا- بردیا - ایلیا- آریا- پریا- پرنیا- دنیا- دریا- مهریا- وریا- پوریا- پویا- کیا- سونیا- آترنیا- بهنیا- رویا- الیا- لعیا - نادیا- کیمیا- تانیا - اوستا- وستا- سینتا- کسرا- اهورا- حمیرا- حوریا- سمیرا- سارا- سالار- پاتیرا- دلار- دارا- آرا- افرا- آپادا- مزدا- شهلا- شیلا- شکیلا- سهیلا- نازیلا- ژیلا- لیلا- نیلا- همیلا- کارمیلا- آرمیلا- گلسا- درسا- ترسا- مهرسا- مهسا- آسا- آتوسا- ملیسا- پریسا- نکیسا- پارسا- اریکا- الیکا- نیکا- آرنیکا- رونیکا- توکا- شوکا- ویشکا- ملکا- آیدا- ماندا- ویدا- وندا- پارمیدا- لیدا- هیلدا- ندا- هویدا- شیدا- ارشیدا- صبا- سبا- فریبا- زیبا- دیبا- دلربا- شیبیا- زیما- نیما- هیما- هما- ارشاما- آرسیما- ارسیما- مهسیما- سیما- شیما- ریما- فریما- آریتما- آپاما- هیوا- شیوا- اروا- نوا- آوا- پروا- پژوا- روزا- آروشا- نیوشا- انوشا- نوشا- ناشا- کوشا- ساتشا- اشا- ارشا- پاشا- رها- زلیخا- ورجا- پانته آ- ماندان- آیدان- وردان- شادان- شاران- شبان- شبان- دایان- رایان- آریان- کیان- پویان- فریان- ستایان- بلیان- جویان- کیوان- سیروان- انوشیروان- نوشیروان- شیریوان- اردوان- جوان- اردلان- ارمغان- ارغوان- ارسلان- ژالان- کامران- مهران- میتران - پوران- توران- پیران- اشکان - سانان- نیسان- مهسان- ساسان- سامان- جامان- نریمان- پیمان- پژمان- هومان- آرمان- رادمان- آریامان - راژان- فروزان- فرزاد- پیروزان- شایگان- مهرگان- مژگان- مشکان- ماکان- پاکان- ماهان- کیهان- جهان- ارشان- رخشان- افشان- کوشان- رستان- دستان- مستان- وارطان- ارتان- آرمیتان- تابان- توفان- سیمین- شمین- جامین- رامین- آرمین- فرامین- شامین- آسمین- یاسمین- آفرین- ناز آفرین- نوشا فرین - آرین- نسرین- کارین- آترین- آرتین- آبتین- رامتین- چوبین- رابین- اردین- رادین - آروین- نوین- آیدین- فردین- فرزین- برزین- زرین - شروین- پروین- راشین- آرشین- نوشین- افشین- شیرین- نازنین- شاهین- شهین- مهین- نگین- هاوژین- به آیین- مهر آیین- ماه برزین- نیک بین- کتابون- همایون- هامون- فریدون- افسون- آتشگون- آذگون- گلگون- آرگون- ردگون- آرتیستون- پاکتن- پرپتن- تهمتین- هوتن- هومن- برهمن- سمن- یاسمن- برزن- سوسن- سورن- نسترن- لادن- بیژن - هژیر- هژیر- آلیش- بلاش- ستایش- نیایش- آرامش- رامش- هورتاش- بکتاش- مهرتاش- بهتاش- اورش- آتش- آرش- کیارش- دلکش- سیاوش- پرویش- مهوش- خوروش- چاوش- سروش- داریوش- کوروش- آرتوش- کیانوش- کیواوش- انوش- شهرنوش- آبنوش- مهرنوش- مهنوش- بهنوش- فرنوش- آذرنوش- دربانوش- کیامنش- فرمنش- فریبا- فرید- فریده- فردین- فربان- فرخ- فرخزاد- فروغ- فرناز- فرحناز- فرهد- فرهود- فریبرز- فرامرز- فرشاد- فرهاد- فرجاد- فرزاد- فرزام- فرزاد- فرزانه- فرزین- فرشته- مهیار- خشیایار- شهریار- اسفندیار- هوشیار- بختیار- رزمیار- خدایار- نگار- ایلگار-



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرائی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

(310) - 924 - 9305

golnardjahanbani@gmail.com

عشق و مهر مادرانه

از مادری پرسیدند:

کدام فرزندان را بیشتر دوست داری؟

مادر گفت:

بیمار آنها را تا وقتیکه خوب شود، غایب را تا وقتیکه باز گردد، کوچکترین را تا وقتیکه بزرگ شود و همه‌ی آنها را تا وقتی که بهمیرم.

در آغوش کشیدن بیش از ۳ دقیقه ممنوع!

در آغوش کشیدن عزیزان به هنگام خداحافظی، یکی از صحنه‌های معمول در فرودگاه‌هاست. اما مسئولان فرودگاهی در «نیوزیلند» تصمیم گرفته‌اند با این صحنه‌ها مقابله کنند. به مسافرانی که شهر «دنین» نیوزیلند را ترک می‌کنند گفته شده است که محدودیت زمانی «۳ دقیقه‌ای» برای آغوش گرفتن در فرودگاه وجود دارد.

مقامات فرودگاهی گفته‌اند هدف از چنین تصمیمی، جلوگیری از ایجاد ازدحام و سد راه به‌خاطر آغوش گرفتن‌های طولانی‌مدت بوده است.

در خارج از ترمینال‌های این فرودگاه تابلوهایی به چشم می‌خورد که روی آن‌ها عبارت «حداکثر زمان آغوش گرفتن سه دقیقه» درج شده است.

روی این تابلوها همچنین نوشته شده کسانی که به دنبال «خداحافظی طولانی‌تر» هستند، به پارکینگ فرودگاه بروند، جاییکه ۱۵ دقیقه فرصت برای خداحافظی با عزیزانشان برای آن‌ها در نظر گرفته شده است!

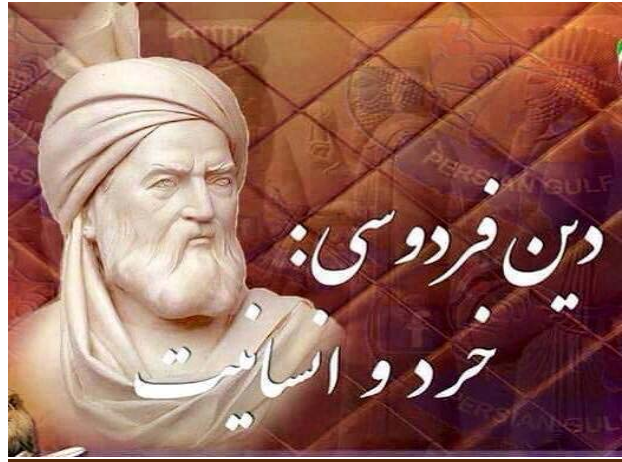
در حالی که بسیاری از افراد در شبکه‌های اجتماعی این حرکت را «غیرانسانی» خوانده‌اند، مدیرعامل این فرودگاه بر درستی تصمیم خود پافشاری می‌کند.

وی در این خصوص به خبرگزاری آسوشیتدپرس گفت:

«ما به نقض حقوق اساسی بشر متهم شدیم که چطور جرأت می‌کنیم برای زمان هم‌آغوش دو نفر محدودیت قائل شویم.»

او با این حال افزوده است دیگران از این تغییر استقبال کرده‌اند. وی در توضیح این مطلب گفت این محدودیت برای «حفظ روند آرام» جابجایی مسافران وضع شده است و تابلوی نصب شده جهت یادآوری این نکته به مردم است که این مکان فقط برای «خداحافظی سریع» است.





گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

همواره قوی بودن را انتخاب کن

من باهوشترین افراد رو دیدم که فریب خوردن، صادق‌ترین آدمها رو دیدم که دروغ گفتن، مهربونترین آدمها رو دیدم که دل شکستن، قویترین آدمها رو دیدم که کم آوردن، بالغ‌ترین افراد رو دیدم که بچه‌گانه رفتار کردن و از همه‌ی اینها متوجه شدم هیچ بد و خوب مطلق در جهان وجود نداره! همه ممکنه اشتباه کنن. به‌خاطر همین هم، بخشیدن خودم و دیگران رو یاد گرفتم؛ تو هم یادبگیر.

نه‌بخشیدن باعث کوچک شدن افق نگاهت و پُر شدن فضای ذهنت از چیزهایی میشه که هیچ نیازی به آنها نداری! می‌بخشی چون به اندازه کافی قوی هستی که درک کنی، همه آدم‌ها ممکن است خطا کنند.

بخشیدن، هدیه‌ای است که تو به‌خودت میدی. به‌خاطر بسیار که آدم‌های ضعیف هرگز نمی‌توانند به‌بخشند؛ بخشیدن خصلت آدم‌های قوی است!

بخشیدن یک اتفاق لحظه‌ای هم نیست، فقط قدرتمندها می‌بخشند پس در هر شرایطی قوی بودن را انتخاب کن.

دروغهای آخوندها و کتاب‌اشان

اشهد أن لا الله الا الله

(شهادت میدهم هیچ خدایی بجز الله نیست)

اشهد أن محمد رسول الله

(شهادت میدهم محمد فرستاده‌ی الله است)

هم‌میهنان گرامی توجه داشته باشید «شاهد» به‌کسی گفته می‌شود که در صحنه‌ی اتفاق و یا حادثه‌ای حضور داشته و با چشمان خود ماجرا را دیده و با گوشهای خود شنیده باشد.

