

شاهزاده رضا پهلوی:

«توان من ناشی از قدرت شماست»



متن سخنان شاهزاده رضا پهلوی خطاب به ملت ایران

توان من، ناشی از قدرت شماس

من بنا به خواست شما، آمادگی خود را برای هدایت این تغییر و رهبری دوران گذار اعلام کرده‌ام. توان من ناشی از قدرت شماس است. تحولات جهانی و منطقه‌ای فرصت تازه‌ای را برای بازپس‌گیری و نجات ایران عزیزمان پیش روی ما قرار داده است. امروز جمهوری اسلامی از هر زمان دیگری ضعیف‌تر و در مواجهه با بحرانها در مانده‌تر است. اکنون در این دوره‌ی حساس و در این فرصت نو، دو راه پیش روی ماست: یا نظاره‌گر و منتظر باشیم تا شاید دیگران تغییرات دلخواه خود را برای ما رقم بزنند، یا اینکه با عقل و اراده‌ی ملی، موتور محرک تغییر باشیم و خواست ملت ایران را در میهن‌امان و در اطاقهای فکر و دالانهای قدرت در سراسر جهان به‌کرسی بنشانیم. انتخاب من بدون تردید، گزینه دوم است. نیرویی را که از تداوم مبارزه و اعتراضات حق‌طلبانه‌تان می‌گیرم، در مسیر استقرار دولتی ملی و جلب حمایت حد اکثریتی جهانی برای تحقق آن بکار می‌بندم. اینک زمان انتخاب است، بیاییم با عزمی راسخ بسوی آینده‌ای روشن، آزاد، مرفه و آباد حرکت کنیم. توان من، ناشی از قدرت شماس است. پاینده ایران



شماره ۲۴۷، سال سی و هفتم، دی ماه ۱۴۰۳

No. 247, ceD 2024/naJ 2025

« 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

هموطن بیدار شو

وطن را عرب برگرفته به دست
به امید نابودی آنچه هست
عرب را بجز غارت امید نیست
بگو مردمان را نشستن ز چیست؟
چرا می‌نشینی چو مالت برند
چرا خامشی چون ترا می‌درند
عرب برگرفته ترا سرنوشت
به امید موهوم حور بهشت
تو کز جنس کوروش پدید آمدی
گره از چه رو خود به تازی زدی؟
از آن جنس پست بیابان نشین
نه حور آیدت، نی بهشت برین
ز پستان بجز پستی عاید مجوی
تو ای نامور پارسی، نامجوی
عرب چون درختی ست بی بار و برگ
که روید به قبری سیه بعد مرگ
به‌پاخیز و آتش به تازی فکن
که فردا نه تو مانی و نی وطن

احساس مسئولیت ژاپنی‌ها

در سال ۲۰۱۵، ایستگاه قطار «کیوشیراتاکا» که در منطقه‌ای دورافتاده از ژاپن واقع شده بود، به دلیل کمبود مسافر در آستانه‌ی تعطیل شدن قرار داشت، اما مسئولان راه‌آهن متوجه شدند تنها یک نفر، دانش‌آموزی به نام «کانا هارادا»، هر روز از این ایستگاه برای رفتن به مدرسه استفاده می‌کند. به همین دلیل و به‌خاطر نیاز او به رفت‌وآمد، شرکت راه‌آهن تصمیم گرفت که این ایستگاه را فقط برای او تا زمان فارغ‌التحصیلی‌اش در مارس ۲۰۱۶ فعال نگه دارد. در این مدت، قطار تنها دو بار در روز در آن ایستگاه توقف می‌کرد و برنامه‌ی خود را به گونه‌ای تنظیم کرده بود که «کانا» بتواند به‌موقع به‌کلاس‌هایش برسد. این موضوع نشان‌دهنده‌ی تعهد ژاپن به آموزش و پرورش مردم است.

+++++

از گفته‌های امیر کبیر

امیر کبیر میگوید:

دوران عقب‌ماندگی ما از آن زمان شروع شد که:

جای اندیشه را تقلید،

جای تلاش و کوشش را دعا،

جای اراده را قسمت،

و جای تصمیم عقلانی را استخاره گرفت!



«هفت درس مولانا»

درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن
زر نداری، مشت خود را وا مکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ
بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آئینه باش
هر چه عریان دیده‌ای، افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی
هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

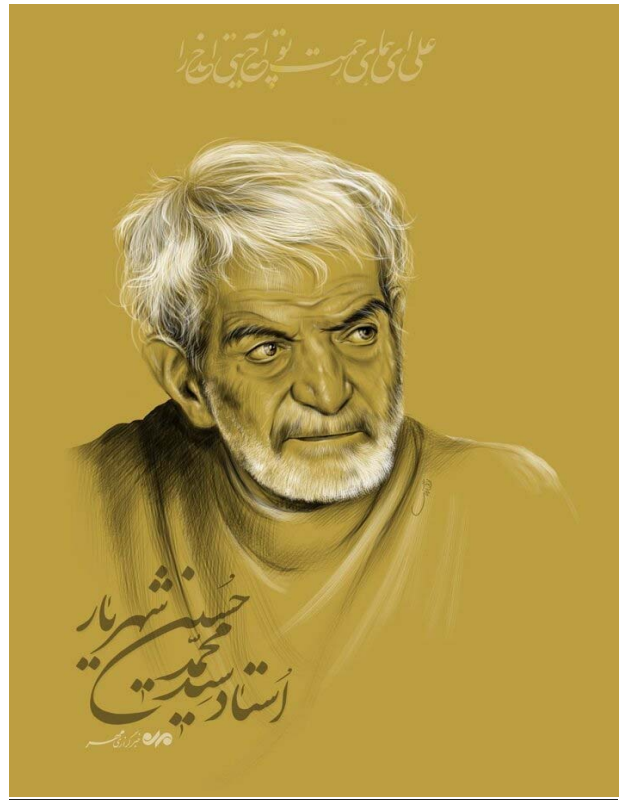
دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کسی از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

زَر بدست طفل دادن ابلهی ست
اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است
عیب را در این و آن پیدا مکن



شعری از زنده‌یاد استاد شهریار در خصوص فراری شدن آخوندها و ملایان از دیار ایران زمین که هیچگاه اجازه داده نشد منتشر شود!

جای آن دارد که ریزد خون ز چشم روزگار
 در عزای کشور دارا و خاک مازیار
 میهن برزین و خاک برمک و ملک قباد
 کشور آذرگشسب و سرزمین شهریار
 پایگاه پاکدینان، مأمَن آزادگان
 سرزمین رستم و جولانگه اسفندیار
 مسکن ابن مقفع، جایگاه بوعلی
 پرورشگاه سنایی، معرفت را بود و تار
 مهّد بومسلم که از شمشیر و از تدبیر او
 در کف عباسیان آمد، زمام اختیار
 بیشه‌ی یعقوب لیث، آن شیر میدانهای جنگ
 آنکه نامش هست تا پایان عالم استوار
 زادگاه سربداران کز پی کسب شرف
 از وطن کردند اقوام مغول را تار و مار
 یا رب این ایران من با آنهمه قرّ و شکوه
 این همای جاودان با آنهمه عزّ و وقار
 اینچنین پر بسته و دلخسته و زار و نژند
 همچنان افسرده و پژمرده و زار و نزار
 ای زبانم لال گردد، نام فردوسی خفیف
 ای دو چشمم کور افتد، نام حافظ ز اعتبار
 شاه مردی رفت و دنبالش درآمد گنده دزد
 تاجداری رفت و آمد در پئ‌اش عمامه‌دار

چکمه‌پوشی رفت و آمد بعد از آن نعلین‌پوش
 شهسواری رفت و آمد در پی او خر سوار
 هر طرف دستار می‌بینی، رُسن اندر رُسن
 هر طرف عمامه‌ها یابی، قطار اندر قطار
 اشگم این لاشه‌خورها کی بُود سیری‌پذیر
 کی بُود در کار این دستاربندان بند و بار
 در لباس دین، ولی این عده‌ی دنیاپرست
 در پی تاراج ملت، بدتر از قوم تتر
 بهر تقسیم غنائم با هم اندر کشمکش
 بهر توزیع مناصب با هم اندر گیر و دار
 نغمه‌ی وا محنتاً گردیده از هر سو بلند
 بانگ و اوایلا به‌گوش آید ز هر شهر و دیار
 تیر بارانهای دائم، بر خلاف حکم شرع
 کشت و گشتار مداوم، عکس امر کردگار
 ابله‌ی بر ملک خوزستان زُند دیوانه و ش
 احمقی در خاک کردستان گُشت دیوانه‌وار
 اینهمه آدمکشی، با نام اسلام ای دریغ
 اینهمه غارتگری، با نام اسلام ای هوار
 دوستی‌هاشان بود با خصم ایرانی عیان
 دشمنی‌هاشان بود با خلق ایران آشکار
 فرّ یزدانی خورد بر فرقشان مانند پُتک
 پرچم ایران رود در چشمشان مانند خار
 گشته بوعمار و بوهانی و صدها گند بو
 جانشین بویه و سبویه و آل زیار
 ارزش ریش این زمان در دیده بیرون از حساب
 قیمت پشم این زمان در دیده بیرون از شمار
 بینم آن روزی که آید نوبت مُلا کُشی
 میکند آخوند بی‌نعلین از هر سو فرار
 ابلهان را محفل است این، یا بود دارالشيوخ
 خبرگان را مجلس است این یا بود بیت‌الحمار
 کسب قدرت میکنند، اما برای نفَس خویش
 وضع قانون میکنند، اما برای انحصار
 کی وطن در چنگ این خودکامگان یابد سکون؟
 کی وطن در دست این نابخردان گیرد قرار؟
 ای که هستی در دیار ما حقیقت را ستون
 ای که هستی تو در این کشور شریعت را مدار
 ملت ایران ما چون گوش بر فرمان توست
 خلق آذربایجان، چون باشد فرمانگزار
 مرد سیستانی ما، چون تابع فرمان توست
 قوم گیل باشد مطیع تو، بلوچستان و لار
 دشمنان خلق ایران را ز دور هم بران
 دوستان ملک ایران را به‌گرد هم بیار
 نیست باکی گر که جانم را بگیرند این خسان
 نیست پروا گر شود این پیکرم بالای دار
 زانکه من جز نام ایرانی نمی‌آرم به لب
 زانکه من جز بهر ایرانی نمی‌گویم شعار
 «شهریار»

نوشتم، گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پنجاه درصد زن‌های که تن‌فروشی می‌کنند متاهل هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: هفتاد و پنج درصد معتادان، جوان هستند،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پسر کروبی که در انگلیس سنگ مردم را به سینه می‌زند

با پول همین مردم رفته و به‌عیش و عشرت مشغول است، گفتی:

من سیاسی نیستم!

نوشتم: به‌دختران و پسران در زندان‌ها تجاوز می‌شود،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: پدری برای جهیزه دختر، کلیه اش را فروخت،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: سن خودفروشی دختران از فقر به زیر ۱۴ سال رسید،

گفتی: من سیاسی نیستم!

نوشتم: داروی بیماران ده برابر شده و آمار مرگ بالا رفته،

گفتی: من سیاسی نیستم!

.... خانها را گرفتند، پسر متاد، دخترت تن‌فروش، زنت به

فکر طلاق، سیاسی نیستم!

پاسپورت ایران بی‌ارزش شد، نامش باعث ننگ شد،

ورزشکارش از بدبختی پناهنده شد، نخبه‌اش بخاطر مدل مو از

دانشگاه اخراج شد، اسطوره‌هایش عربی شد، شادی جُرم شد،

تجمع بالای ده نفر در شهرها غیر مجاز شد، صحنه اعدام تبدیل

به تئاتر و سینما شد، ایرانی جایزه‌ی اسکار گرفت شبکه خبر

کشور از غزه گفت، در شهری آب نبود آب صادر شد،

ارمنستان پول برق نداد برق تهران ساعتی شد، مخدر شیشه هم

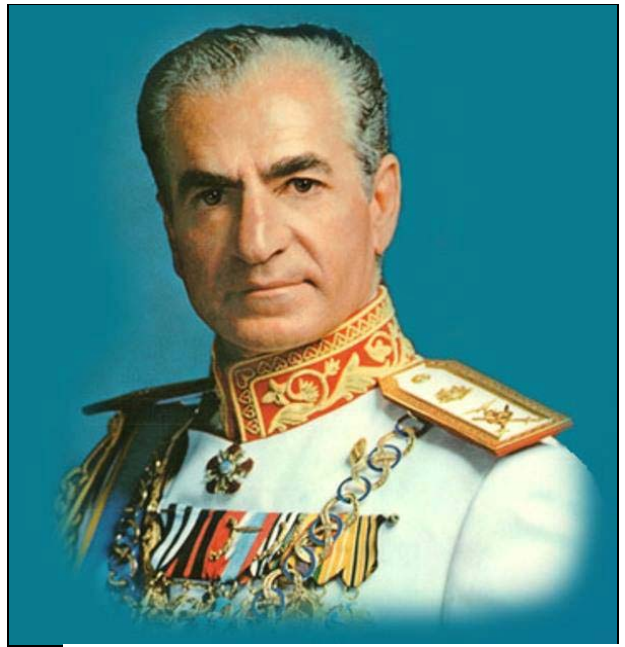
قیمت قلیان شد...