دروغ،

سلام، بی‌سلام؟! سلام،

«سلام» یک واژه فارسی نیست و هیچگاه سلامتی و آرامش برای گوینده و شنونده‌ی این کلمه نمی‌آورد. شایسته و بایسته است ایرانیان آزاده، این کلمه‌ی عربی چندش‌آور را برای همیشه از زبان فارسی حذف کرده و به‌ذباله‌دانی تاریخ بسپارند!

در دوران حمله‌ی وحشیانه اعراب بیابانگرد به‌کشور اهورایی‌امان ایران، هنگامیکه ایرانیان در کوچه و بازار با اعراب متجاوز و خون‌خوار برخورد می‌کردند و برای اینکه مورد حمله و آزار آنان قرار نگیرند، دستان خود را بالا برده و می‌گفتند:

«سلام»، یعنی «تسلیم»!

این برخورد هموطنان‌امان در آن زمان، آنها را از خشونت، تازیانه و مجازات متجاوزان اعراب متجاوز و بیابان‌گرد در امان می‌داشت!

امروز بیش از ۱۴۰۰ سال از حمله اعراب و جنایات‌اشان در کشورمان، ایران گذشته است، ولی ظلم و وحشیگری بازماندگان و پیروان ایرانستیزاشان همواره روح و جسم ایرانیان را عذاب داده و می‌آزارد.

هموطنان فرهیخته، شایسته و الزامی است بجای کلمه‌ی عربی و چندش‌آور «سلام»، از کلمه‌ی زیبای «دروغ» استفاده کرده و کوشش کنیم در گفتارمان از کلمات زیبای فارسی بهره ببریم.

یابنده ایران - همواره سلامت باشید

عشق و مهر مادرانه

از مادری پرسیدند: کدام فرزندت را بیشتر دوست داری؟
مادر گفت:

«بیمار آنها را تا وقتیکه خوب شود، غایب را تا وقتیکه باز گردد، کوچکترین را تا وقتیکه بزرگ شود و همه‌ی آنها را تا وقتی که بهمیرم.»

عشق چیست؟

از کوه پرسیدند عشق چیست؟ لرزید!
از ابر پرسیدند عشق چیست؟ بارید!
از باد پرسیدند عشق چیست؟ وزید!
از پروانه پرسیدند عشق چیست؟ پرید!
از گل پرسیدند عشق چیست؟ پرپر شد!
از انسان پرسیدند عشق چیست؟ اشک از دیدگانش جاری شد و گفت دیوانگی است!؟

خرج که از کیسه‌ی مهمان بود

حاتم طایب شدن آسان بود

«ونام وهاب»، سیاستمدار لبنانی در مصاحبه با شبکه اینترنتی «لبنان وان» گفته است:

«علی خامنه‌ای، تصمیم گرفته حزب‌الله را همه جوره پشتیبانی کند و حتی اگر هیچ کس حاضر به بازسازی لبنان نباشد، تا ۲۰ میلیارد دلار برای بازسازی این کشور اختصاص دهد.»

- ۲۳- هیچ کس جز خودت مسئول خشنودی تو نیست.
- ۲۴- هر مشکلی که برایت پیش آمد، بگو آیا پنج سال بعد هم این مساله برایت مهم است؟
- ۲۵- همیشه زندگی را انتخاب کن.
- ۲۶- بخشنده باش.
- ۲۷- آنچه دیگران درباره تو فکر می‌کنند، به تو مربوط نیست.
- ۲۸- زمان همه چیز را درست می‌کند، به زمان وقت بده.
- ۲۹- اوضاع هر چقدر بد یا خوب باشد، تغییر خواهد کرد.
- ۳۰- خیلی جدی نباش.
- ۳۱- به معجزه اعتقاد داشته باش.
- ۳۲- قدر پدر و مادرت را بدان.
- ۳۳- زندگی را بررسی نکن، کار خودت را بکن و بیشترش را هم همین حالا.
- ۳۴- فرزندان فقط یک دوران کودکی دارند.
- ۳۵- اگر مشکلات خود را تلنبار کنیم، مشکلات خود را بزرگتر می‌کنیم.
- ۳۶- حسادت اتلاف وقت است، همین حالا هر چیزی را که نیاز داشتید، دارید.
- ۳۷- بهترین پیش‌آمد هنوز در راه است.
- ۳۸- مهم نیست چه احساسی داری، بلند شو، لباس بپوش و شروع کن.
- ۳۹- رها باش.
- ۴۰- زندگی فراز و فرود نیست، نعمت است.



۴۰ درس زندگی

- «رجینابرت» مقاله‌نویس ۹۰ ساله، این ۴۰ درسی را که در زندگی آموخته است به‌مناسبت ۹۰ سالگی خود مینویسد:
- ۱- زندگی مهربان نیست، اما باز هم خوب است.
 - ۲- وقتی شک داری، قدم بعدی را کوتاه‌تر بردار.
 - ۳- زندگی کوتاه‌تر از آن است که برای نفرت از کسی وقت صرف کنی.
 - ۴- شغل و مقام تو وقتی بیمار باشی به‌فکر تو نخواهد بود، اما دوستان و والدین‌ات چرا؛ با آنها در تماس باش.
 - ۵- هر ماه اقساط خود را به موقع پرداخت کن.
 - ۶- لازم نیست در هر بحثی برنده باشی.
 - ۷- با دیگران همدردی کن. این خیلی بهتر از آن است که تنهایی گریه کنی.
 - ۸- هرکسی را همان‌طوریکه هست بپذیر.
 - ۹- پس‌انداز برای دوران پیری را با اولین چک حقوقات شروع کن.
 - ۱۰- وقتی نوبت مشکلات میرسد، مقاومت بیهوده است. با مسایل زندگی‌ات روبرو شو.
 - ۱۱- با گذشته‌ات آشتی کن تا امروزت را خراب نکند.
 - ۱۲- بد نیست گاهی بچه‌هایت به‌بینند که تو گریه می‌کنی.
 - ۱۳- زندگی‌ات را با دیگران مقایسه نکن. از کجا می‌دانی آنها در چه وضعیتی هستند.
 - ۱۴- اگر قرار است رابطه‌ای پنهان بماند، درگیر آن نشو.
 - ۱۵- هر چیزی ممکن است در یک چشم برهم زدن تغییر کند، اما ناراحت نباش، خدا پلک نمی‌زند.
 - ۱۶- نفس عمیق بکش، آرام‌تر می‌شوی.
 - ۱۷- از هر چه مفید، زیبا و یا لذت‌بخش نیست، دست بردار.
 - ۱۸- هر اتفاقی که به‌تو فشار می‌آورد، تو را قوی‌تر می‌کند.
 - ۱۹- برای آنکه کودکی خوبی داشته باشی، هیچ‌وقت دیر نیست.
 - ۲۰- وقتی قرار است به‌دنبال کسی بروی که دوستش داری، نگو «نه».
 - ۲۱- شمع روشن کن، ملحفه‌ها را نو کن، دل انگیزترین لباس راحتی‌ات رو بپوش، برای زمان خاصی نگاه‌اش ندار، همین امروز زمان خاص فرا رسیده است.
 - ۲۲- آمادگی کافی است، دل را به‌دریا بزن.



من دردتور از دست آسان ندبم
دل بر نلنم ز دوست تاجان ندبم

از دوست به مادکار دردی دارم
کان دردی به ضد خنر از درمان ندبم

گفته‌های چارلی چاپلین

چارلی چاپلین ۸۸ سال زندگی کرد؛ او می‌گفت:

- ۱- هیچکس و هیچ‌چیز برای همیشه در دنیا وجود ندارد، حتی مشکلات ما!
- ۲- من عاشق راه رفتن زیر باران هستم، زیرا هیچکس نمی‌تواند اشک من را ببیند!
- ۳- از دست‌رفته‌ترین روز زندگی روزی است که نمی‌خندیم!
- ۴- شش دکتر برتر در جهان:

- خورشید
- استراحت

- ورزش
- رژیم غذایی
- عزت نفس

- دوستان

در تمام مراحل زندگی خود به آنها پایبند باشید و از زندگی سالم لذت ببرید.

- اگر ماه را ببینید، زیبایی خدا را خواهید دید.

- اگر خورشید را ببینید، قدرت خدا را خواهید دید.

- اگر آینه را ببینید، بهترین آفرینش خداوند را می‌بینید، پس او را باور داشته باشید.

- همه ما جهانگرد هستیم، خداوند آژانس مسافرتی ماست که قبلاً مسیرها، آرزوها و مقصد ما را شناسایی کرده است ... به او اعتماد کنید و از زندگی لذت ببرید.

- زندگی فقط یک سفر است! بنابراین، امروز زندگی کنید! ممکن است فردایی برای شما نباشد.

گفتگوی شمع با کبریت

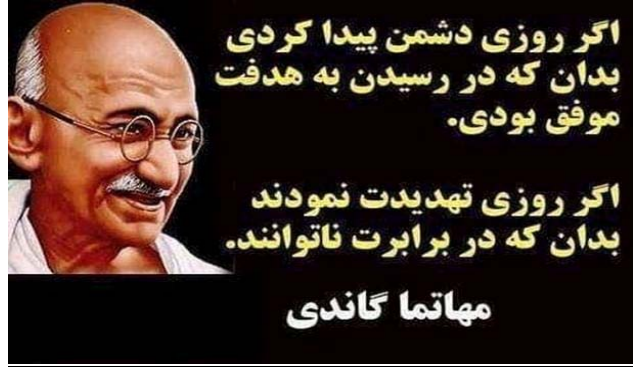
شمع به کبریت گفت:

از من دور شو، از تو می‌ترسم، چون تو قاتل من هستی!