سیاسی نبود، ایرانی که بودی،

سیاسی نبودی انسان که بودی،

سیاسی نبودی! پدر، مادر، برادر، خواهر... و انسان که بودی؟

بزرگ‌ترین دشمن مردم ایران، بی‌تفاوتی است...



این واقعیت را به همه کوردلان بگوئید

تا نادان از دنیا نروند

"..... در فردای روزیکه من پیشنهاد تشکیل سازمان اوپک را دادم و به‌همه کشورهای غنی از نظر منابع خدادادی، اما فقیر از نظر مالی در منطقه پیشنهاد همکاری مشترک دادم، موج گسترده‌ای از تحریک علیه من در مقیاس جهانی آغاز شد. رسانه‌ها و مطبوعات شروع به‌پرچاش و به‌رخ کشیدن حقوق بشر و دیگر چیزها شدند. دیری نکشید که این دسیسه‌ها بصورت یک اتحاد نامقدس میان اعضای کنسرسیوم بین المللی نفت (که کارگردان اصلی این صحنه بود) و محافل اختصاصی و سازمانهای بین المللی و خبری و مراجع مرجع مذهبی و نیروهای چپ‌گرا شد. در آغاز باور نمی‌کردم که این ترکیب نامتجانس نیروها، نمایانگر یک توطئه بین‌المللی باشد، ولی زود دریافتم که هر یک از آنها، جای خاص خودشان را برای ساقط کردن من ایفا کردند....."

محمد رضا شاه پهلوی؛ کتاب پاسخ به تاریخ

آری، شاه اوپک را راه اندازی کرد، نفت بشکه‌ای ۲ دلار را در یکسال به ۱۲ دلار رساند و گفت قرارداد کنسرسیوم را تمدید نمی‌کند. هنگامیکه او تلاش میکرد قرارداد پنجاه پنجاه که با کنسرسیوم نفتی داشتیم را همراه با «ماتهنی» (رئیس شرکت نفت ایتالیا) تغییر دهد و آن را بصورت ۷۵ درصد بهره برای ما و ۲۵ درصد برای طرف مقابل در آورد در آن هنگام بود که نخستین موج تبلیغاتی علیه کشور ما آغاز شد و «ماتهنی» اندکی بعد بطور مرموزی به قتل رسید؛ بعد از آن جای شگفتی نبود از گفته‌ی آقای «شالتکس» (نخستین مدیر عامل کنسرسیوم نفت ایران) در گرما گرم مبارزات سرنوشت ساز شاه با امپراتوری نفت که گفت:

«شاه دارد تخت طاووس را به دهانه آتشفشان می‌برد!»

این ساختارهای چند سلولی جدید نیز رفتارهایی را نشان دادند که بسیار فراتر از عملکردهای بیولوژیکی اولیه آنها بود. بطور مثال، ساختارهای چندسلولی جدید ساخته شده از سلول‌های جنین مرده قورباغه، از مژک‌هایش (برآمدگی‌های ریز و مو مانند) برای حرکت در محیط خود استفاده می‌کردند، آنهم در حالی که در جنین یک قورباغه‌ی زنده، این مژک‌ها معمولاً برای به حرکت درآوردن مخاط استفاده می‌شوند.

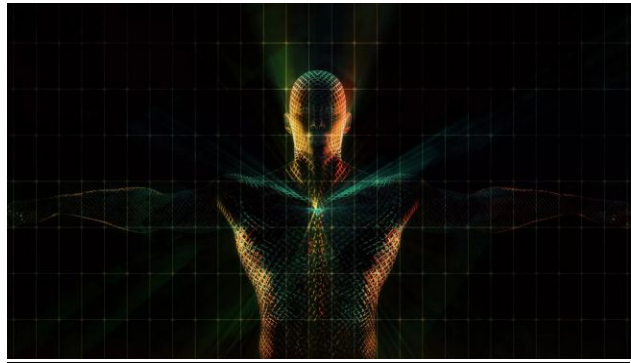
این ساختارهای جدید (Xenobot) همچنین دارای توانایی منحصر به فردی برای انجام خودتکراری سینماتیک بودند؛ به این معنی که می‌توانند شکل فیزیکی خود همچنین عملکردشان را بدون توجه به مسیر رشد سنتی تکرار کنند. مطالعات نشان دادند که سلول‌های ریه انسان نیز می‌توانند بطور خود به خودی در موجودات ریز و چندسلولی با قابلیت حرکت جمع شوند. این آنروبات‌ها نیز رفتارها و ساختارهای جدیدی از خود نشان می‌دادند و نه تنها می‌توانستند در محیط خود مانور دهند، بلکه می‌توانستند خود و سلول‌های عصبی آسیب دیده مجاور را ترمیم کنند.

به این ترتیب نتایج این تحقیقات، سازگاری قابل توجه سیستم‌های سلولی را نشان داد و این تصور را به چالش کشید که سلول‌ها و موجودات فقط به روش‌های از پیش تعیین شده تکامل می‌یابند.

این مفهوم «حالت سوم» همچنین نشان داد که روند مرگ ارگانیسمی، ممکن است بطور قابل توجهی بر چگونگی تکامل زندگی در طول زمان تأثیر بگذارد.

آیا می‌توان پس از مرگ نیز زندگی را حفظ کرد؟

توانایی سلول‌ها و بافت‌ها برای زنده ماندن و عملکرد پس از مرگ یک ارگانیسم، تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله شرایط محیطی، فعالیت متابولیک و روش‌های نگهداری است. انواع مختلف سلول‌ها مدت زمان بقای متفاوتی را نشان می‌دهند. مثلاً در انسان، گلبول‌های سفید خون معمولاً ظرف ۶۰ تا ۸۶ ساعت پس از مرگ از بین می‌روند.



حالت سوم،

ادامه‌ی زندگی پس از مرگ!

دانشمندان در مطالعه‌ای جدید یک «حالت سوم» میان

مرگ و زندگی را کشف کردند!

انسان‌ها قرن‌هاست درباره ماهیت مرگ و زندگی فکر می‌کنند و تاکنون بدون هیچ دلیل قابل توجهی، زندگی و مرگ را در دو سر یک قطب و متضاد یکدیگر تعریف کردند. به عبارت دیگر، مرگ پایان مطلق زندگی دانسته می‌شد؛ درحالی‌که اکنون تحقیقات جدید نتایجی متفاوت را نشان داده و به حالت «نه زندگی، نه مرگ» دست یافته است! گروهی از زیست‌شناسان سلولی می‌گویند ممکن است یک «حالت سوم» وجود داشته باشد که تعاریف سنتی زندگی و مرگ را نقض کند.

دانشمندان معمولاً مرگ را «توقف غیرقابل برگشت عملکرد کلی یک موجود زنده» می‌دانند. با این وجود اقداماتی مانند اهدای عضو نشان می‌دهد که چگونه بافت‌ها، اندام‌ها و سلول‌ها می‌توانند پس از مرگ یک ارگانیسم، برای مدتی به حیات خود ادامه دهند.

در این رابطه، دو زیست‌شناس به نام‌های «پیتر نوبل»، (دانشیار میکروبیولوژی دانشگاه آلاباما در بیرمنگام) و «الکس پوزیتکوف»، (مدیر بیوانفورماتیک در دانشکده علوم زیستی ایرل و مانلا شهر هوپ در آرکانزاس) در مقاله‌ای که در نشریه *The Conversation* منتشر شد، به این موضوع پرداختند که چگونه ظهور موجودات چندسلولی جدید، ما را قادر می‌سازد تا از محدودیت‌های متعارف زندگی و مرگ فراتر برویم.

آنها به بررسی عمیق فرایندهایی پرداختند که پس از مرگ در ارگانیسم‌ها روی می‌دهد و باعث می‌شود سلول‌ها همچنان بتوانند به عملکرد خود ادامه دهند و به این ترتیب امکان انجام یک پیوند عضو موفق را فراهم کنند.

تحقیقات آنها نشان داد که سلول‌های پوست جدا شده از جنین‌های مرده قورباغه می‌توانند خود به خود با شرایط ظروف آزمایشگاهی (پتری دیش) سازگار و ساختارهای چند سلولی جدیدی به نام «xenobots» را تشکیل دهند.



ارواح مقدس قهرمانان نیروهای انتظامی و مسلح شاهنشاهی ایران شاد

ملت ایران به شما دلاورمردان قهرمان:

ارتشبد اویسی، ارتشبد نصیری، سپهبد جهانبانی، سپهبد
برنجیان، سپهبد مقدم، سپهبد مهدیون، سپهبد جعفریان، سپهبد
بدره‌ای، سپهبد خواجه نوری، سپهبد رستگار نامدار، سپهبد
خلعت‌بری، سپهبد وشمگیر، سرلشگر ریاحی، سرلشگر زند
کریمی، سرلشگر پاکروان، سرلشگر بیگلری، سرلشگر
خسروداد، سرلشگر ناجی، سرلشگر نشاط، سرلشگر امینی
افشار، سرتیپ معتمدی، سرتیپ اسفندیاری، سرتیپ آیت
محقی، ناسروان والاگهر شهریار شفیق، و دیگر
افسران، درجه‌داران، سربازان، مردان و زنان مبارز
ایران زمین درود می‌فرستند. پاینده ایران

واقعیت و حقیقت محض:

او به تنهایی ایران بود همه‌ی ایران

شاهنشاه آریامهر سرنگون نشد، فرار هم نکرد!
او مردم ناسپاس مملکت‌اش را که به آن عشق می‌ورزید رها
کرد و ایران را ناخواسته ترک کرد.
در حقیقت این ایران و ایرانیان بودند که با خروج معظم‌له
سرنگون شدند و تمامی داشته‌های باارزش و تاریخی خود را از
دست دادند!

با رفتن پادشاه از ایران،
فرهنگ، اخلاق، اعتبار، اعتماد، ایمان، ارزشهای مادی و
معنوی..... و آبروی بین‌المللی همراه وی از ایران، کشور عزیز
ما رخت بر بستند!

به راستی «او همه‌ی ایران بود.»

روح پرفتح‌اشان شاد

در مقابل، سلول‌های ماهیچه‌ای اسکلتی در موش‌ها را می‌توان تا ۱۴ روز پس از مرگ بازسازی و سلول‌های فیبروبلاست گوسفند و بز را می‌توان تقریباً یک ماه پس از مرگ کشت کرد.

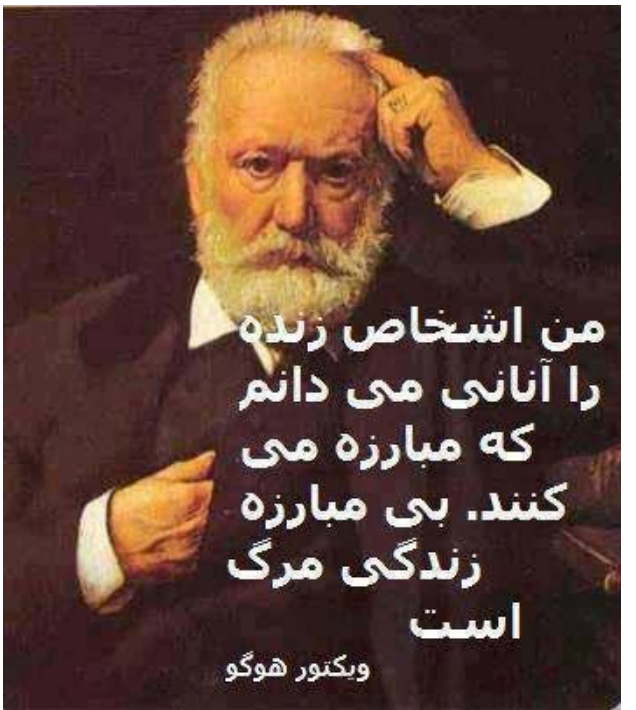
برای تعیین اینکه آیا سلول‌ها می‌توانند پس از مرگ همچنان زنده بمانند و عملکرد داشته باشند، باید به فعالیت‌های متابولیک آنها توجه کرد. زنده نگه داشتن سلول‌هایی که برای انجام وظایف خود به یک منبع انرژی ثابت و قابل توجه نیاز دارند، در مقایسه با سلول‌هایی که نیاز انرژی کمتری دارند، چالش برانگیزتر هستند.

تکنیک‌هایی مانند انجماد می‌تواند به برخی نمونه‌های بافت مانند مغز استخوان کمک کنند تا عملکرد مشابهی را همچنان حفظ کنند.