کبریت گفت:

از من نترس، از ریسمانی بترس که در دل خود جای داده‌ای و ذره ذره پیکرت را می‌سوزاند و آب میکند!

عامل نابودی انسانها، تفکرات منفی درونی آنهاست، نه عوامل بیرونی!



از ماست که بر ماست

این دود سیاه فام که از بام وطن خاست

از ماست که بر ماست

وین شعله سوزان که برآمد ز چپ و راست

از ماست که بر ماست

جان گر بطلب ما رسد، از غیر ننالیم

با کس ننگالیم

از خویش بنالیم که جان سخن اینجاست

از ماست که بر ماست

یک تن چو موافق شد، یک دشت سپاه است

با تاج و کلاهست

ملکی چو نفاق آورد او یکه و تنها

از ماست که بر ماست

ما کهنه چناریم که از باد ننالیم

بر خاک ببالیم

لیکن چه کنیم، آتش ما در شکم ماست

از ماست که بر ماست

اسلام گر امروز چنین زار و ضعیف است

زین قوم شریفست

نه جرم ز عیسی نه تعدی ز کلیساست

از ماست که بر ماست

ده سال بهیک مدرسه گفتیم و شنفتیم

تا روز نخفتیم

و امروز بدیدیم که آن جمله معماست

از ماست که بر ماست

گوییم که بیدار شدیم! این چه خیالست؟

بیداری ما چیست؟

بیداری طفلی است که محتاج به لالاست

از ماست که بر ماست

از شیمی و جغرافی و تاریخ، نفوزیم

از فلسفه دوریم

وز قال وان قلت، بهر مدرسه غوغاست

از ماست که بر ماست

گویند بهار از دل و جان عاشق غربیست

یا کافر حربی است

ما بحث نرانیم در آن نکته که پیداست

از ماست که بر ماست

خدا کند بزودی اسناد و مدارک این جنایت منتشر و حقایق هرچه زودتر آشکار شوند.

همه‌ی اسناد، هم اسناد سال ۶۷، هم اسناد ۶۸، هم ۷۸، هم ۸۸، هم ۹۶، هم ۹۸، همه و همه..... هم مرگ و میر بی‌واکسنی کرونا، هم لیست اموال دزدان بیت‌المال، هم حقایق سال ۱۴۰۱، هم پشت پرده زندان‌ها، هم پشت پرده بی‌ارزش شدن ریال و فقر مردم و هم پشت پرده سقوط هواپیما و کشته شده آن‌همه بیگناه!

دل‌م می‌خواهد قبل از مرگم، آن روز ببینم. آنها که مقصر همه بدبختی‌های ملت ایران را دیگر کشورها و ابرقدرتها نام نهادند!

آنان در برابر مردم چطور خواهند ایستاد و چه پاسخی برای اینهمه جنایت دارند؟ غمی که با سقوط هواپیمای نخبه‌ها در دل ایرانیان جای گرفت و هزاران جنایت دیگر!

مگر به این زودی‌ها و به این آسانی‌ها خیانت آخوندها از دل مردم برون می‌رود و فراموش می‌کنند؟ هرگز!

نحوه دق مرگی آخوندهای ایران ستیز و جنایتکار

اگر میخواهید آخوندها رو را دق مرگ
و از این سرزمین بیرون کنید فقط
کافی است ایرانی باشید!

یعنی

برقصید، بخندید، شادی کنید، زیبا
بپوشید، به زنان احترام بگذارید، بجای
رفتن به گداخانه هائیکه به اسم
امامزاده به ما توصیه میکنند، به تخت
جمشید و آرامگاه فردوسی سفر کنید.
زیاد گریه و زاری نکنید.

نام ایرانی بر همه چیز بگذارید، حافظ
و سعدی، مولانا و فردوسی و دیگر
نامداران ایرانی را گرامی بدارید، به
فرزندانتان شاهنامه بیاموزید، آهنگ
شجریان با سنتور و کمانچه برایشان
بگذارید، نوروز و تیرگان و مهرگان و
چهارشنبه سوری را اجرا کنید و در یک
جمله انسان باشید.



منهم آرزویی دارم،

ماجرای هواپیمای اکرانی

دل‌نوشته‌ی همسر یکی از جان باختگان این رودیداد

هر کس برای آینده و فردای زندگی خود نقشه‌ها می‌کشد، هرچند به‌زبان نیاورد، هرچند به روی خودش نیاورد..... و هر چند در دل‌اش نگهدارد.

من هم آرزویی دارم...

من هم دلم چیزهایی می‌خواهد!

دلم می‌خواهد بدانم آن سه روزی که دروغ گفتند که هواپیما نقص فنی داشته؟ با آنکه خودشان آنرا زده بودند، نه با یک موشک... با موشک‌ها، در سرشان چه می‌گذشت؟

آنها که می‌دانستند ده‌ها زوج جوان و آرزومند مسافرین هواپیما هستند، بعضی تازه ازدواج کرده، بعضی با جنینی در شکم، کودکانی هستند با هزاران نقشه برای آینده‌اشان، چطور دل‌اشان آمد اجازه دهند، با هر هدفی، ولو مقدس، هواپیما سرنگون شود.

دلم می‌خواهد بدانم، چه کسی باعث این جنایت هولناک شده! آیا خارجی‌ان باعث سقوط هواپیما شدند و یا دشمنان آنان؟ آیا همه هم دروغ‌اشان را باور می‌کردند... چطور از جنازه‌های سوخته آن همه زیبارو خجالت نه‌کشیدند. آنها با وجدان‌شان چه کردند؟

دلم می‌خواهد در آینده بدانم آنکه دستور داد لودر برود تمام آثار سقوط هواپیما را از بین ببرد؟ چه فکر کرده بود؟ بعد از آن با مجموعه‌ی عکسهای عروسی زوج‌ها چه کرد؟ با عروسک‌های بچه‌ها، با آن همه یادگاری‌هایشان...؟

من هم آرزوهایی دارم.

من هم زنده‌ام با آرزوهاییم.

دلم می‌خواهد بدانم آنها که به‌منظرشان رسید اتفاقی نیافتاده، آنها که حتی حاضر نشدند عذرخواهی رسمی کنند، آنها که استعفا هم ندادند، محاکمه به جای خود...

آیا آنان فیلم عروسی زوج‌های جوانی را که کُشتند را دیدند؟ آیا پرسیدند چند سال گذشت؟ دادگاه صوری علنی هم که تشکیل نشد، به دل سوخته‌ی صدها خانواده‌ها التیام کوچکی گذاشته نشد، با چه رویی ادامه دهیم؟

آخر چطور خجالت نکشیدند.....؟

از زنده بودن‌اشان.....؟

حقیقت و واقعیت آشکار

ای ایران.... ای مرز پر گهر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



پی نوشت ۱

یک زمانی «ولادیمیر لنین» رهبر بلشویک‌ها در انقلاب کمونیستی کشور روسیه در یکی از آثار نوشتاری خود، انقلابی را مطرح کرد که پس از ایجاد تغییرات انقلابی بنیادین جامعه‌ای که حالا دیگر امپراطوری روسیه نام نداشت و اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی نامیده می‌شد! بتدریج و پس از طی چند مرحله تغییرات اجتماعی و اقتصادی به یک جامعه به تمام معنی خوشبخت و مرفه و صاحب همه امکانات ممتاز یک جامعه پیشرفته و در کمال رضایت همگانی بدل خواهد شد و بلحاظ شعور اجتماعی و انسانی و رفتاری هم، دیگر انسان‌ها همانند انسان‌های دوران حاکمیت‌های طبقاتی افرادی خودخواه و منفعت‌طلب و حقیر نخواهند بود.

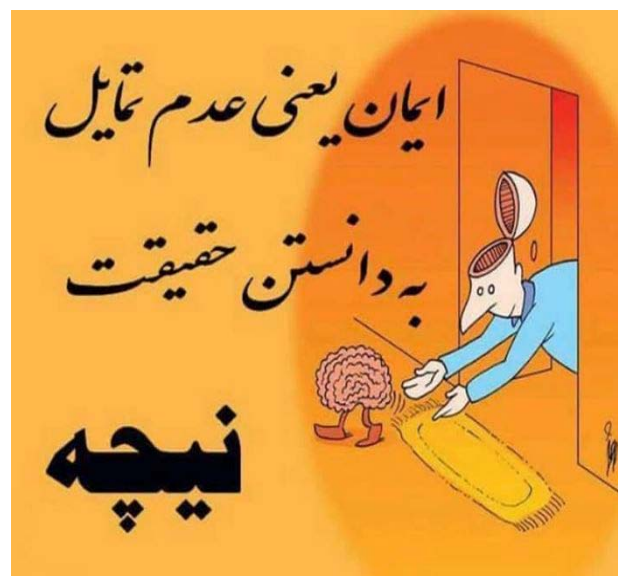
طبق تئوری‌های «لنین»، انسان‌های جامعه تحت هدایت دولت کمونیستی، انسان‌هایی متمایز از سایر جوامع و هر یک از آنها انسان متمتازی خواهد بود؛ انسان‌هایی پیامبرگونه که شعار و عملشان یکسان و مصداق واقعی «یکی برای همه، همه برای یکی» خواهد بود.