مکانیسم‌های بقای ذاتی نیز برای ادامه حیات سلول‌ها و بافت‌ها حیاتی هستند. محققان در ژن‌های مرتبط با استرس و ایمنی، یک افزایش قابل توجه فعالیت پس از مرگ را مشاهده کردند که احتمالاً واکنشی به از دست دادن هموستاز (فرایند پیشگیری از هدر رفتن خون از عروق سالم و توقف خونریزی از عروق صدمه دیده) است.

عواملی مانند ضربه، عفونت و مدت زمانیکه از مرگ گذشته نیز تأثیر قابل توجهی بر میزان زنده ماندن بافت‌ها و سلول‌ها دارد.

متغیرهایی مانند سن، سلامت، جنسیت و نوع گونه نیز بر شرایط پس از مرگ تأثیر می‌گذارند. این امر بویژه در مشکلات مربوط به کشت و پیوند سلول‌های جزایر لانگرهانس (سلول‌های مسئول تولید انسولین در پانکراس) از اهداکنندگان به گیرندگان پیوند عضو مشهود است.



سقوط باور نگرانی نرخ تولد در ایران در سال ۱۴۰۳

به «عدد تاریخی کمتر از یک میلیون نفر»

محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت در یک نشست عمومی گفت:

«نرخ باروری اکنون از ۲/۰۱ در سال ۱۳۹۵ به ۱/۶۶ رسیده و اگر به ۱/۱ برسد، در چاله و چاه جمعیتی گرفتار می‌شویم.»

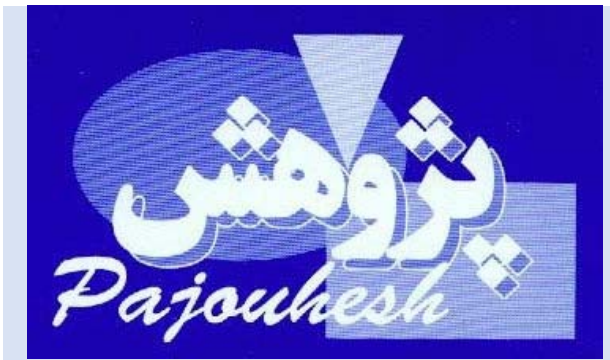
وی به عنوان نمونه به ژاپن و کره جنوبی اشاره کرد که از چاله جمعیتی به چاه جمعیتی افتاده‌اند و دهه‌ها است که با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند و قادر به خروج از آن نیستند. کاظم فروتن، دبیر وقت ستاد ملی جمعیت، در سال ۱۴۰۱ گفته بود:

«حتی در برخی استان‌ها وارد سیاه‌چاله جمعیتی شده‌ایم.»

کشف طلسم آویز ۱۵۰۰ ساله در ترکیه با نقشی حضرت سلیمان

مقامات ترکیه می‌گویند یک طلسم‌آویز ۱۵۰۰ ساله را پیدا کرده که روی آن تصویری از حضرت سلیمان سوار بر اسب در حال نیزه زدن به شیطان نشان داده می‌شد.

کاوشگران این طلسم را که متعلق به قرن پنجم پس از میلاد است، در جریان کاوش‌های شهر باستانی «هادریانوپولیس» در منطقه اسکی بازار شهر «کارابوک» ترکیه پیدا کردند. این شهر باستانی که در اواخر دوره «مس‌سنگی» روم و اوایل بیزانس یک سکونتگاه بوده، همچنان تحت حفاری‌های یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی ارسین چلیک‌باش، استادیار گروه باستان‌شناسی دانشگاه کارابوک است



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 نمایید



خبرهایی از ایران و جهان

سه نفر برای جانشینی خامنه‌ای تعیین شده‌اند

ابوالحسن مهدوی، امام جمعه اصفهان و عضو مجلس خبرگان در خطبه نماز روز جمعه بیست و پنجم آبان‌ماه این شهر اعلام کرد: «مجلس خبرگان رهبری، سه نفر را برای جانشینی علی خامنه‌ای، رهبر فعلی جمهوری اسلامی تعیین کرده است.»

برمینای قانون اساسی جمهوری اسلامی، رهبر یا شورای رهبری بایستی دارای صلاحیت دینی، عدالت، بینش فقهی و مدیریت باشد و در صورت تعدد واجدین شرایط فوق، شخصی که دارای بینش فقهی و سیاسی قوی‌تری باشد، بر دیگر کاندیدها مقدم است.

شایان ذکر است علی خامنه‌ای رهبر ۸۵ ساله جمهوری اسلامی در زمان انتخاب به این سمت، بنا بر صورت جلسات مجلس خبرگان پس از مرگ روح‌الله خمینی به‌نظر خودش و برخی از مخالفان فاقد شرایط رهبری بود، ولی با اصرار و مدیریت علی‌اکبر رفسنجانی (نایب رئیس وقت مجلس خبرگان و اکثریت نمایندگان مجلس خبرگان) روز چهاردهم خرداد ۱۳۶۸ پس از عزل رسمی حسینعلی منتظری از جانشینی رهبری، خامنه‌ای به‌عنوان رهبر موقت تعیین شد و دو ماه بعد مجلس خبرگان در یک رای‌گیری مجدد پس از همه‌پرسی او را به‌عنوان رهبر برگزید.

عباس پالیزدار، عضو کمیسیون اصل ۹۰ دوره هفتم مجلس ایران، در مصاحبه‌ای گفته است که «مجتبی خامنه‌ای» یک گزینه جدی برای جانشینی رهبری است.

با این حال برخی دیگر از فعالان سیاسی می‌گویند نفوذ مجتبی خامنه‌ای در دفتر خامنه‌ای در سال‌های گذشته کمتر شده است و او در فهرست نهایی جانشین‌های احتمالی علی خامنه‌ای جایی ندارد.

تا پیش از کشته شدن ابراهیم رئیسی برخی از صاحب‌نظران معتقد بودند ممکن است او یکی از افرادی باشد که مورد نظر مجلس خبرگان باشد، اما گروه دیگری نیز می‌گفتند که میزان نفوذ او در ساختار حکومت و سپاه پاسداران علیرغم پست‌هایی چون ریاست قوه قضاییه و سپس ریاست جمهوری چندان زیاد نیست.



خانم هانا آرنُت

خوشبختانه در مرحله سوم هستیم!

هانا آرنُت (به آلمانی: Hannah Arendt) (زاده‌ی ۱۴ اکتبر ۱۹۰۶ در لیندن-لیمر، هانوفر - درگذشته ۴ دسامبر ۱۹۷۵ در نیویورک، آمریکا)، فیلسوف (فلسفه سیاسی) و تاریخ‌نگار آلمانی - آمریکایی بود.

«هانا آرنُت»، از مهم‌ترین اندیشمندانی بود که آراء و افکارش تأثیری ژرف در سده‌ی بیستم میلادی برجای گذاشت. او سال‌ها در دانشگاه‌های ایالات متحده در رشته تئوری سیاسی تدریس کرد و از چندین کشور ده‌ها دکترای افتخاری گرفت و همچنین برنده جایزه‌ی آلمانی‌زبان لِسینگ و فروید شد.

به‌نظر «هانا آرنُت» فیلسوف آلمانی، نظام‌های توتالیتر در طول حیات خود سه مرحله دارند:

۱- در مرحله‌ی اول، اکثریت مردم سرمست از ایدئولوژی به‌دنبال رهبران خود به‌راه می‌افتند و انگار بهشت گمشده‌ی خود را یافته‌اند. آنها ایدئولوژی آنان را در بست می‌پذیرند و خواهان کوچکترین تغییری هم در آن نیستند.

۲- در مرحله‌ی دوم، واقعیات چهره واقعی خود را نشان می‌دهد و هیچیک از وعده‌های فریبندی رهبران تحقق نیافته و جامه عمل نمی‌پوشد.

مردم از نظام دل‌زده و مأیوس می‌شوند؛ در این فاز گروهی به‌فکر اصلاحات می‌افتند، ولی به‌دلایل متعدد از جمله اینکه اصول ایدئولوژی را هرگز نمی‌توان تغییر داد، اصلاحات راه به‌جایی نمی‌برد.

۳- مرحله‌ی سوم، فاز نهایی نظام‌های توتالیتر است. در این فاز متولیان تمامیت‌خواه سعی و کوشش می‌کنند از خشونت عریان استفاده کنند.

از بین هم‌فکران سابق، هر کس با آنها کوچکترین مخالفتی داشته باشد را از دایره خودی‌ها می‌رانند، تصفیه‌های گسترده آغاز شده و دایره خودی‌ها کوچک و کوچکتر می‌شود.

همچنین ناکارآمدی‌ها عمیق‌تر شده و تعداد مخالفین هرروز بیشتر و بیشتر می‌شود و در نهایت سیل اعتراضات روان و همه چیز را با خود می‌برد.

شاهزاده رضا پهلوی: «آمادگی خود را برای هدایت و رهبری

دوران گذار اعلام می‌کنم»

شاهزاده رضا پهلوی، روز پنج‌شنبه ۲۴ آبان سال جاری در یک پیام ویدئویی با ذکر این‌که «تحولات جهانی و منطقه‌ای، فرصت تازه‌ای را برای نجات ایران پیش روی ما قرار داده است»، اعلام کرد که «آمادگی خود را برای هدایت این تغییر و رهبری دوران گذار اعلام کرده‌ام.»

وی درباره «دوران گذار» نیز توضیح داد که قصد دارد «توان و نیروی» خود را «در مسیر استقرار دولتی ملی و جلب حمایت حداکثری جهانی برای تحقق آن» به‌کار گیرد.

شاهزاده رضا پهلوی بزرگترین نقطه ضعف جمهوری اسلامی ایران‌ستیز را «فقدان مشروعیت مردمی» نامید و اضافه کرد که ایران، کشوری با منابع غنی و ثروت انسانی، نباید درگیر مشکلات اولیه چون آب، غذا، دارو... و سوخت باشد.

او افزود که: «اما اکنون، در این دوره حساس و در این فرصت نو، دو راه پیش روی ما می‌باشد، یا نظاره‌گر و منتظر باشیم تا شاید دیگران تغییرات دلخواه خود را برای ما رقم بزنند، یا این‌که با عزم و اراده ملی، خود موتور محرک تغییر باشیم و خواست ملت ایران را در میهن‌مان و در اتاق‌های فکر و دالان‌های قدرت در سراسر جهان به‌کرسی بنشانیم. انتخاب من، بدون تردید، گزینه دوم است.»

وی در ادامه پیام ویدئویی روز پنج‌شنبه خود، دوره کنونی را «دوره حساس» و «فرصت نو» نامید و گفت که «اکنون جمهوری اسلامی از هر زمان دیگری ضعیف‌تر است.»

اشاره شاهزاده رضا پهلوی در مورد تضعیف حکومت جمهوری اسلامی می‌تواند به تضعیف گروه‌های مورد حمایت جمهوری اسلامی در منطقه به‌دلیل حملات پی‌درپی اسرائیل و همچنین تضعیف سپر پدافندی حکومت ایران پس از حمله هوایی مستقیم اسرائیل به این زیرساخت‌ها باشد.



احساس مسئولیت ژاپنی‌ها

در سال ۲۰۱۵، ایستگاه قطار «کیو-شیراتاکی» که در منطقه‌ای دور افتاده در یکی از شهرهای ژاپن واقع شده بود، به دلیل کمبود مسافر در آستانه‌ی تعطیلی قرار داشت، اما مسئولان راه‌آهن متوجه شدند تنها یک دانش‌آموز به نام «کانا هارادا»، هر روز از این ایستگاه برای رفتن به مدرسه و کلاس درس استفاده می‌کند.

به همین دلیل، شرکت راه‌آهن تصمیم گرفت این ایستگاه را تا زمان فارغ‌التحصیلی این دانش‌آموز فعال نگه‌دارد. در این مدت، مسئولان و برنامه‌ریزان قطار، برنامه‌ی خود را به گونه‌ای تنظیم کرده بودند که «کانا» بتواند به موقع به کلاس‌هایش برسد.

این موضوع نشان‌دهنده‌ی تعهد دولت ژاپن به آموزش و پرورش مردم است.

بهشت و جهنم چگونه جایی است؟

یک روزنامه‌نگار انگلیسی نوشته بود: بهشت جایی است که در آن پلیس‌های بریتانیایی، اسپزهایش ایرانی، صنعتگران آلمانی، کارگران چینی، عاشقانش فرانسوی، حوری‌هایش مانکن‌های ایتالیایی و همه‌ی اینها را سوپسی‌ها اداره کنند!

و جهنم جایی است که پلیس‌های آلمانی، اسپزهایش تایلندی، صنعتگران اعراب، عاشقانش سویسی، حوری‌هایش آفریقایی و همه‌ی اینها را ایرانی‌ها اداره کنند!