در عمل آن‌چه که مردم روسیه تجربه کردند و نتایج حاصل از عمل حکومت کمونیستی نشان داد که قسمت «همه برای یکی» شعار کمونیستی لنین دقیق و درست از آب در آمد، ولی مهمتر از آن معلوم شد «یکی برای همه» معنا و مفهوم متفاوتی دارد؛ آن یکی برای همه کارش آن است که برای همه فرمان صادر کند و هر طور که اراده کرد همان شود و هر کس اطاعت نکرد دشمن است و یا باید با حکم حکومتی کشته شود و یا به سیبری برود تا همانجا بمیرد!

پی نوشت ۲

خمینی سواد امروزی نداشت که مثل لنین تئوری تولید و مدام آثار جدید تدوین کند. در نتیجه آن چند فرمانی را که یک قرن پیش از او شیخ فضل‌الله نوری به تاسی از علمای شیعه جبل عامل لبنان دریافت کرده بود و معنا و مفهوم آن فقط حاکم کردن قوانین شرعی هزار و چندصد سال پیش بود را بر گردش امور جامعه ایران حاکم کرد و عملاً گردش همه امور را طوری مختل نمود که مردم و کشور ایران را به خاک سیاه نشاند! ولی برای اینکه مردم را با خود همراه و مطیع بی‌چون و چرا کند در چند جمله هم‌هی وعده‌های کمونیسم را در یک عبارت خلاصه نمود:

«راضی به این مقدار نباشید؛ ما هم دنیای شما را آباد می‌کنیم و هم آخرت شما را!»



صعود تاریخی «خاتون بم»

به جمع هشت تیم برتر فوتبال زنان آسیا

تیم فوتبال «خاتون بم»، در گروه ب از اولین دوره لیگ قهرمانان آسیا با برتری ۱-۲ مقابل کالج دانش‌پژوهان تایلند، به جمع هشت باشگاه برتر فوتبال زنان آسیا پیوست.

بازی‌های این گروه، در استادیوم «بی‌جی» شهر «پاتوم تانی» تایلند برگزار شد و «خاتون بم» پس از ملبورن استرالیا، در رده دوم گروه خود ایستاد.

خاتون مقابل تیم میزبان، در دقیقه ۳۰ گل نخست را با ضربه اورایی و اناگوئن ملی‌پوش تایلندی‌ها دریافت کرد، اما پنج دقیقه بعد، شهناز جعفری، مدافع بومی‌ها گل تساوی را وارد دروازه قهرمان فوتبال زنان تایلند کرد.

در دقیق پایانی، فشار نماینده تایلند روی دروازه ایران افزایش یافت، چون آنها در صورت برد می‌توانستند به مرحله بعدی صعود نمایند، اما در دقیقه سوم از وقت‌های اضافه نیمه دوم، زهرا قنبری گل دوم را به ثمر رساند تا امیدهای میزبان نقش برآب شود.

تیم کشتی فرنگی زیر ۲۳ سال ایران قهرمان جهان شد.

تیم کشتی فرنگی زیر ۲۳ سال کشورمان با کسب ۳ مدال طلا و ۴ مدال برنز عنوان قهرمانی جهان را بدست آورد.

تیم ایران توسط علی احمدی وفا در وزن ۵۵ کیلوگرم، محمد ناقوسی در وزن ۸۲ کیلوگرم، فردین هدایتی در وزن ۱۳۰ کیلوگرم به مدال طلا، عرفان جرکنی در وزن ۶۳ کیلوگرم، دانیال سهرابی در وزن ۷۲ کیلوگرم، علی اسکو در وزن ۷۷ کیلوگرم و شایان حبیب زارع در وزن ۹۷ کیلوگرم به مدال برنز دست یافتند.

در رده بندی تیمی ایران با ۱۴۹ امتیاز و با اقتدار بعنوان قهرمانی دست یافت. پس از تیم کشورمان، تیم های گرجستان با ۱۲۱ و ارمنستان با ۹۳ امتیاز دوم و سوم شدند.

رده بندی تیمی: ۱- ایران ۱۴۹ امتیاز ۲- گرجستان ۱۲۱ امتیاز ۳- ارمنستان ۹۳ امتیاز ۴- آذربایجان ۷۲ امتیاز ۵- مولداوی ۵۲ امتیاز ۶- قرقیزستان ۵۵ امتیاز ۷- لهستان ۵۰ امتیاز ۸- ازبکستان ۴۵ امتیاز ۹- آلمان ۴۵ امتیاز ۱۰- آمریکا ۴۰ امتیاز

تازه ترین رنکینگ فیفا؛

آرژانتین، فرانسه و اسپانیا، اول تا سوم...، ایران نوزدهم

فیفا تازه ترین رنکینگ خود برای تیم‌های ملی فوتبال کشورهای جهان را اعلام کرد.

کشورهای آرژانتین، فرانسه، اسپانیا، انگلستان و برزیل در رده‌های اول تا پنجم این لیست قرار دارند. از قاره آسیا، ژاپن در رده پانزدهم و ایران در رده نوزدهم جهان قرار هستند.

در رنکینگ جدید، پرتغال و ایتالیا هر کدام یک پله صعود کردند، درحالی‌که تیم‌های اول تا ششم بدون تغییر باقی ماندند.

آلمان پس از پیروزی مقابل بوسنی و هلند، دو پله صعود کرد و در جایگاه یازدهم قرار گرفت.



ورزش در پژوهش

قهرمانان ایران خسته‌اند و نیاز به کمک دارند

مهدی صابری، قهرمان ایرانی پرتاب وزنه آسیا می‌گوید به‌رغم کسب مدال‌های متعدد در مسابقات مختلف، از سوی وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک «هیچگونه حمایتی» صورت نگرفته است.

وی در رشته‌های پرتابی ۲۰۲۴ آسیا به‌میزبانی کره جنوبی، در رقابت با پرتابگر چینی (تیان زی ژونگ) روی سکوی قهرمانی ایستاد. صابری می‌گوید:

«ماهی ۷ میلیون تومان اجاره خانه می‌پردازم و شرایط سختی دارم. امیدوارم اردوی تیم ملی هرچه زودتر شروع شود تا توازن بین حقوق و هزینه‌های زندگی برقرار شود.» احسان حدادی، رییس فدراسیون دو و میدانی ایران که خود نیز پرتابگر بوده تاکنون برنامه‌ای برای رفع نیازهای اولیه قهرمانان این رشته ورزشی، ارائه نکرده است.

کام بلند ایران به سوی جام جهانی ۲۰۲۶

تیم ملی فوتبال ایران ۴ بر ۱ قطر را شکست داد

تیم‌های ملی فوتبال ایران و قطر در شهر دبی به مصاف یکدیگر رفتند و ایرانیان توانستند در یک بازی کم‌نقص با نتیجه ۴-۱ قطر را شکست دهند.

ملی پوشان فوتبال ایران هشت ماه پس از شکست در مرحله نیمه‌نهایی جام ملت‌های آسیا مقابل قطر، در مسیر جام جهانی ۲۰۲۶ سه‌شنبه مقابل قطری‌ها قرار گرفتند.

در این بازی درخشش سردار آزمون، مهدی قادی و محمد محبی مشهود بود و ملی‌پوشان ایرانی توانستند پس از دریافت گل اول، چهار بار دروازه قطری‌ها را باز کنند.

این دیدار نخستین مصاف دو تیم پس از نیمه‌نهایی جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا بود.

در آن دیدار تیم ملی ایران متحمل شکست ۳ بر ۲ شد تا از صعود به فینال جام ملت‌ها باز بماند.

زنده یاد محمود نامجوی،

برنده نخستین مدال طلای جهانی وزنه برداری ایران

محمود نامجوی (۳۰ شهریور ۱۲۹۷ - ۳۰ دی ۱۳۶۸) وزنه بردار ایرانی بود. وی با کسب سه مدال طلا، یک مدال نقره و دو مدال برنز در قهرمانی‌های وزنه برداری جهان و همچنین یک نشان نقره و یک برنز بازی‌های المپیک و یک نشان طلا و یک برنز بازی‌های آسیایی یکی از وزنه برداران پرافتخار ایران می‌باشد. نام او به‌عنوان نخستین ایرانی برنده نشان طلای جهان در ورزش به ثبت رسیده است.

او علاوه بر وزنه برداری در ورزش زورخانه‌ای، ژیمناستیک، بدن‌سازی و کشتی نیز فعالیت داشت و در ۱۸ سالگی عنوان قهرمانی کشور در رشته‌ی کشتی را نیز به دست آورد.

نامجوی نخستین مدال طلای جهانی وزنه برداری را در قهرمانی جهان لاهه ۱۹۴۹ برای ورزش ایران به ارمغان آورد و در بازی‌های آسیایی دهلی نو ۱۹۵۱، نخستین وزنه بردار آسیایی شد که توانست رکورد جهانی را ترقی دهد.

از شگفتی‌های نامجوی کسب مدال در مسابقات قهرمانی جهان، در سن ۳۸ سالگی بود.

محمود نامجوی سرانجام در ۳۰ دی ۱۳۶۸ در بیمارستان مهر تهران بر اثر عوارض ناشی از تمرین‌های سنگین ورزشی و کهولت سن درگذشت و در قطعه‌ی ۲۲ بهشت زهرا تهران به خاک سپرده شد. از او چهار دختر و یک پسر به جا مانده و تندیس او در خیابان نامجوی رشت، نصب شده است.

محمود نامجوی



محمد نصیری،

قهرمان وزنه برداری ایران و جهان سکنه مغزی کرد

«محمد نصیری» قهرمان سابق وزنه برداری ایران، جهان و المپیک سکنه مغزی کزد و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری شده است.

وی در آبان ۱۴۰۲، در گفت‌وگویی با روزنامه «ایران ورزشی» گفته بود هر روز «آرزوی مرگ» می‌کند. او دلیل این موضوع را «بی‌توجهی مسئولان» و «وضعیت نابسامان اقتصادی» عنوان کرده بود.

نصیری دارنده یک مدال طلا، یک مدال نقره و یک مدال برنز بازی‌های المپیک و ۵ مدال طلا، یک مدال نقره و سه مدال برنز قهرمانی جهان است.

متأسفانه وی پس از شورش سال پنجاه و هفت تلاش بسیاری برای نزدیک شدن به دولت‌مردان و حاکمان جمهوری اسلامی داشت! ولی ملایان او را باور نداشتند!

محمد نصیری سرشت در ۹ مرداد ۱۳۲۴ در محله «صابون‌پز خانه» تهران به دنیا آمد.

پدرش پس از تولد او فوت کرد، اما مادر و خواهرش، به‌ویژه پس از شهرت‌اش با او در ارتباط بودند. وی در سنین نوجوانی فعالیت ورزشی را در ژیمناستیک آغاز کرد و در این دوران قهرمان آموزشگاه‌های ایران شد.

وی با تشویق خانمی به‌نام «خانم بهار» به‌وزنه برداری علاقه‌مند و در این ورزش به فعالیت خود ادامه داد. پس از تمرینات اولیه و کسب چندمقام قهرمانی کشور به باشگاه کیان پیش برادرخوانده‌اش، رسول ملک‌نیا رفت و در این باشگاه هم شاغل بود و هم ورزش می‌کرد.

نصیری به هنگام شورش سال پنجاه و هفت با هم‌هنگی احمد خمینی به دیدار خمینی رفت.

وی پس از بوسیدن جسورانه ریش خمینی در آن دیدار، به‌عنوان شیرین‌ترین خاطره زندگی‌اش یاد می‌کند و می‌گوید: «بعد از آن بود که هرکسی در هر کجای ایران من را می‌دید یاد امام می‌افتاد!» خمینی در آن دیدار گفته بود:

«تو که قهرمان دنیایی، چرا این قدر کوچولویی!»

آیا ورزش شدید برای قلب خطرناک است؟

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

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

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

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

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

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

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

رابطه «مدیتیشن» و «اعصاب»

پژوهشگران دانشگاه صنعتی تگزاس در «لوبوک» اخیراً درباره‌ی تأثیر 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 اساس نتایج بدست آمده از این تحقیق، تمرینات مدیتیشن باعث جداسازی بیشتر زائده‌های سلولهای عصبی در قشرهای جلویی مغز میشود.

همین امر منجر به تسریع عبور سیگنالهای مغزی میگردد. قسمتهایی از مغز که مسئول درک و دریافت‌ها، سیگنالهای عاطفی و توانایی‌های مربوط به حل یک اختلاف است، با تمرینات مدیتیشن تغییر خواهد کرد.



تاریخی سازی بوکس ایران امیررضا ملک خطابی

در مسابقات قهرمانی جوانان جهان در مونته نگرو ۲۰۲۴

کسب اولین مدال نقره تاریخ ورزش بوکس کشورمان در مسابقات جهانی توسط امیررضا ملک خطابی در وزن ۹۲ کیلوگرم و ۲ مدال برنز مهدی کاظمی در وزن ۵۱ کیلوگرم و امیر اسماعیلی در وزن ۹۲+ کیلوگرم.

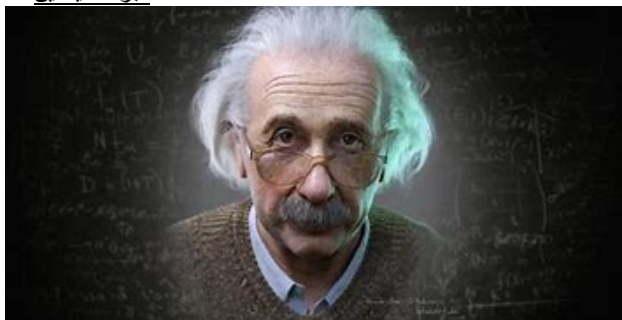
«راه رفتن»، کمک به بهبود حافظه

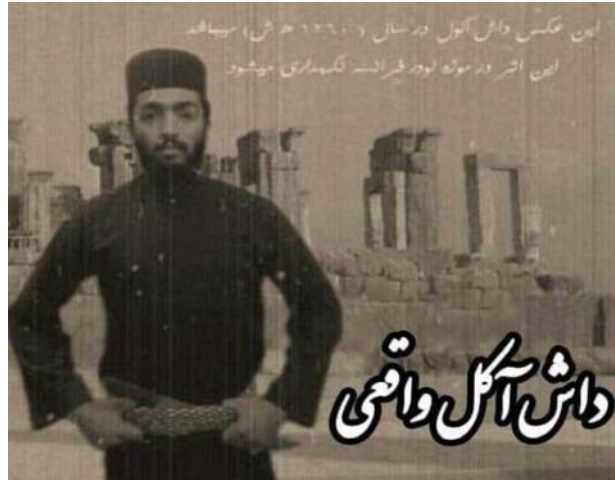
آلبرت انیشتین روزی ۲/۴ کیلومتر پیاده روی میکرد و این فاصله از منزل وی تا دانشگاه پرینستون آمریکا بود، جاییکه او روزانه تا آخرین روزهای عمرش در سال ۱۹۵۳ سخنرانی‌هایش را به دانش آموزان ارائه می‌داد.

انیشتین این پیاده‌روی را فقط به‌عنوان یک ورزش فیزیکی انجام نمی‌داد، چون فکر می‌کرد این یک شوخی است! او به‌خاطر تخصص‌اش در خلاقیت و تفکر، «راه رفتن» را کمک به‌بهبود حافظه و تفکر خلاقانه خود و حل تمام مشکلات مزاحم می‌دانست!

آلبرت انیشتین مطمئن بود «راه رفتن»، مغز را از تفکر منفی بازداشته و روی استراحت بخش‌هایی که مسئول عملکردهای پیچیده‌ی تفکر در مغز هستند، موثر و این عمل باعث شادی انسان می‌شود.

آلبرت انیشتین





تصویر واقعی داش اکل در سال ۱۲۶۰ شمسی که در موزه «لوور پاریس» نگهداری می‌شود

دشمنی

نوشته: صادق هدایت

"دشمنی" لوطی مشهور شیرازی است که خصلت‌های جوانمردانه‌اش او را محبوب مردم ضعیف و بی‌پناه شهر کرده است. پدر او یکی از ملاکین بزرگ فارس بود و زمانیکه مُرد، همه‌ی دارائی او به پسر یکی یكدانه‌اش رسید. داش اکل دست و دلباز و گشاده دست بود و برای پول و مال دنیا ارزشی قایل نبود.

او زندگیش را به‌مردانگی، بخشش و بزرگمنشی می‌گذرانید. هیچ دلبستگی دیگری در زندگیش نداشت و همه‌ی دارائی و ثروت پدر را به مردم نداد و تنگدست بذل و بخشش می‌کرد. داش اکل را همه‌ی اهل شیراز دوست داشتند؛ چه او در همان حال که محله‌ی «سردزک» را قرق میکرد، نه‌تنها کاری به‌کار زنها و بچه‌ها نداشت، بلکه برعکس با مردم به‌مهربانی رفتار میکرد و اگر اجل برگشته‌ای با زنی شوخی می‌کرد یا به‌کسی زور می‌گفت، دیگر جان سلامت از دست داش اکل بدر نمی‌برد.

اغلب دیده می‌شد داش اکل از مردم دستگیری و بخشش می‌کرد و اگر لازم بود بار مردم را بخانه‌اشان می‌رسانید. همه‌ی اهل شیراز می‌دانستند داش اکل و کاکارستم سایه‌ی یکدیگر را با تیر می‌زدند، اما کاکارستم که گردن‌کلفتی ناجوانمرد است و به‌همین سبب بارها ضرب شست داش اکل را چشیده و به‌شدت از او نفرت دارد و در پی فرصتی است تا زهرش را به‌دشمنی بریزد و از او انتقام بگیرد.

در همین حین، حاجی صمد، یکی از مالکان شیراز می‌میرد و داش اکل را وصی خود قرار می‌دهد.

داش اکل، با اینکه آزادی خود را از همه چیز بیشتر دوست دارد، به‌ناچار این وظیفه دشوار را به‌گردن می‌گیرد. او با دیدن مرجان، دختر چهارده ساله‌ی حاجی صمد، به وی دل می‌بازد، اما اظهار عشق به‌مرجان را خلاف رویه‌ی مردی و جوانمردی می‌داند.

در نتیجه، این راز را در دل نگه‌می‌دارد. در عوض، طوطی‌اش می‌خرد و درد دلش را به طوطی‌اش می‌گوید.

از آن پس، داش اکل قرق کردن سرگذر و درگیری با سایر لوطی‌ها و اوباش را ترک می‌کند و اوقات خود را صرف رسیدگی به اموال حاجی و خانواده‌ی او می‌کند.