آن شخصی کیست؟

یک شهروند آمریکایی با هزینه‌ی شخصی خودش در یکی از بزرگراه‌های آمریکا این نوشته را در بلیبورد آگهی‌ها گذاشته بود:

مرد ایده‌آل

این مرد.....

- با دختری ۶ ساله ازدواج کرد.
- برده دار و برده فروش بود.
- به زنان اسیر تجاوز میکرد.
- در یکروز ۶۰۰ یهودی را گردن زد.
- همسران بسیاری داشت که ۱۱ تن از آنها، همزمان زنش بودند.
- غیرمومنین را شکنجه میکرد و می‌کشت.

.....
این بلیبورد سر و صدای مسلمانان مقیم آمریکا را در آورد و کار به رسانه‌ها کشید و گویا از صاحب بلیبورد خواسته‌اند کسی که این نوشته را بصورت آگهی گذاشته معرفی نماید. او در پاسخ گفته بود:

«ما هرگز اسامی و مشخصات مشتری‌هایمان را افشا نمی‌کنیم. ولی چرا شما مسلمانها اینقدر از این نوشته ناراحت هستید؟! هیچکس از اسلام و یا نامی از پیغمبر شما نبرده و حرفی نزده است!»

بیامی برای ملایان ایرانی ستیز

تو اگر دغدغات مردم شام و یمن است
من دلم پیش عزیزیست که نامش وطن است
گندمی را که تو از کیسه‌ی ما می‌بخشی
سهم نانی است که در سفره‌ی آن پیرزن است
دست‌بخشندگی‌ات قسمت ما نیست، ولی
تا به ما میرسی، افسوس که دستت بزن است
حق بیگانه اگر خورده شود، می‌نالی
تا که من حق طلبم، مشت نثار دهن است
دیگران لایق آزادی محض‌اند، ولی
خواب آزادی ما، ختم به کابوس ون است

جواب ابله‌هان.....

شخصی برق خانه‌اش قطع شد، زنگ زد اداره برق پرسید:

چرا برق ما قطع شده؟

طرف گفت: رفتی رای دادی؟

پاسخ داد: آره، چطورمگه؟

گفت جواب ابلهان خاموشیست

آمدم ای شاه پناهم بده

از: حسان

آمدم ای شاه پناهم بده / خط امانی ز گناهم بده
ای حَرَمَت ملجای درماندگان / دور مران از در و راهم بده
ای گل بی‌خار گلستان عشق / قرب مکانی چو گیاهم بده
لایق وصل تو که من نیستم / اذن به یک لحظه نگاهم بده
ای که حریمت مثل کهرباست / شوق و سبک خیزی کاهم بده
تا که ز عشق تو گدازم چو شمع / گرمی جان‌سوز به آهم بده
لشکر شیطان به کمین من‌اند / بی‌کسم ای شاه پناهم بده
از صف مژگان نگاهی کن به من / با نظری یار و سپاهم بده
در شب اول که به قبرم نهند / نور بدان شام سیاهم بده
ای که عطابخش همه عالمی / جمله حاجات مرا هم بده
آنچه صلاح است برای «حسان» / از تو اگر هم که نخواهم بده



اعراب، دشمنان قسم خورده‌ی ایرانیان!

پسر یکی از آخوندها در فیس بوک خود اینطور نوشته بود:
_

اسرائیلی و در حمایت از مردم مظلوم فلسطین، آینده حرفه‌ای خودشان را خراب و با حریف مسابقه نمی‌دادند و با اشک صحنه‌ی مسابقه را ترک میکردند؛ در حالیکه همزمان در تیم عراقی‌ها در ۸ سال جنگ تحمیلی با ایران، بیش از یک میلیون ایرانی را کشته، زخمی و معیوب کردند!

_ عربستان در سال ۶۷ نزدیک به ۵۰۰ زائر بیگناه ایرانی را در مراسم حج در مکه به خاک و خون کشید!

_ عراقی‌ها به صورت گروهی به‌نوامیس ایرانیان در شهرهای اشغالی در جنگ ایران و عراق تجاوز می‌کردند!

_ ایران در جنگ با عراق ۱۷۰۰ اسیر فلسطینی گرفته بود که به‌طرفداری از عراق با ایرانیان می‌جنگیدند؟

_ اعراب به خلیج پارس می‌گویند خلیج عربی!!
_ حسن نصرالله می‌گوید ایران تمدن نداشت و عرب‌ها تمدن را به ایران بردند!

_ بعید است اسرائیل تاکنون حتی ۴ ایرانی را کشته باشد!

_ میلیون‌ها ایرانی از زمان حمله عمر ابن خطاب تا حمله صدام‌حسین به ایران، شهید شده‌اند!

_ فلسطینی‌ها در جنگ ایران و عراق به‌طرفداری از صدام‌حسین، با ایرانیان می‌جنگیدند!

_ ورزشکاران ایران که یک عمر زحمت کشیدند، در مسابقاتی که میخواستند نتیجه بگیرند، به‌حریفان ملی فوتبال فلسطین در جام ملت‌های آسیا، ۵ بازیکن اسرائیلی حضور داشتند! و حتی فلسطین با اسرائیل بازی دوستانه انجام میداد!



قاچاق ۵۰ سنگ قبر قدیمی از جزیره قشم به موزه قطر!؟

برخی از ساکنان محلی جزیره قشم از قاچاق ۵۰ سنگ قبر قدیمی در گورستان‌های این منطقه به موزه قطر خبر داده‌اند.

خبرگزاری‌ها از قول ساکنان محلی گزارش داده‌اند که سنگ‌های قبور قدیمی «دشت توریان قشم»، متعلق به قرن ششم و هفتم هجری قمری از این جزیره خارج شده و به‌کشورهای حاشیه خلیج فارس قاچاق شده‌اند.

خبر «گم شدن» این سنگ قبرها درحالی منتشر می‌شود که مسئولان منطقه آزاد قشم در تلاش برای راه‌اندازی موزه روباز سنگ قبرهای قدیمی سه گورستان در قشم است. جزیره قشم با پیشینه‌ای کهن، گورستان‌ها و آثار باستانی متعددی دارد. این گورستان‌ها، از جمله محله‌های چاه‌بهار، سید مظفر، کوهی، زیرکوه، مسنی، و کولغان در خود شهر قشم، همچنین روستاهای کوشه، توریان، لافت، و گردبان، یادگارهایی از دوران اسلامی و حتی پیش از آن را به نمایش می‌گذارند.

یکی از برجسته‌ترین گورستان‌ها در روستای «کوشه» قرار دارد. این گورستان که قدمت آن به‌بیش از هزار سال می‌رسد، قبرهایی با سنگ‌های استوانه‌ای مزین به‌نقوش و کتیبه‌های قرآنی دارد. مسجد «برخ» در این منطقه، که بر بقایای یک آتشکده زرتشتی بنا شده نیز از آثار مهم است که در سال ۲۴۴ هجری قمری تعمیر شده است.

گورستان «گور فرنگی» در جنوب خور کولغان، مدفن انگلیسی‌ها و پرتغالی‌های دوران استعمار است که قدمت آن به ۳۹۲ سال می‌رسد.

در گورستان توریان، قبوری با سنگ‌نگاره‌های کوفی و اشعار مذهبی مربوط به‌بیش از هزار سال پیش وجود دارد. بیرون بردن این سنگ قبرهای تاریخی از محل خود درحالی صورت می‌گیرد که برخی قبور قدیمی، مانند قبر «خواجه بو اخیر» در گورستان تمسنیتی، همچنان ناشناخته باقی مانده‌اند. بنا به‌گفته‌ها:

«در حال حاضر حدود ۲۰ سنگ قبر تاریخی در جزیره قشم ثبت ملی شده است و ۷۸ پرونده ثبت آثار ملموس و ناملموس قشم در انتظار سفر تیم دفتر ثبت آثار تاریخی وزارت میراث فرهنگی به این جزیره است.»

جاسوسان یزید ابن معاویه همه‌ی آنچه که روی می‌داد را به وی گزارش می‌کردند و او با آگاهی از رخدادها بر آن شد تا برای کینه‌ای که از حسین دارد، وی را به سختی گوشمالی دهد. از سوی دیگر ایرانیان باشند در کوفه با شنیدن ناسازگاری حسین ابن علی با پادشاهی شهربانو و همچنین آگاهی از دیدگاه‌های وی در باره ایرانیان، از حسین بیشتر بیزار شدند. برای همین، درها را بر روی فرستاده حسین ابن علی بستند. حسین ابن علی که در پندار خام چنین می‌پنداشت که ایرانیان عاشق‌اش هستند! از سرزمین حجاز به باختر رود فرات رسید تا پس از گذر از فرات و دجله رهسپار تیسفون شود تا خود را بجای شهربانو خلیفه‌ی ایران و عرب نماید، ولی یزید او را در نزدیکی رود فرات گیرانداخت و کینه خود را با بریدن سر او به دست یکی از سربازانش (شمر) آرام نمود.

این است راستینگی رویداد کربلا که برای چیرگی تازیان بر ایرانیان آن را وارونه و به زور تبلیغات سهمگین به‌خورد مردم نا آگاه می‌دهند و از حسین یک قهرمان می‌سازند، درحالی‌که همین حسین، سر هزاران ایرانی را تنها به‌گناه اینکه نخواستند اندیشه‌های بیابانی، پلید و ساختگی تازیان را بپذیرند، بریده است. حسین ابن علی آدمکشی چیره دست بود.



شهربانو، حقایق در باره اسلام و کشتار ایرانیان

دیر هنگامی است تازیان با دروغ‌های بسیار خود از مردم ناآگاه ایران سواری‌های رایگان می‌گیرند؛ چرا برنامه‌ریزی «گیو» پسر رستم فرخزاد سرانجامش به‌کشته شدن حسین ابن علی کشیده شد؟

پس از ۵۹ سال تازش و چیره‌گی بیابانگردان عرب در تاخت و تاز به‌جان و داشته‌ها و پاکدامنی ایرانیان، مردم ایران که از کشتار و اندیشه‌های بیابانی تازیان به تنگ آمده بودند، بر آن شدند تا به‌چیره‌گی تازیان بر ایران و ایرانی پایان دهند.

برای همین، انجمن بزرگان ایران به رهبری «گیو» (پسر رستم فرخزاد) دست بکار نامه‌نگاری با شهربانو، دختر یزدگرد ساسانی و تنها بازمانده شاهنشاهی ساسانی شدند.

هنگامیکه کاخ و پایتخت ایران (تیسفون) در کنار رود دجله به دست تازیان افتاد، در میان برخی دختران و بانوان ایرانی که به‌مبند تازیان گرفتار شدند، «شهربانو» و «کیهان بانو» از بازماندگان شاهنشاهی ساسانی نیز بودند که به‌بردگی به مدینه برده شدند.

شهربانو به‌همسری حسین ابن علی در آمد! ایرانیان به رهبری «گیو» (پسر رستم فرخ زاد) برای رهایی از چنگ تازیان بیابانگرد نامه‌هایی را برای شهربانو فرستادند و از وی خواستند که برای پایان دادن به‌چیره‌گی دین و دولت تازیان بر ایران و ایرانی با «گیو» هماهنگ شود.

گفته شده شهربانو برای دیدار و گفتگو با ایرانیان سه بار به‌باغ بهار (بیمارستان روانپزشکی رازی امروز) در شهر ری آمد. (شایان ذکر است که کوه کنار این بخش امروز هم کوه «بی‌بی شهربانو» نامیده می‌شود و آرامگاه وی نیز در همین کوه است.)

حسین ابن علی با این پندار که ایرانیان برای بیزاری از تازیان دیگر، مانند معاویه و یزید بجای شهربانو پذیره او به‌فرومانروایی ایران خواهند شد، شروع به‌نامه پراکنی به ایرانیان باشند در کوفه (شهر ایرانی نشین) نمود و «مسلم ابن عقیل» از نزدیکان خود را برای بستن پیمان با ایرانیان به کوفه روانه نمود.

FOR A FREE IRAN

هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان های پوسیده یا پل هایی می مانند که از دور نگاه که میکنیم فکر میکنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.

روزی روزگاری ارتش هیتلر.....

☑ ☐ ☑ ☐

پارلمان بریتانیا

به طرح «کمک به مرگ خودخواسته» رای موافق داد

طرحی برای قانونی شدن کمک به «مرگ خودخواسته» در پارلمان بریتانیا تصویب شد.

این طرح به دنبال آن است که بیماران لاعلاج که شش ماه بیشتر به پایان عمرشان نمانده باشد، حق داشته باشند به زندگی خود پایان بدهند.

۳۳۰ نماینده پارلمان بریتانیا به این طرح رای موافق دادند و ۲۷۵ نفر هم مخالف آن بودند. کی‌یر استارمر، نخست‌وزیر بریتانیا، از جمله نمایندگان موافق بود.

شایان ذکر است هنوز چنین کاری در بریتانیا قانونی نشده و تصویب مرحله اول این طرح در مجلس عوام به این معناست که قبل از تبدیل آن به قانون، ماه‌ها درباره جزئیات آن بحث خواهد شد.