بر این منوال، هفت سال می‌گذرد تا این‌که برای مرجان، خواستگاری پیدا می‌شود. داش اکل به‌عنوان آخرین وظیفه‌ی خود، وسایل ازدواج مرجان را فراهم می‌کند و او را به خانه‌ی بخت می‌فرستد.

همان شب، در حال نشستن داش اکل در میدان‌گاهی محله در حالی که مست است کاکارستم سر می‌رسد؛ با داش اکل یکی به دو می‌کند و در نهایت با او گلاویز می‌شود و سرانجام با قمه زخمی‌اش می‌کند.

فردای آن روز، وقتی پسر بزرگ حاجی صمد بر بالین داش اکل می‌آید، او طوطی‌اش را به وی می‌سپارد و کمی بعد، می‌میرد.

عصر همان روز، مرجان قفس طوطی را جلوش گذاشته است و به آن نگاه می‌کند، که ناگهان طوطی با لحن داشی "خراشیده‌ای" می‌گوید: «مرجان... تو مرا کشتی... به‌کی بگم... مرجان... عشق تو... مرا کشت.»

کمک به دیگران

لازم است کسی که قصد کمک کردن به‌دیگران را دارد دارای یک انگیزه‌ی قوی و منطقی باشد. آیا شما برای کمک به‌دیگران انگیزه‌ی خاصی برای خود دارید؟

اگر هیچ انگیزه‌ی مناسب و منطقی برای کمک به‌دیگران ندارید، همین حالا شروع کنید و با یافتن انگیزه‌ی انسانی، کمک به‌انسان‌ها و محتاجان را شروع کنید.

آیا تا به‌حال به این موضوع توجه کرده‌اید که شما نیز نیازمند هستید تا به‌دیگران کمک کنید و باید این کار را انجام دهید؟

چرا شما بایستی به‌دیگران کمک کنید؟ علت آن چیست؟ سؤالات بسیار زیاد دیگری نیز در این رابطه و این که به‌دیگران کمک کنیم یا نه وجود دارد، اما مهم‌ترین سؤالی که بهتر است و باید از خودتان بپرسید این است:

«من چرا و به‌چه دلیلی باید به مردمی که آنها را اصلاً نمی‌شناسم کمک کنم؟ و کمک من به‌این اشخاص با چه هدفی باید صورت بگیرد و اصلاً دلیلی چیست و چه اهمیتی دارد؟»

آیا تا به‌حال در مورد چنین موضوعی با خودتان به اندازه‌ی کافی فکر کرده‌اید؟ اگر نه، یعنی اگر به‌دلیل کمک به‌دیگران فکر کرده‌اید، از همین حالا شروع کنید و از خودتان بپرسید.

این سؤال خیلی بیشتر از آنچه فکرش را بکنید اهمیت دارد. آنچه بیشترین اهمیت را دارد، نگرش مثبت به‌زندگی و پذیرش این واقعیت که انسانیت به‌عنوان مهم‌ترین علت، جهت کمک به‌دیگران می‌باشد.

ورزش هنگام عصبانیت، برای بدن مضر است!

بنابر بررسی‌های محققان دانشکده قلب و عروق آمریکا در واشینگتن، ورزش کردن به‌هنگام عصبانیت یا تنش‌های احساسی و روحی، فرد را در خطر حملات قلبی قرار می‌دهد.

محققان همیشه فهرست بالایی از فواید ورزش، از بهبود سلامت کلی بدن گرفته تا رهایی از اضطراب و افزایش کارایی ذهن، گفته‌اند. اما در تحقیقی که به وسیله محققان دانشکده قلب و عروق آمریکا انجام شده است، ورزش هنگام عصبانیت یا تنش‌های احساسی، مضر است. بررسی ۱۲ هزار و ۵۰۰ نفر از ۵۲ کشور، نشان داده است که باید دو عامل خطری که حملات قلبی را افزایش می‌دهد، به عواملی چون چاقی و دیابت، افزود. این دو عامل، انجام ورزش‌های شدید فیزیکی و عصبانیت یا تنش‌های احساسی هنگام ورزش است.

هر یک از این عوامل، خطر ابتلا به سکته قلبی را دو برابر می‌کند و این خطر وقتی دو عامل کنار هم قرار گیرند، سه برابر می‌شود. بنابراین بهتر است برای برطرف کردن احساس عصبانیت و خشم خود، فقط کمی راه بروید. زیرا اینگونه لحظات، هرگز مناسب انجام دادن ورزش‌های سنگین مانند وزنه‌برداری در باشگاه نیست.

البته این توصیه به معنای این نیست که هرگز نباید خود را درگیر ورزش‌های شدید کنید.

محققان می‌گویند، برای اینکه یک محرک خارجی، مانند ورزش‌های سنگین بتوانند موجب سکته قلبی شوند، باید مشکل خاصی، مانند بالا بودن چربی در سرخرگ‌های او، در بدن فرد وجود داشته باشد.

فعالیت ورزشی منظم برای قلب بسیار مفید هستند. افرادی که به دلیل ورزش‌های سنگین در خطر حملات قلبی قرار می‌گیرند، کسانی هستند که تناسب اندام نداشته و چندان اهل ورزش نبوده‌اند و خیلی ناگهانی شروع به انجام دادن ورزش می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که بهترین روش ورزش کردن، شروع حرکت‌های آرام و آسان است و سپس به مرور، مدت زمان و شدت آن افزایش یابد. این مراحل باید با گامی پیوسته و آهسته طی شوند.

همچنین محققان می‌گویند، پیشگیری از احساسات بد و ناراحت‌کننده، مدیریت کاهش استرس و عصبانیت باید بخشی از برنامه‌های مراقبت از سلامت قلب هر فرد باشد. هر روز، زمانی را برای مدیتیشن در نظر بگیرید و روزی دو بار، چند دقیقه تنفس عمیق انجام دهید یا برنامه‌هایی که موجب شادی‌تان می‌شود برای خود ترتیب دهید.

برای پیشگیری از حملات قلبی، از انجام دادن حرکات ورزشی سنگین هنگام خشم یا تنش‌های احساسی، به‌ویژه اگر از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار نیستید، خودداری کنید.

تاریخچه حضور بازیکنان تیم ملی ایران در جام ملت‌های آسیا

۱- مصطفی عرب (چهار دوره)

۱۹۶۰- (کره جنوبی)

ایران در مسابقات مقدماتی که در «کوالا» (هندوستان) برگزار شد، پس از اسرائیل در گروه خود دوم و از صعود به دور نهایی مسابقات که در کره جنوبی برگزار می‌شد، بازماند.

۱۹۶۴- (اسرائیل)

ایران پس از پیروزی در مسابقات مقدماتی بر پاکستان، عراق و هندوستان، در فینال این دوره از بازیها که در اسرائیل برگزار می‌شد، در ظاهر به‌دلیل کسر بودجه مملکت! و در حقیقت به‌دلیل سیاسی، به‌دستور نخست‌وزیر وقت (علی امینی) در بازیهای نهایی شرکت نکرد!

۱۹۶۸- تهران (ایران)

تیم ملی فوتبال ایران با شکست تیمهای هنگ‌کنگ، چین ملی، برمه و اسرائیل (بازی فینال) برای اولین بار به مقام قهرمانی این مسابقات رسید.

۱۹۷۲- بانکوک (تایلند)

تیم ملی فوتبال ایران در این دوره با شکست تیمهای: کامبوج (۴ بر ۰)، عراق (۳ بر ۰) و تایلند (۳ بر ۲) به فینال مسابقات راه یافت و در فینال نیز در وقت اضافه نیز تیم کره جنوبی را ۲ بر ۱ شکست داد و به مقام قهرمانی رسید.

۲- پرویز قلیچ خانی (سه دوره)

قلیچ‌خانی تنها بازیکن ایرانی است که به همراه تیم ملی فوتبال کشورمان در سال‌های ۱۹۶۸، ۱۹۷۲ و ۱۹۷۶ سه بار قهرمان جام ملت‌های آسیا گردید.

۳- علی دایی (سه دوره)

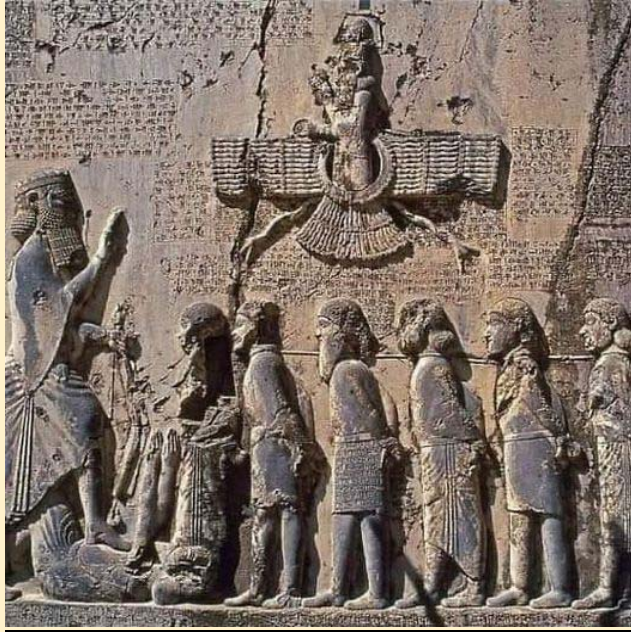
علی دایی با به‌ثمر رساندن ۱۴ گل در این بازیها بهترین گلزن تاریخ این مسابقات می‌باشد. وی در جام ملت‌های آسیا سال ۱۹۹۶ هشت گل، سال ۲۰۰۰ سه گل و سال ۲۰۰۴، سه گل به ثمر رساند.

(فینال جام ملت‌های آسیا، بانکوک ۱۹۷۲)



تیم ملی ایران در بازی نهایی با کره جنوبی در بانکوک ۱۹۷۲

از راست: مصطفی عرب (کاپیتان)، ناصر حجازی، حسینعلی کلانی، مهدی مناجاتی، غلامحسین مظلومی، جواد قراب، مجید حلویی، علی جباری، اکبر کارگرجم، ابراهیم آشتیانی و پرویز قلیچ‌خانی. (ایران ۲، کره جنوبی ۱ در وقت اضافه)



BESTON MONUMENT

The Bestun Monument or the Bestun Inscription is considered one of the important monuments and the main key to uncovering the secrets of cuneiform writing.

This monument dates back to King Darius I around 500 BC. It was carved into the rock and depicted King Darius placing his foot on his fallen enemy and in front of him a group of prisoners tied with a rope. This scene was accompanied by an inscription. Of three languages: ancient Persian, Elamite, and Babylonian.

The first person to discover this monument was Niebuhr, the mathematician who was sent by Frederick V, King of Denmark, on a scientific mission to Egypt, the Arabian Peninsula, and Syria to collect information in the fields of knowledge, including ancient history and archeology, along with 4 other scientists, two of whom died on the way to Sanaa, and the other two died in Pompeii, and so Niebuhr remained. Alone in 1761 AD, he copied cuneiform writings that were destined to be the basic material for deciphering the cuneiform script.

Source

[1] Robert Ker Porter, Travels in Georgia, Persia, Armenia, ancient Babylonia, &c. &c.: during the years 1817, 1818, 1819, and 1820, volume 2, Longman, 1821

YOU MAY BE A MUSLIM!?

1. You grow poppeys and refine heroin for a living, but you have a moral objection to liquor.

You may be a Muslim

2. You own a \$3,000 machine gun and \$5,000 rocket launcher and ammo, but you can't afford shoes.

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth.

You may be a Muslim

4. You wipe your butt with your bare hand, but consider bacon and pork unclean.

You may be a Muslim

5. You think vests come in two styles: bullet-proof and suicide.

You may be a Muslim

6. You can't think of anyone you haven't declared Jihad against.

You may be a Muslim

7. You consider television dangerous, but routinely carry explosives in your clothing.

You may be a Muslim

8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

9. You have nothing against women and think every man should own at least four.

You may be a Muslim !



slliK gnikomS

raeY yreve elpoep fo snoilliM

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 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.



Types of Human Teeth



HONEY IMPROVES

YOUR TOOTH HEALTH

Did you know that honey is the only type of sugar that actually improves your tooth health instead of harming it? It's true!

Most types of sugar feed bad bacteria that cause tooth decay and bad breath. However, honey is VERY different!

Honey naturally contains antimicrobial compounds that kill harmful bacteria in the mouth and allow good oral bacteria to flourish. In fact, many hunter-gatherer tribes around the world that consume large amounts of honey have been found to have very good oral health and ZERO cavities despite their frequent honey consumption.

Not only that, but honey has dozens of health benefits in the body including helping your body produce nitric oxide, which improves blood flow (a big benefit that older men enjoy from honey for both heart health and erectile health!)...

Just make sure when choosing honey to choose local when possible and always raw.

You want to avoid mass produced honey that came from China which is often fraudulently cut with high fructose corn syrup to make it cheaper.

While honey is one way to reduce bad bacteria in your mouth to improve oral health, there's another newly discovered way below to get specific types of "healthy mouth bacteria" to prevent cavities and rebuild teeth, improve gum health, and more...



30 THINGS THAT HAPPEN, WHEN WALKING EVERY DAY

We've heard it all before; walking is good for you. And it is. However, what few people know is just how many benefits there are to including a 30-minute walk into your daily routine. Good walking habits can have a profound effect on your physical, mental, and emotional health. The human body is designed for walking.

Unfortunately, most people do too little of it. The sedentary lifestyles we lead keep us sitting far too much and walking far too little. There's no need to give up, though. Taking the time to walk for 30 minutes each day can reverse the adverse effects of spending too much time sitting.

The best part about walking as part of an exercise routine is that it's free. You don't need to join a fancy gym. Getting outdoors is one of the best parts of walking for exercise. Another great thing is that you can go walking with family, friends, or as part of a 'club' of walkers. There's more time to talk and catch up with people which is something we do too little of these days. If you think walking is a waste of time, think again. Here are 30 benefits walking has for your body:

1- Walking can help to improve your joint

2- Walking helps to improve your joint mobility

3- Walking keeps your bones strong

4- Walking can help to eliminate a backache

5- Walking can help to relieve high blood pressure

6- Walking can help you manage your blood sugar

7- Walking can speed up your metabolism

8- Walking can improve your lung function and health

9- Walking can help to reduce stress levels

10- Walking can improve your balance and coordination

11- Walking can help if you're feeling down or depressed

12- Walking may reduce your risk of Alzheimer's and dementia

13- Walking can stimulate your brain and make you more creative

14- Walking can boost your immune system's ability to fight off infection

15- Walking can help to reduce allergies and their effects

16- Walking is an excellent way to improve your digestion

17- Walking can help you trim down and show off your best assets

18- Walking can help to improve your sleeping patterns

19- Walking can keep you looking young

20- Walking is low-impact and therefore less likely to result in injuries

21- Walking can improve your physical endurance

22- Walking can help you to alleviate restless leg syndrome

23- Walking is good for exercising your foot muscles

24- Walking is good for boosting your Vitamin D intake

25- Walking should increase your energy levels

26- Walking can improve your love life

27- Walking can make you live longer

28- Walking can raise your levels of good cholesterol

29- Walking can reduce incidences of acid reflux

30- Walking may help to reduce the symptoms of PMS and menopause



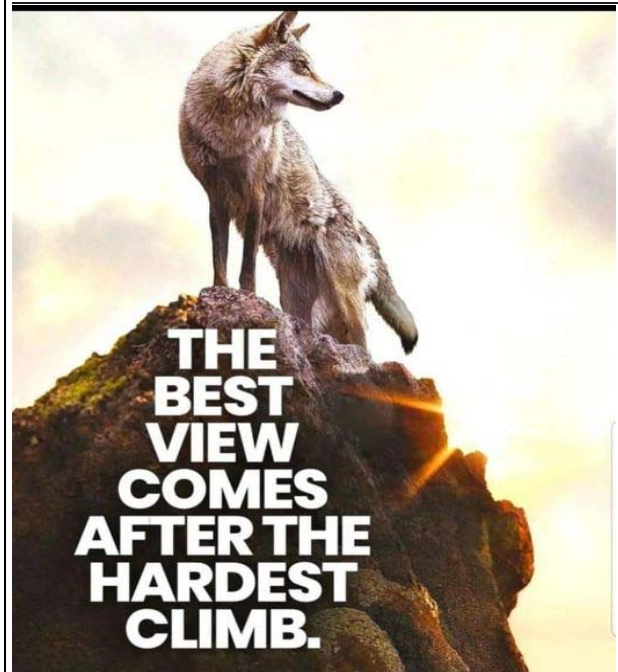
40 FOODS **TO AVOID FOR MEN OVER 40**

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

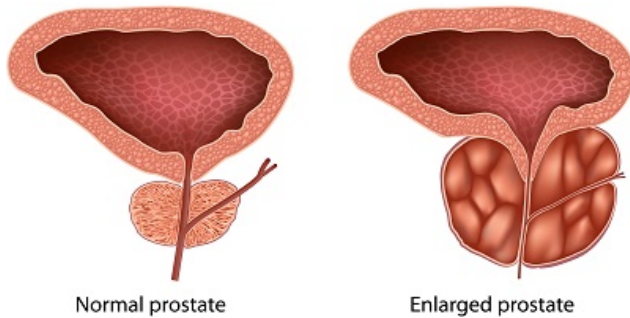
All your life you are used to a certain diet, and it never seemed to affect you. It wasn't that the food wasn't doing anything to your body, but rather your body recovered quicker than you could experience the adverse effects of the food. Now, all of a sudden, you have to change a lifetime's worth of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

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

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



Benign Prostatic Hyperplasia



PREVENTION DIET:

FOODS FOR AN ENLARGED PROSTATE

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

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

Sesame seeds

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

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

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

Salmon

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

Bell peppers

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

Tomatoes

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

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

You can get lycopene in:

Tomatoes, Watermelon, Apricots, Pink grapefruit, Papaya.

Avocados

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

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

Vegetables

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

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

Tofu

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

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

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

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



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 BIG IS C-5 SUPER GALAXY?