«کیم لیدبیتر»، نماینده‌ای که این طرح را پیشنهاد داده است، گفت که این قانون انتخاب، خودمختاری و کرامت در مرگ را فراهم می‌کند. اما مخالفان این طرح می‌گویند آنها نگرانند که تدابیر ایمنی کافی برای جلوگیری از سوءاستفاده در نظر گرفته نشده باشد.

برای آگاهی

* هرکس به غیر از اسلام دین دیگری برای خود برگزیند، در روز قیامت از او پذیرفت نخواهد بود و در آتش جهنم جای دارد.

قرآن، سوره آل عمران، آیه ۸۵

* هر آنکس که به الله و محمد ایمان ندارد، دشمن اسلام است و جای او در جهنم است. آنها را هر جا یافتید اسیر کنید و گردن بزنید.

سوره بقره، آیه ۱۹۱

* الله به شما نصرت داد تا آنهایی که کافر شده‌اند را گردن زنید و بکشید.

سوره آل عمران آیه ۱۳۵

* نامسلمانان را هرکجا که پیدا کردید آنها را گردن بزنید تا زمین از خون‌اشان رنگین شود. دستهای اسیران را محکم ببندید که نتوانند فرار کنند.

سوره محمد آیه ۴۴



شرم بر ما که ساکت نشسته‌ایم!؟

استفاده ابزاری از دختران دبیرستانی در همدان،

با نصب «برچسب قیمت» به دینار بر لباس‌شان!؟

«چالش صنفی معلمان ایران» روز پنجشنبه هشتم آذر از «اعمال خشونت» و «استفاده ابزاری از دانش‌آموزان دختر در یکی از دبیرستان‌های همدان» از سوی مدیران آموزش و پرورش این شهر انتقاد کرد. این کانال خبری نوشت:

«مدیران آموزش و پرورش همدان در اقدامی زن‌ستیزانه، دختران دبیرستانی را با طناب بسته و روی آنها اتیکت

{برچسب} قیمت درج کردند.»

انطور که این کانال اعلام کرده است، این اقدام در راستای یک «برنامه ایدئولوژیک» بوده و مدیران آموزش و پرورش با این اقدام در صدد القای این موضوع بودند که اگر به‌ادعای آنها «مدافعان حرم و جبهه مقاومت نبودند، این‌گونه دختران ایران به‌اسارت گرفته می‌شدند و بدن آن‌ها به‌حراج می‌رفت.»

کانال چالش صنفی معلمان ایران تاکید کرد که «استفاده ابزاری و خشونت‌آمیز علیه کودکان که خلاف تمامی قوانین بین‌المللی است، در آموزش و پرورش ایران، به سنتی دیرینه تبدیل شده است» و اضافه کرد:

«سال‌هاست که کاربه دستان این نهاد آموزشی، برای القای باورهای ایدئولوژیکی حاکمیت، از هیچ تلاشی دست بردار نیستند.»

در این حال، شورای هماهنگی تشکل‌های صنفی فرهنگیان ایران روز پنجشنبه نوشت:

«نظام آموزشی نهنها به‌نیازهای روانی و اجتماعی دانش‌آموزان بی‌اعتناست، بلکه با اصرار بر تحمیل ایدئولوژی‌های یکجانبه و تبدیل مدارس به‌ابزار القای باورهای خاص، دانش‌آموزان را از هویت و زندگی‌شان تهی می‌کند.»

این تشکل سراسری معلمان در ایران تاکید کرده بود:

«به جای پرورش تفکر خلاق و توجه به دغدغه‌های نسل نوجوان، مدارس به مراکزی برای سرکوب تفاوت‌ها و تحمیل الگوهای از پیش تعیین‌شده تبدیل شده‌اند.»



استرالیا،

نخستین کشوری که شبکه‌های اجتماعی را برای نوجوانان

زیر ۱۶ سال ممنوع کرد!

استرالیا استفاده کاربران زیر ۱۶ سال از رسانه‌های اجتماعی را ممنوع کرد؛ این تصمیم با تصویب سخت‌گیرانه‌ترین قوانین جهان در این زمینه در پارلمان این کشور اتخاذ شد.

این ممنوعیت که حداقل تا ۱۲ ماه آینده اجرایی خواهد شد، می‌تواند در صورت عدم رعایت، شرکت‌های فناوری را با جریمه‌هایی تا سقف ۵۰ میلیون دلار استرالیا (۵/۳۲ میلیون دلار آمریکا) مواجه کند.

آنتونی آلبانی، نخست‌وزیر استرالیا، می‌گوید این قانون برای حفاظت از جوانان در برابر «آسیب‌های» رسانه‌های اجتماعی ضروری است؛ استدلالی که بسیاری از انجمن‌های والدین در گفت‌وگو با خبرگزاری‌ها از آن حمایت کرده‌اند.

اما منتقدان می‌گویند که پرسش‌هایی درباره نحوه اجرای این ممنوعیت و تأثیر آن بر حریم خصوصی و ارتباطات اجتماعی بی‌پاسخ مانده است.

اف-۳۵؛

بیشرفته‌ترین جنگنده یا «ناکارآمد و منسوخ»؟

پس از توییت‌های «ایلان ماسک» در انتقاد از جنگنده‌های اف-۳۵، سهام لاکهید مارتین، کارخانه سازنده‌اش ۳ درصد افت کرد. آقای ماسک که قرار است رئیس اداره کارآمدی دولت آینده ترامپ باشد، گفت: در عصر پهپاد، جت‌های باسرنشین «منسوخ و ناکارآمد» شده‌اند.

اما این نخستین بار نیست که هوپماهای اف-۳۵ با موج انتقادات روبرو می‌شوند. پس از سقوط و گم شدن لاشه یک فروند از آن در پائیز ۲۰۲۳ در خاک آمریکا، انتقادات از این جنگنده بالا گرفت.



اف-۳۵؛ بیشرفته‌ترین جنگنده یا «ناکارآمد و



مادری از جهنم!؟

دستم بگرفت و پا به پا برد.....

مادر یک کودک سه ساله بریتانیایی که فرزندش را از زمان تولد در

یک کشوی میز زندانی کرده بود، به هفت سال زندان محکوم شد

بنا به گزارش رسانه‌های بریتانیا یکی از شرکای زندگی این زن در ماه فوریه سال ۲۰۲۳ هنگامی که از نزدیکی اتاق خواب او رد شده بود صدای نوزادی را شنید و این کودک را نجات داد. او با باز کردن کشوی زیر تخت در داخل اتاق خواب کودکی را پیدا کرد که از سوءتغذیه رنج می‌برد و برای راه رفتن با مشکل روبرو بود.

فرزند این زن بریتانیایی برای حرف زدن نیز مشکل داشت و از کم‌آبی هم رنج می‌برد. مردی که این کودک را پیدا کرد تصمیم گرفت تا با پلیس تماس بگیرد. پلیس هم یک مددکار اجتماعی را به خانه این زن فرستاد.

این مددکار اجتماعی در دادگاه گفت که از مادر این کودک با تعجب پرسیده بود که «اینجا در کشو کودکت را نگه می‌داری؟» و زن هم بدون احساس خاصی پاسخ مثبت داده بود. او با پرس و جو از مادر متوجه شد که این کودک به جز مادرش تاکنون انسان دیگری را ندیده است.

این کودک در ماه مارس سال ۲۰۲۰ در وان حمام خانه به دنیا آمده بود و تولدش هم نزد مقام‌های رسمی کشور ثبت نشده بود. خواهران و برادران این کودک هم با اینکه داخل خانه زندگی می‌کردند از وجود او بی‌خبر بودند.

مادر این کودک به پلیس گفته که با پدر او رابطه‌ای پیچیده و خشن داشته است و نمی‌خواسته او را در جریان بارداری خود قرار دهد. به این ترتیب این زن پس از آنکه به تنهایی در حمام خانه زایمان کرد تصمیم گرفت تا نوزاد را در کشوی زیر تختش نگهداری کند.

این کودک بارها در سه سال گذشته هنگامی که مادرش به‌خارج از خانه می‌رفت تنها مانده بود. این زن تنها گاهی برای تغذیه کودکش سراغ او می‌رفت و کشور را باز می‌کرد.

پیدایش نیروی هوایی شاهنشاهی ایران



بلند آسمان جایگاه من است

که نیک و بدش از برای من است



تیمسار ارتشبد امیر محمد خاتمی
فرمانده نیروی هوایی نوین شاهنشاهی ایران

اولین پرواز هواپیما در آسمان تهران

«آرزوی من این است که جوانان کشور روزی بر

آسمانها مسلط شوند، زیرا دنیای آینده فقط با

هواپیما سروکار دارد» رضاشاه

در یکی از روزهای اواخر سال ۱۲۹۲، مردم تهران برای اولین بار هواپیمائی را مشاهده نمودند که در ارتفاع پائین پرواز می‌کرد.

مردم با شنیدن غرّش این مرغ آهنین خود را با شتاب به حیاط خانه‌ها، کوچه‌ها و پشت بام‌های منازل خود رسانیده و با شگفتی به‌تماشای آن پرداختند و تعدادی نیز از ترس به‌زیرزمین‌های خانه‌هایشان پناه بردند!؟

هواپیمای فوق چند دقیقه‌ای در آسمان تهران به‌پرواز ادامه داد و نظر باینکه در آنزمان فرودگاهی در تهران وجود نداشت، خلبان هواپیما که یک روسی بود میدان مشق «دیویزیون قزاق» (محل فعلی وزارت خارجه و شهربانی کل کشور) را مناسب تشخیص داد و فرود آمد، ولی هنگام فرود به‌لوله تویی که در میدان قرار داشت برخورد کرد و آسیب دید.

به‌محض فرود هواپیما، مردم شهر تهران برای تماشای آن هجوم آورده و حفظ نظم را برای مأمورین دشوار ساختند.

تجمع و ازدحام اهالی برای دیدن این مرغ آهنین تا چند روز ادامه داشت تا هواپیمای آسیب دیده را که از نوع «سلبریو» و به خلبانی شخصی بنام «کوزمینسکی» تبعه روسیه بود جهت تعمیر به‌تعمیرگاه قشون که تنها یک اطاق کوچک در محل سابق باشگاه افسران بود، انتقال دادند.

تجهیز ارتش ایران با هواپیما

بعد از کودتای سوم اسفند سال ۱۲۹۹، با توجه به‌لزوم تقویت ارتش بمنظور امنیت در سراسر کشور، رضاشاه کبیر به‌فکر تجهیز ارتش ایرن با هواپیما افتاد و با نیل به‌مقام وزیر جنگ، دستور خرید تعدادی هواپیما را صادر نمود و در اجرای این فرمان، در سال ۱۳۰۰ اقدام به خرید تعدادی طیاره شد.

اولین فرمان تأسیس «صنف هواپیمائی نظامی در ایران» در یازدهم خرداد ماه ۱۳۰۳ صادر گردید؛ مرکز این نیروی جدید دفتری بود در ستاد ارتش و یک فرد غیرنظامی بنام «رضا میرزائی» مسئولیت اداره این مرکز را عهده‌دار شد.

اولین گروه مستقل پانزده نفری برای آموختن فن خلبانی در خرداد ماه ۱۳۰۳ به‌روسیه و فرانسه اعزام شدند و دو سال بعد با اخذ گواهینامه خلبانی به‌ایران مراجعت نمودند.

در بین این گروه افسری بود بنام «احمد نجوان» که برای آموزش فن خلبانی در نظر گرفته شد که وی سالها بعد بعنوان اولین افسر نیروی هوایی به درجه سرتیپی مقرر شد.



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

**تمامی طرحها و نحوه اجرائی برنامه های پیوند خجسته
خود را به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید**

ایمیل و تلفن تماسی

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

در این زمان اداره هواپیمائی دارای ۲۰ فروند طیاره ساخت کشور شوروی بود که بنامهای «تقدیر»، «قرقی»، «عقاب»، «هما»، «شاهین»، «سیمرغ»، «مازندران»..... و «گیلان» نامیده می شدند که بعداً از شماره استفاده شد.

از ۲۰ هواپیمای جنگی و مشقی موجود در آغاز تأسیس این اداره، دو فروند شکسته و غیرقابل استفاده، ۶ فروند تحت تعمیر و تنها ۱۲ فروند قادر به پرواز بودند.

اولین هواپیمای نظامی کشور ایران که از نوع هواپیمای «برگه - 19» (Berguet XIX) از کشور فرانسه خریداری شده بود، در اسفند سال ۱۳۰۴ توسط سرهنگ «احمد نخجوان» از اروپا به سوی تهران به پرواز درآمد و در فرودگاه «قلعه مرغی» به زمین نشست.

اعلیحضرت رضاشاه کبیر شخصاً در فرودگاه حضور داشت و خلبان هواپیما را مورد تفقد قرار داد.