The C-5M Super Galaxy is a large military transport aircraft, and its size is impressive. Here are some key dimensions:

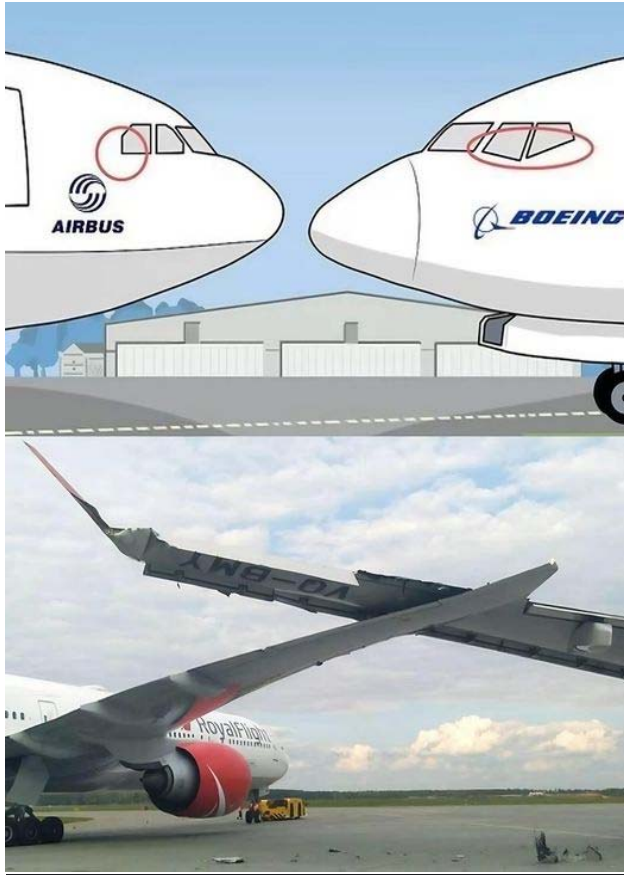
- * Length: 247 feet 1 inch (75.3 meters)
- * Wingspan: 222 feet 9 inches (67.9 meters)
- * Height: 59 feet 1 inch (18.0 meters)
- * Maximum takeoff weight: approximately 715,000 pounds (324,000 kg)
- * Payload capacity: up to 281,000 pounds (127,500 kg)

To put that into perspective, the C-5M Super Galaxy is roughly the same length as a standard American football field (300 feet) and has a wingspan wider than a typical three-story building.

It's worth noting that the C-5M Super Galaxy is one of the largest and heaviest military aircraft in the world, with a maximum takeoff weight equivalent to about 200 cars or 15 elephants!

Credit Goes To The Respective Owner





BOEING VS AIRBUS

THE ULTIMATE GUIDE FOR AVIATION LOVERS!

Ever wondered how to tell if you're flying on a Boeing or an Airbus? It's easier than you think! Let's dive into the distinct features that set these two giants of aviation apart. Main Purpose: Both Boeing and Airbus are world-renowned aircraft manufacturers, serving one primary goal: to safely and efficiently transport passengers and cargo across the globe. Boeing, known for models like the 737 and 787 Dreamliner, hails from the U.S., while Airbus, famous for the A320 and A350, is a European company.

Their designs reflect different philosophies and engineering preferences. But how do you identify them at a glance?

Key Success:

1. The Nose:

Boeing planes tend to have a more pointed, sharp nose, while Airbus aircraft have a rounder, softer nose design.

This subtle difference can help you spot the manufacturer right away.

2. Cockpit Windows:

Look at the cockpit windows! Boeing aircraft have V-shaped window frames, giving them a distinct angular appearance. Airbus, on the other hand, has more square or rectangular windows, with a cleaner, straight-line look.

3. Engines:

Another easy-to-spot feature is the engine design. Boeing often has engines mounted closer to the ground with visible hanging curves, while Airbus keeps their engines higher and tucked more smoothly under the wings.

4. Tail:

Airbus aircraft usually have a larger, taller tail fin compared to Boeing's smaller, more compact tail structure. Just a glance at the back of the plane can give you the answer!

Key Challenge: One of the challenges in identifying these aircraft is the increasing similarity in their designs as both manufacturers adopt modern features to improve aerodynamics and fuel efficiency. For example, newer models like the Boeing 787 Dreamliner and Airbus A350 have sleeker, more streamlined appearances, making it tougher to distinguish them at first sight. However, the subtle design cues still help aviation fans and frequent travelers pick them apart.

Budget: Both Boeing and Airbus planes are multi-million-dollar investments for airlines. Depending on the model and configuration, a Boeing 737 can range from \$90M to \$130M, while an Airbus A320 might cost between \$100M and \$120M.

Larger models like the Boeing 777 or Airbus A380 can soar beyond \$400M each!

These high prices reflect the cutting-edge technology and engineering prowess behind these flying marvels.

In Short:

Next time you're at the airport or boarding a flight, use these tips to impress your friends with your aircraft identification skills! Just remember to check the nose, windows, engines, and tail – and you'll know if you're flying Boeing or Airbus in no time.



Top 10 Signs That You're Headed for a Stroke

By Richard Laliberte, Special to Lifescript

Published April 02, 2016

Reviewed by Edward C. Geehr, M.D., Lifescript Chief Medical Officer

Stroke is sometimes called a “brain attack” because what usually occurs is similar to what happens during a heart attack. In the most common form of stroke, an obstruction blocks flow in a blood vessel that supplies the brain.

1. Being a man... or a woman

The stroke risk: Men are more likely than women to have a stroke... until age 75, according to statistics from the American Heart Association. Then the chance evens out; after age 85, women are at greater risk.

“There’s a misconception that stroke is a disease of old men,” says Larry B. Goldstein, M.D., chairman of the Department of Neurology and co-director of the Kentucky Neuroscience Institute at the University of Kentucky.

The good news? For both men and women, as many as 9 out of 10 strokes are preventable by minimizing risk factors, according to a July 2016 study of 26,000 people by McMaster University in Ontario, Canada.

2. Your family tree The stroke risk:

If your father, mother, brother or sister already has had a stroke, your risk of stroke is one-third higher. In some cases, the risk lies in a genetic disorder that can lead to stroke. Sickle cell disease is one example.

A gene mutation called CADASIL (cerebral autosomal dominant arteriopathy with subcortical infarcts and leukoencephalopathy) is another. Your ethnicity also plays a role. African Americans have a much higher risk of stroke than Caucasians, partly because they’re more likely to have a range of cardiovascular risks that contribute to stroke. The odds of having a first stroke are twice as high for African Americans as they are for Caucasians; they also die of their strokes more often as well.

3. Smoking The stroke risk:

Smoking damages cells that line blood vessels, thickens and narrows arteries and encourages the formation of clots. It also boosts blood pressure, lowers HDL (“good”) cholesterol and raises triglycerides — all of which can make strokes more likely.

4. Multiple drinks

The stroke risk: Heavy drinking is associated with unhealthy changes in blood pressure and can make blood clots more likely.

In fact, alcohol may raise stroke risks even higher than other cardiovascular risk factors in middle-aged heavy drinkers. Their risks are 34% higher than those of light drinkers, according to research in the January 2015 American Heart Association journal Stroke.

Regardless of genetic and early-life risk factors, people in their 50s and 60s who drink too heavily are likely to have a stroke five years sooner than they would have otherwise, according to the National Stroke Association.

5. Excess weight

The stroke risk: Having a body mass index (BMI) of 25 or higher boosts cardiovascular risks, according to the National Stroke Association. These include:

High blood pressure

Insulin resistance

High triglycerides

(Find out your BMI, a number determined by your weight and height.)

Weight-related risks tend to occur together in metabolic syndrome — which is a cluster of these and other conditions — and stroke is one of the key dangers of having it.

6. Lack of exercise the stroke risk:

A sedentary lifestyle increases your risk for stroke and a lot of the factors that contribute to it. In fact, inactive people are 20% to 25% more likely to have a stroke than those who are moderately or highly active, according to a 2015 review of past studies published in the journal Stroke. Reduce it: Get 30 minutes of moderate exercise, such as brisk walking or biking, at least five days a week. If you can't squeeze a half-hour workout into your schedule almost every day, aim for 150 minutes of exercise a week in any combination. Even bouts of activity lasting as little as 10 minute count.

7. High blood pressure

The stroke risk: High blood pressure may be the single most important treatable risk for stroke.

That's because too much pressure inside blood vessels can damage their inner lining. That in turn can make artery walls thick and stiff, which can contribute to blockages and clots that lead to ischemic stroke.

High blood pressure can also cause weak spots in artery walls that can lead to ruptures and bleeding that are typical of hemorrhagic stroke.

Reduce it: High blood pressure has no symptoms, so you won't know you have it unless you get it checked.

Make sure a doctor, nurse — or even a blood pressure machine in your local pharmacy — measures your blood pressure at least once a year.

Lifestyle measures such as a diet with lots of fruits and vegetables and minimal amounts of salt can help bring pressure down. If more action is needed, medications can help.

Discuss all your medications and symptoms with your doctor so that he or she can make sure you avoid adverse drug interactions and address any side effects.

8. A quivering heart the stroke risk:

With a condition called atrial fibrillation, or AFib, the top two chambers of the heart (the atria) quiver instead of contracting fully. That can allow blood to pool and clump in the atria, increasing the risk of clots that could break loose, travel to the brain and cause a stroke.

9. Diabetes The stroke risk:

Having diabetes means having high blood sugar. And high blood sugar damages blood vessels throughout the body, causing numerous complications, including a higher risk for stroke. In fact, people with diabetes have a 1.5 times higher risk of having a stroke than people without the disease.

10. High cholesterol the stroke risk:

Excess cholesterol — a fatty, waxy substance that travels through the blood — can build up on artery walls to form deposits called plaque. Plaque can narrow blood vessels and create obstructions, but can also burst and send clots through the blood to the brain. LDL (“bad”) cholesterol, which makes up most of the body's cholesterol, is especially prone to build plaque. HDL cholesterol gathers up bad cholesterol and ushers it to the liver, which excretes it from the body, so it's good to have higher levels of HDL.

Men will be always men.