اولین هواپیمای مونتاژ شده در کشورمان ایران از نوع «دو هوایلند 9» بود که در قلعه مرغی به سرپرستی «سیاوش سپاهپوش» در بهمن ماه ۱۳۰۹ آماده پرواز شد.

در فروردین ۱۳۱۱ نیز تعداد ۲۰ فروند هواپیمای آموزشی «تایگر موس» از انگلستان خریداری و به ایران وارد شد.

در سال ۱۳۱۱، ستوان یکم فتح الله زند انصاری در حین پرواز سقوط کرد و اولین خلبانی بود که بر اثر سانحه هوایی جان خود را از دست داد.

در مهرماه سال ۱۳۱۵ برای اولین بار استوار خلبان جعفر دربندی (بعداً سرگرد و بازنشسته) بعلت آتش گرفتن هواپیما از چتر نجات استفاده کرد و سالم به زمین فرود آمد.

اولین «پرواز جمع» در سوم اسفند ۱۳۱۱ انجام شد و در ۲۵ دی ماه سال ۱۳۱۴، عنوان قوای هوایی به «نیروی هوایی» تغییر نام داد.

در سال ۱۳۱۵ کارخانجات هواپیما سازی «شهباز» که از انگلستان خریداری شده بود، آغاز بکار کرد و دو سال بعد در سال ۱۳۱۷، نخستین سری از هواپیماهای مونتاژ شده این کارخانه به پرواز درآمدند.

گروهبان یکم «باقر نکتاز» اولین پرسنل نیروی هوایی بود که در سال ۱۳۱۹ به افتخار بازنشستگی نائل آمد و ماهیانه پنجاه ریال حقوق بازنشستگی برای وی تعیین شد.



تیمسار سپهبد نادر جهانبانی

افتخار و اعتبار نیروی هوایی شاهنشاهی ایران



بهداشت و سلامتی

محققان ژاپنی،

موفق شدند بینایی سه نفر نابینا را برگردانند

محققان ژاپنی با پیوند سلول‌های بنیادی، بینایی ۳ فرد مبتلا به اختلال شدید چشمی را بهبود بخشیدند. این افراد دچار اختلال کمبود سلول‌های بنیادی لیمبال (LSCD) بودند. سه فرد با اختلال شدید بینایی که پیوند سلول‌های بنیادی دریافت کردند، بهبود چشمگیری را در بینایی خود تجربه کردند که بیش از یک سال است ادامه دارد. اما بهبود بینایی فرد چهارم ماندگار نبود.

کوهجی نیشیدا، چشمپزشک در دانشگاه اوزاکای ژاپن و همکارانش از سلول‌های بنیادی پرتوان القایی (iPS) برای ساخت پیوندهای قرنیه استفاده کردند. آن‌ها سلول‌های خونی را از یک اهداکننده سالم گرفتند و پس از بازبرنامهریزی این سلول‌ها، آن‌ها را به یک لایه نازک و شفاف از سلول‌های اپیتلیوم قرنیه تبدیل کردند.

تیم محققان ژاپنی در فاصله ژوئن ۲۰۱۹ تا نوامبر ۲۰۲۰، دو زن و دو مرد را که ۳۹ تا ۷۲ سال سن داشتند و به دلیل ابتلا به اختلال کمبود سلول‌های بنیادی لیمبال نابینا شده بودند، تحت این درمان قرار دادند.

دو سال پس از انجام پیوند، هیچ یک از بیماران عوارض جانبی شدیدی را تجربه نکرده‌اند. با این وجود، دکتر نیشیدا معتقد است که برای اطمینان از ایمنی و کارایی این روش، به انجام پیوندهای بیشتری نیاز است.

چرا سیگاری‌ها پیش‌سرما می‌خورند؟

دستگاه تنفسی افراد سیگاری پیوسته در معرض تهاجم است و اگر سیستم تنفسی مشخصی بخودی خود از قبل دچار حساسیت باشد، سیستم ایمنی بدن توانایی کمتری برای دفاع از خود در برابر ویروس سرماخوردگی خواهد داشت.

کشیدن سیگار با طولانی کردن سرماخوردگی، عوارض آن را تشدید می‌کند و شرایط مناسبی برای بروز عوارض دیگری مثل «برونشیت» به‌وجود می‌آورد.

دانشمندان با انجام آزمایشاتی روی هزاران داوطلب دریافتند که افراد سیگاری سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به سایرین خواهند داشت.

همچنین نتایج مطالعات نشان می‌دهد که سیگار باعث می‌شود ویتامین‌ها و مواد خوراکی بطور کلی جذب بدن نشوند و بدن در معرض آسیب‌های جدی و فراوانی قرار گیرد.

نشستن طولانی‌مدت، حتی در افراد فعال،

خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

مطالعه جدید محققان آمریکایی نشان داده که نشستن طولانی‌مدت حتی در کسانی که در طول روز بسیار فعال و ورزش می‌کنند نیز عوارض قلبی عروقی به‌همراه دارد.

بر اساس نتایج این مطالعه، حتی انجام ۲۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در طول روز و براساس دستورالعمل‌های فعلی، جبران‌کننده عوارض نشستن طولانی‌مدت نیست.

در این مطالعه که بر روی بیش از هزار نفر بزرگسال با میانگین سنی ۳۳ سال در شهر «کلرادو» آمریکا انجام شد، شرکت‌کنندگان گزارش دادند تقریباً ۹ تا ۱۶ ساعت در روز می‌نشینند و به‌طور متوسط در طول یک هفته بین ۸۰ تا ۱۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و کمتر از ۱۳۵ دقیقه ورزش شدید انجام می‌دهند.

این مطالعه نشان داد اساساً هر چه فرد بیشتر بنشیند، پیرتر به‌نظر می‌رسد و افزودن کمی فعالیت بدنی به‌این عادت نادرست، تأثیر چندانی بر بهبود وضعیت سلامت ندارد.

به‌گفته نویسندگان این تحقیق، در واقع بزرگسالان جوانی که ۸/۵ ساعت در روز می‌نشینند، حتی اگر هم مطابق با توصیه‌های فعلی عمل کنند، در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک قرار دارند.

استفاده از سیر و پیاز برای مقابله با «آرتروز»

به‌عقیده محققان، مصرف سیر و پیاز یکی از ساده‌ترین و ارزان‌ترین روش‌های مقابله با آرتروز است.

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد خانم‌هایی که سبزیجات، بویژه سیر و پیاز بیشتری مصرف می‌کنند کمتر در معرض آرتروز در مفاصل پاهایشان قرار می‌گیرند.

در این پژوهش محققان هزاران زن بین ۴۶ تا ۷۷ سال را تحت نظر گرفتند، بویژه در این پژوهش خانم‌های دوقلویی بودند که از سن ۹ سالگی تحت نظر این پژوهشگران قرار داشتند. قرار بود این خانم‌ها جزئیات عادت‌های غذایی‌اشان را گزارش دهند و هر از گاهی از دست‌ها، زانو‌ها و باسن آن‌ها عکس رادیوگرافی گرفته شود.

هدف و قصد این پژوهش این بود که اولین علائم آسیب‌های مفصلی و آرتروز را شناسایی کنند. نتایج این پژوهش که در مجله‌ی MBC منتشر شد نشان می‌دهد خانم‌هایی که سبزیجات بیشتری مصرف می‌کردند، کمتر در معرض آرتروز قرار گرفتند. این سبزیجات شامل سیر، پیاز، موسیر، پیازچه و تره‌فرنگی بوده است.

به‌عقیده محققان، «آلیسین» موجود در این سبزیجات خواص ضد التهابی دارد و به‌همین دلیل مانند یک محافظ جلوی آسیب‌دیدگی مفاصل را می‌گیرد.

همچنین مطالعه و بررسی روی خواهرهای دوقلو این مسئله را روشن کرد که عوامل ژنتیکی تأثیری در ابتلاء به‌این بیماری نداشته و مراقبت و پیشگیری در این مورد، حرف اول را می‌زند.

است تغییرات «آناتومیکی» و «فیزیولوژیکی» در مثانه ایجاد کند و در نتیجه ظرفیت عملکردی مثانه را کاهش دهد. کمبود استروژن همچنین می‌تواند باعث تولید بیش از حد ادرار در شب شود.»

چطور می‌توانیم از ادرار شبانه جلوگیری کنیم؟

وقتی صحبت از پیشگیری از «نوکتوریا» به میان می‌آید، بهترین توصیه احتمالاً تمرکز بر برنامه‌ریزی برای مصرف بیشتر مایعات در اوایل روز است.

به‌طور خاص توصیه می‌شود، سه ساعت قبل از خواب بیش از ۳۳۰ میلی لیتر مایعات مصرف نکنید. این مقدار معادل یک قوطی نوشابه معمولی یا یک لیوان بزرگ است.

اگر مجبور شدید شب بیدار و بلند شوید، سعی کنید هرچه زودتر به رختخواب برگردید.

احتمالاً چک کردن پیام‌های گوشی یا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی و سوسه‌کننده است، اما باید بدانید که نور صفحه نمایش بر سطح هورمون‌های خواب تأثیر می‌گذارد و دوباره خوابیدن را سخت‌تر می‌کند.

همچنین، وقتی برای رفتن به دستشویی بیدار می‌شوید، سعی کنید هیچ چراغی را روشن نکنید. چشمان شما باید با تاریکی سازگار شوند، زیرا نیمه شب از خواب بیدار شده‌اید؛ سپس سعی کنید زودتر به رختخواب برگردید.

آخرین توصیه این است یکی از سیگنال‌های کلیدی که بدن برای خوابیدن استفاده می‌کند، کاهش دما است. بنابراین، وقتی به رختخواب برمی‌گردید، فقط روبالشی را بچرخانید یا پتو را کنار بزنید، با این کار به احتمال زیاد دوباره احساس خواب‌آلودگی خواهید کرد.

قانون سلامتی



- ۱) نمک کمتر، سرکه بیشتر
- ۲) غذا کمتر، جویدن بیشتر
- ۳) نگرانی کمتر، خواب بیشتر
- ۴) عصبانیت کمتر، خنده بیشتر
- ۵) گوشت کمتر، سبزیجات بیشتر
- ۶) رانندگی کمتر، پیاده روی بیشتر



تکرر ادرار شبانه؛

چرا نیمه شب برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار می‌شویم؟

یک پزشک عمومی، تقریباً هر هفته حداقل یک بیمار را ویزیت می‌کند که از «نوکتوریا» (Nocturia) رنج می‌برد. این بیماری یک اصطلاح پزشکی برای کسانی است که در طول شب چندبار برای ادرار کردن از خواب بیدار می‌شوند. ضعیف شدن مثانه از عوارض جانبی شناخته شده بالا رفتن سن است و تحقیقات نشان داده که «نوکتوریا» بین ۶۹ تا ۹۳ درصد از مردان بالای ۷۰ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل اغلب با «هیپرپلازی» خوش خیم پروستات، یعنی بزرگ شدن پروستات و بافت‌های اطراف آن که با افزایش سن رخ می‌دهد، مرتبط است. این پزشک می‌گوید: «برای بسیاری از مردان بالای ۶۰ سال، این بدان معنا است که توانایی آنها برای تخلیه مثانه‌اشان ضعیف است. آنها زمان بیشتری را صرف در توالت ماندن می‌کنند و به‌طور کلی ادرار را در مثانه نگه‌می‌دارند، بنابراین احتمال بیشتری دارد با تحریک ادرار از خواب بیدار شوند.»

علاوه بر نوشیدن مایعات قبل از خواب، عوامل دیگری هم وجود دارند که می‌توانند در نوکتوریا نقش داشته باشند. سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد الکل و کم‌تحریکی... همگی می‌توانند ظرفیت مثانه را کاهش دهند و باعث شوند شما دفعات بیشتری برای ادرار کردن به توالت بروید، ضمن آنکه بین فعالیت بدنی و تولید ادرار در طول روز و شب ارتباط وجود دارد.

در حالی که اغلب این مشکل به‌عنوان یک بیماری مردانه در نظر گرفته می‌شود، اما برای زنان هم به‌همان اندازه مشکل‌ساز است.

یک مطالعه به‌نام «اپی‌لوتس» (EpiLUTS) که روی سی‌هزار نفر انجام شد، نشان داد که ۶۹ درصد از مردان و ۷۶ درصد از زنان بالای ۴۰ سال با «نوکتوریا» زندگی می‌کنند که باعث می‌شود حداقل یکبار در شب از خواب بیدار شوند.

یانسگی یکی از دوره‌های گذار است که به‌طور کلی بر بروز آن تأثیر می‌گذارد. کاهش سطح «هورمون استروژن» ممکن

کافئین موجود در این نوشیدنیها باعث بیداری و تحریک مغزی شده و حالت زودرنجی ایجاد می‌کنند و بهمین دلیل، مصرف چنین نوشابه‌هایی برای همگان، بویژه برای بچه‌ها و نوجوانان مناسب نیستند.

جویدن آدامس به مدت ۳۰ دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلکس (ترش کردن) نقش موثری دارد. مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس میباشد. مشخص شده جویدن آدامس موجب بازگشت اسید معده از مری به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش «سردل» می‌شود، اسید معده و «هورمون پپسین» است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم درمان، با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود. علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناق سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن و عدم درمان به‌موقع، با عوارض جبران ناپذیری همراه خواهد بود.

هر روز سیب بخورید، تا جوان بمانید

محققان با انجام تحقیقی دریافته‌اند که خوردن روزی یک سیب می‌تواند اثر معجزه‌بخشی داشته باشد و باعث شود انسان در میان‌سالی از هم سن‌های خود جوان‌تر به‌نظر برسد.

محققان دانشگاه سلطنتی لندن این تحقیقات را با حضور زنان ۲۵ تا ۴۵ ساله‌ای انجام دادند که به توصیه آنها هر روز یک عدد سیب می‌خوردند.

محققان با مقایسه داده‌ها، وضع سلامتی زنان را پس از ۲۵ سال بررسی و متوجه شدند وجود تنها یک سیب در رژیم غذایی روزانه چه تاثیر شگرفی دارد.

محققان خاطر نشان کردند وجود «پلی فنول‌ها» و «فلاونوئیدها» در این میوه که روندهای «اکسیداتیو» را در سلول‌ها منظم می‌کنند مهمترین عاملی است که موجب تاثیر جوانی و سلامتی‌بخشی آن می‌شود.

این آنتی اکسیدان‌ها موجب بهبود فعالیت قلب، کبد و لوزالمعده و نیز عادی سازی فعالیت روده و دفع سموم از بدن می‌شود و مسلماً سلامتی داخلی، بر چهره انسان تاثیر می‌گذارد.

محققان که به اثر معجزه‌بخش سیب بر سلامتی و زیبایی زنان اطمینان دارند به‌همه توصیه می‌کنند این آزمایش جالب را انجام دهند تا در خصوص نتیجه مثبت آن متقاعد شوند.



قند دقیقاً با بدن ما چه می‌کند؟

نوشیدن و خوردن گهگاه مواد قندی ایرادی ندارد، ولی مصرف روزانه قندهای زیادی ممکن است اثرات منفی بسیار چشمگیری بر سلامت ما داشته باشد.

تحقیقات نشان داده است نوشیدن یک نوشابه ۵۰۰ گرمی باعث پیری سلول‌های بدن شده و مصرف قند زیادتر از حد مورد نیاز بدن، باعث کوتاه شدن عمر نیز می‌شود.

در زیر به ۱۰ مورد منفی که مصرف قند بیش از اندازه در بدن ایجاد می‌کند، توجه نمایید

- ۱- سطح انسولین اضافی مورد نیاز را در بدن بالا می‌برد،
- ۲- بدن را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد،
- ۳- باعث افزایش وزن بدن می‌شود،
- ۴- فشارخون و بروز بیماریهای قلبی را افزایش میدهد،
- ۵- در سیگنالهای مغزی اختلال ایجاد میکند،
- ۶- شخص را همچنان گرسنه نگه‌میدارد،
- ۷- به مغز صدمه می‌زند،
- ۸- باعث ابتلا به بیماری کبد چرب می‌شود،
- ۹- باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود،
- ۱۰- میزان افسردگی را بالا می‌برد.

مصرف نوشابه و بروز اختلالات رفتاری در کودکان

بچه‌هایی که روزانه چهار بار نوشابه می‌خورند دو برابر بیشتر رفتارهای تهاجمی از خود نشان می‌دهند.

پیش از این متخصصان گفته‌اند که مصرف نوشابه‌های گازدار باعث بروز رفتارهای تهاجمی، افسردگی و افکار منفی در نوجوانان می‌شود، اما بچه‌ها چطور؟

این سوالی بود که محققان آمریکایی بدنبال جواب مناسبی برای آن بودند. در نهایت نتایج بررسی‌هایی که در مجله: *Journal of Pediatrics* چاپ کردند نشان می‌دهد بچه‌هایی که عادت دارند نوشابه می‌نوشند، مشکلات رفتاری از خود نشان می‌دهند.

نوشابه‌ها حاوی ترکیباتی مانند قند، اسیدسیتریک، کافئین و غیره می‌باشند که برخی از این ترکیبات باعث بروز اختلالات رفتاری می‌شوند.

پیشگیری از ترش کردن

«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً سی دقیقه تا دو ساعت بعد از خوردن غذا اتفاق می‌افتد.

بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان میدهد که جویدن آدامس به مدت ۳۰ دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

مکانیسم این اثر نیز ناشی از خنثی شدن مقداری از اسید معده در نتیجه جویدن آدامس میباشد؛ مشخص شده است آدامس جویدن موجب بازگشت اسید معده از مری به معده می‌شود.

آنچه باعث سوزش مری یا در اصطلاح سوزش سردل می‌شود، اسید معده و "هورمون پپسین" است که به مخاط مری آسیب رسانده و در صورت عدم درمان با خطر خونریزیهای گوارشی، بلع دردناک، بدخیمی و سرطان مری همراه خواهد بود.

علامت بارز این اختلال، سوزش سردل یا احساس درد و سوزش در زیر جناغ سینه است.

اگر با این علائم روبرو هستید، هر چه سریع‌تر برای درمان به متخصص گوارش مراجعه کنید، زیرا طولانی شدن این علائم و عدم درمان بموقع آن، با عوارض جبران‌ناپذیری همراه خواهد بود.

کشف اولین داروی جهان برای رشد مجدد دندانها

تیمی از دانشمندان بهرهبوری 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 می‌شود 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.



۱۱ مواد خوراکی که به تقویت حافظه کمک می‌کنند

ممکن است تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید که آیا تغذیه می‌تواند در تقویت حافظه نقش داشته باشد؟

باید بدانید غذاهایی که می‌خوریم در سالم نگهداشتن مغز نقش داشته و می‌توانند باعث تقویت اعمال آن، از جمله حافظه و تمرکز موثر باشند.

خوراکی‌هایی که می‌توانند باعث تقویت مغز شوند عبارتند از: ماهی‌های چرب، قهوه، چغندر، زردچوبه، تخمه کدو، کلم بروکلی، شکلات تلخ، آجیل، پرتقال، تخم‌مرغ، ... و چای سبز.

خداحافظی با بیماری قلبی؛

ماده غذایی که با کاهش کلسترول، چربی و قند را از بین می‌برد

تغذیه نقش مهمی در سلامت و تندرستی ما ایفا می‌کند. به گفته متخصصان تغذیه، افزودن برخی از مواد خوراکی مغذی به رژیم غذایی روزانه می‌تواند راهکاری موثر برای کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی باشد.

تغذیه روی سلامتی کلی بدن بسیار تأثیرگذار است. انتخاب دقیق مواد غذایی که مصرف می‌کنیم می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر انرژی روزانه، خلق و خوی و مهم‌تر از آن، سلامت بلندمدت ما داشته باشد.

در میان این انتخاب‌ها، برخی مواد خوراکی فوق العاده مغذی به دلیل فوایدشان برای بدن متمایز می‌شوند و مانند سپرهای طبیعی در برابر خطراتی عمل می‌کنند که اغلب نامرئی هستند. به نظر می‌رسد اینگونه مواد خوراکی قادر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و تنظیم سطح کلسترول باشند، به خصوص در رژیم‌های غذایی امروزی که سرشار از قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده هستند.

مطالعه‌ای که در ایالات متحده توسط دکتر «جان پتروتو»، انجام شد، نشان می‌دهد که افزودن یک میوه به رژیم غذایی نهایتاً می‌تواند کلسترول را کاهش دهد بلکه طول عمر را نیز افزایش خواهد داد.

او می‌گوید: «این یافته ابعاد جدیدی به این ضرب‌المثل قدیمی می‌بخشد که ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم.»

یکی از کشف‌های مهم در این میان فواید انگور است. مصرف منظم این میوه، راهکاری عالی برای مقابله با کلسترول بالا و تجمع چربی در بدن است.

علاوه بر این، انگور خطر التهاب را کاهش می‌دهد، به خصوص اگر در رژیم‌های غذایی سرشار از قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده گنجانده شود.

در آزمایشات اخیر انجام شده توسط دکتر «پتروتو» مشخص شد موش‌هایی که با رژیم مشابه با رژیم‌های غذایی کشورهای غربی تغذیه می‌شوند، زمانی که مکمل پودر انگور دریافت می‌کنند، علائم مثبتی را بروز می‌دهند.

این ماده غذایی فوق‌العاده و معجزه‌آسا با تأثیرگذاری بر ژن‌هایی که مسئول سوخت‌وساز چربی‌ها هستند، تجزیه چربی‌ها را بهبود می‌بخشد و فلور روده را تقویت می‌کند که برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است.

یوگا

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

چای بنوشید

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

دوش آب گرم بگیرد

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

بخندید

گاهی اوقات پس از کاهش میزان استرس می‌فهمیم که مشکل ما بسیار کوچکتر از چیزی بوده است که فکرش را می‌کردیم. در زمان ناراحتی و استرس سعی کنید خود را بخندانید به عنوان مثال می‌توانید از یک کلیپ خنده‌دار شروع کنید. خندیدن باعث کاهش میزان استرس می‌شود و حس بهتری می‌بخشد.

خود را از موقعیت استرس‌زا دور کنید

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

تا ۱۰ بشمارید

پس از بروز استرس بلافاصله نسبت به آن واکنش نشان ندهید و به مهار آن کمک کنید. قبل از انجام امور روزمره خود، کمی حوصله به خرج دهید. به چند لحظه تأمل و آرامش عادت کنید تا بتوانید استرس را تحمل کنید. معمولاً اگر بر رفتار خود مسلط باشیم، کمتر دچار استرس می‌شویم.



می‌خواهند تو ندانی



چگونه استرس‌آمان را کاهش دهیم؟

علت به وجود آمدن استرس در افراد متفاوت است، استرس و فشار عصبی اجتناب‌ناپذیر است و انسان در زندگی روزمره خود بارها و بارها با آن روبرو می‌شود.

متأسفانه استرس طولانی مدت و کنترل نشده باعث بروز مشکلات جسمی و روحی فراوانی برای فرد می‌شود.

در این مقاله چند روش برای کاهش سریع استرس را برای شما ذکر می‌کنیم.

نفس عمیق بکشید

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

بوی خوش آرامش‌بخش است

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

موسیقی گوش کنید

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

مثبت اندیش باشید

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

در زمان حال قرار بگیرید

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

سه نکته درباره آنتی‌بیوتیک‌ها که شاید ندانید

۱- تأثیر آنتی‌بیوتیک‌ها بر میکروبیوتای روده

در بدن ما اکوسیستم‌های مختلفی وجود دارد که بزرگترین آن‌ها میکروبیوتای روده یا «فلور روده» است. این اکوسیستم شامل میلیاردها ارگانیزم زنده شامل ویروس‌ها، انگل‌ها، قارچ‌هاست که عمدتاً از باکتری‌ها تشکیل شده‌اند. زمانیکه آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنیم، این داروها علاوه بر نابود کردن باکتری‌های عامل عفونت، باکتری‌های مفید روده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. این امر ممکن است تعادل میکروبیوتای روده را برهم زند و برخی باکتری‌ها را به سمت رشد بیش از حد و مضر شدن سوق دهد. اختلال دمیکروبیوتای روده می‌تواند عملکرد آن را مختل کند، که این امر متابولیسم، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲. خطر بروز عفونت قارچی در زنان

یکی دیگر از اکوسیستم‌های حساس بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروبیوتای واژینال یا «فلور دودرلاین» است که ۹۰ درصد آن از باکتری‌های لاکتیکی تشکیل شده است. تعادل این باکتری‌ها با ایجاد یک لایه محافظ بر سطح مخاط واژینال، از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند با از بین بردن این باکتری‌ها، سد محافظتی طبیعی را تضعیف کند. در نتیجه، قارچ‌ها یا ارگانیزم‌های دیگر می‌توانند از این عدم تعادل استفاده کرده و باعث بروز عفونت شوند. یکی از این قارچ‌ها «کاندیدا آلبیکنس» است که عامل عفونت‌های قارچی است.

۳. مقاومت آنتی‌بیوتیکی

مقاومت آنتی‌بیوتیکی، توانایی یک باکتری در مقاومت در برابر درمان با آنتی‌بیوتیک است. این پدیده در سال‌های اخیر به‌یک از دغدغه‌های بزرگ بهداشت عمومی تبدیل شده است. باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. این جهش‌ها در دی‌ان‌ای آن‌ها ثبت شده و به‌نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علاوه بر این، باکتری‌ها می‌توانند دی‌ان‌ای مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند. در مواردی که آنتی‌بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند، اما گاهی هیچ‌گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بین‌بست درمانی» گفته می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک‌های با طیف وسیع، خود می‌تواند مقاومت باکتری‌ها را افزایش دهد و بدین ترتیب، این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.



توصیه‌هایی نیز برای مقابله با بیماری‌های زمستانی

۱- تغذیه‌ای برای سلامت

پژوهشگران دانشگاه «آکسفورد» تأثیر عسل را با درمان‌های دارویی در علائم عفونت‌های تنفسی فوقانی (سرماخوردگی، فارنژیت) بررسی و نتایج نشان داد عسل، به‌ویژه در کاهش سرکه کودکان، مؤثرتر از برخی درمان‌های دارویی است. این یافته‌ها می‌تواند به‌استفاده کمتر از آنتی‌بیوتیک‌ها و مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی کمک کند.

علاوه بر خواص ضدباکتریایی عسل، رژیم غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پس برای پیشگیری از بیماری‌های زمستانی به‌غذاهای رنگارنگ روی آورید و از سبزیجات فصلی و مرکبات غنی از ویتامین ث غافل نشوید.

۲- مشاوره پزشکی به‌جای خوددرمانی

بسیاری افراد با مشاهده علائم بیماری‌های زمستانی مانند تب، به اشتباه آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. با این حال، عفونت همیشه باکتریایی نیست و تب می‌تواند ناشی از مبارزه بدن با ویروس‌ها باشد که در این صورت آنتی‌بیوتیک‌ها بی‌اثر هستند. در صورت ادامه علائم، مشورت با پزشک ضروری است. اگر امکان مراجعه حضوری ندارید، می‌توانید از خدمات مشاوره پزشکی آنلاین استفاده کنید.

اهمیت نوازش و مهربانی

«اریک برن»، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار مکتب تحلیل روابط متقابل می‌گوید: «اگر انسان‌ها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود» و این کنایه‌ای است از اهمیت نوازش برای مغز انسان! نوازش‌ها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند، لبخند زدن، مهربان بودن..... و جملات مهرآمیز گفتن نمونه‌هایی از نوازش مثبت بوده و در مقابل، اخم کردن، مشاجره، انتقاد، نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی می‌باشند.

نیاز به‌نوازش یا مورد توجه قرارگرفتن به‌اندازه‌ای قوی است که انسانها تلاش می‌کنند تا دیگران آنها را به‌بینند، دوست بدارند و یا تحسین کنند و اگر چنین نشود، آنان به‌نوازش‌های منفی نیز بسنده می‌کنند! به‌عبارتی دیگر، ما حاضریم انتقاد شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و حتی زیر سؤال برویم تا به‌خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و به‌همین دلیل مهم هستیم.

نوازش‌ها می‌توانند کلامی و غیرکلامی باشند. کلمات مهرآمیز نمونه‌هایی از نوازش‌های کلامی هستند.

درخت سرو و کاج در فرهنگ ایران

۲۵ دسامبر روز زایش «میترا» است که پیش از مسیحیت، پیروان بسیاری در اروپا نیز داشته است.

هنوز هم در بسیاری از کشورهای اروپایی بازمانده‌هایی از نیایشگاه‌های آیین میترایسم برجای مانده است...

با فرمان «کنستانتین»، امپراتور روم، دین مسیحیت جایگزین آیین میترایسم شد ... (واژه استانبول و قسطنطنیه همان کنستانتین است.)

پس از چیرگی مسیحیت در اروپا، فرهنگ و آیین میترایسم (مهر) که در زندگی مردم، به‌ویژه در میان رومیان رخنه و همچنان بجاماند و با آمدن دین نوین (مسیحیت)، رنگ نباخت. کلیسای کاتولیک روم روز ۲۵ دسامبر را به‌نام زادروز مسیح برگزید تا از درآمیختن این دو باهم، نفوذ بیشتری بر زندگی مردم داشته باشد.

در باور پیروان آیین مهر (میترایسم، آیین کهن ایران باستان) سرو درخت ویژه خورشید و زایش مهر است؛ درختی که همواره سبز است و در برابر سردی و تاریکی پایداری می‌کند. از این روی سرو نماد مهر تابان و زندگی‌بخش و نشانه نامیرایی و آزادگی و پایداری در برابر نیروهای مرگ‌آور بود. از این روی در شب زایش مهر (میترا)، «سرو مهر» را می‌آراستند و ارمغان‌هایی در پایش می‌نهادند و با خود پیمان می‌بستند که برای سال دیگر نیز سرو همیشه سبز دیگری بنشانند.

براین پایه، درخت سرو از دیرباز تاکنون پیوندی جدانشدنی از باغ‌های بهشت‌گونه ایرانی است که یادگار آن باغ‌های بهشتی هنوز بر روی سنگ نگاره‌های شهر پارسه (تخت جمشید) و نمونه‌های برجای مانده از نیایشگاه‌های مهری و نقش‌های ابریشمی قالی‌های باغی ایرانی و بسیاری دیگر از کارهای هنری دوره‌های گوناگون تاریخی از گبه و گلیم و ترمه گرفته تا مینیاتور، کاشی کاری و در نماها و سازه‌ها و ساختمان‌های گوناگون بسیاری برجای مانده است.



کشکول، کشکول، کشکول

حقایق اسطوره‌ای و افسانه‌های مذهبی

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

افسانه: رستم ۷۰۰ سال عمر کرد.

حقیقت: نوح ۹۵۰ سال عمر کرد!

افسانه: کاوه ضحاک را از میان برد.

حقیقت: موسی فرعون را از میان برد!

افسانه: از دوش ضحاک مار روید.

حقیقت: عصای موسی ازدها شد!

افسانه: کیکاووس با عقاب‌ها پرواز کرد.

حقیقت: سلیمان بر قالی پرنده پرواز کرد!

افسانه: رستم دیو سپید را شکست داد.

حقیقت: داوود جالوت را شکست داد!

افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.

حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!

افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.

حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!

افسانه: داراب در سبیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سبیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش به‌سلامت از آتش گذشت.

حقیقت: ابراهیم به‌سلامت از آتش گذشت!

افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.

حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!

افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.

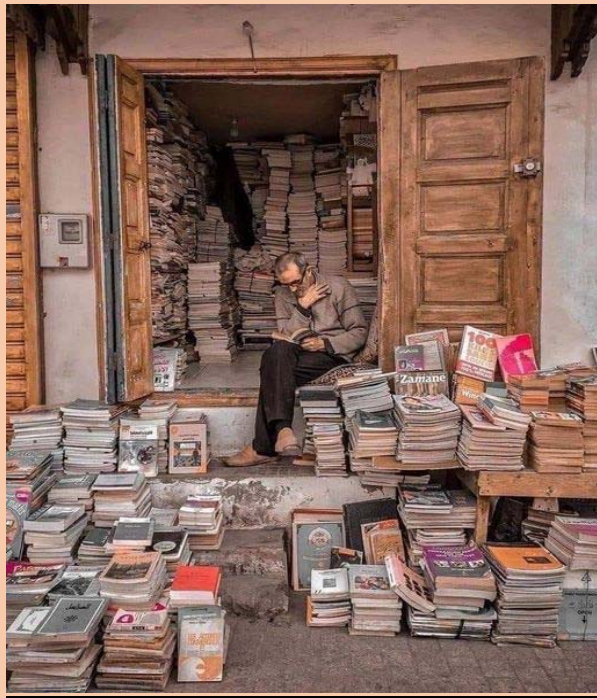
حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!

افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.

حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!

به‌راستی چرا آنچه به‌نفع باور دینی و مذهبی مردم است معجزه و حقیقت محسوب می‌شود...؟! ولی آنچه مربوط به تمدن ما ایرانیان است، افسانه و خرافات می‌باشد؟ مذهب‌گرایان، شیادان زمینی هستند!

مزایای مطالعه و خواندن کتاب



اگر کتاب نخوانید، امکان دارد با پیامدهای مختلف منفی در زندگی شخصی و حرفه‌ای مواجه شوید.

در ادامه به ۲۰ اتفاق که ممکن است رخ دهد اشاره می‌شود:

- ۱- کاهش دانستن لغات
 - ۲- کاهش توانایی تحلیل و تفکر انتقادی
 - ۳- از دست دادن دانش جدید
 - ۴- کاهش خلاقیت و ابتکارها
 - ۵- ضعف در حل مسایل و مشکلات زندگی
 - ۶- کاهش همدلی و هم‌صحبتی
 - ۷- ضعف در مهارت‌های نوشتاری و اجتماعی
 - ۸- افزایش استرس و ناراحتی‌های زندگی
 - ۹- کاهش دقت و تمرکز در کارهای روزانه
 - ۱۰- کند شدن میزان یادگیری
 - ۱۱- محدود شدن دنیای ذهنی
 - ۱۲- کاهش اعتماد به نفس
 - ۱۳- ضعف در ارتباط‌های اجتماعی
 - ۱۴- کاهش انگیزه برای یادگیری و پیشرفت
 - ۱۵- از دست دادن الهام و ایده‌های جدید
 - ۱۶- افنت تحصیلی یا حرفه‌ای
 - ۱۷- افزایش زمان تلف شده
 - ۱۸- عدم آشنایی با فرهنگ‌های دیگر
 - ۱۹- کاهش قدرت تصمیم‌گیری
 - ۲۰- احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی
- خواندن کتاب می‌تواند به زندگی معنا و جهت دهد. بدون خواندن، ممکن است احساس بی‌هدفی یا عدم رشد شخصی در انسان بوجود آید.

سخنرانی «ماکسیم گورکی» نویسنده نامدار روس

در کانون نویسندگان روسیه، در سال ۱۹۱۶ مسکو

.... در جهان سه گونه دزد هست:

۱- دزد معمولی؛ دزدان معمولی کسانی‌اند که پول، کیف، جیب، ساعت، زر و سیم،..... و وسایل خانه شما را برای سیرکردن شکم‌شان می‌دزدند.

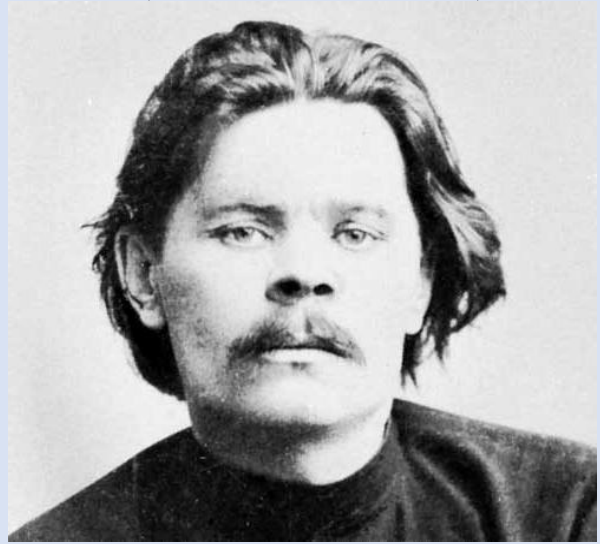
۲- دزد سیاسی؛ دزدان سیاسی کسانی‌اند که آینده، آرزوها، رویاها، کار، زندگی، حق، حقوق، دسترنج، دستمزد، تحصیلات، توانایی، اعتبار، آبرو، سرمایه‌های ملی شما و حتی مالیات شما را می‌دزدند و چپاول می‌کنند و شما را در سیه‌روزی و بدبختی نگه می‌دارند.

۳- دزد مذهبی؛ دزدان مذهبی کسانی هستند که این دنیای زیبایتان را، جرات اندیشیدن‌تان را، علم و دانش‌تان را، عقل و خردتان را، جشن و شادمانی‌تان را، سلامتی تن و روان‌تان را، دارایی،..... و مال‌تان را می‌دزدند و تازه یک چیزهایی نیز به شما گران می‌فروشند مانند خدا، دین، بهشت، خرافات، جهل، غم، اندوه، سوگواری، افسردگی و...

دزدان مذهبی با سخنان فریبنده باغ بهشت را به شما نشان می‌دهند و دروغ می‌گویند، می‌فریبند، سواری می‌گیرند شما را در فرومایگی و فقر، بدبختی،.... و نکبت نگه می‌دارند.

تفاوت جالب اینها اینجاست که دزدان معمولی، شما را انتخاب می‌کنند، اما شما دزدان سیاسی را انتخاب می‌کنید! همینطور شما مکتب دزدان مذهبی را انتخاب کردید و به‌آن‌ان ارج می‌نهدید و بزرگشان می‌دارید!؟

تفاوت دیگر و بزرگتر اینکه دزدان معمولی تحت تعقیب پلیس قرار می‌گیرند، دستگیر می‌شوند، شکنجه می‌شوند، شلاق می‌خورند، زندان می‌روند،... و تحقیر می‌شوند، اما دزدان سیاسی و مذهبی، هر دو توسط قانون حمایت و توسط پلیس محافظت می‌شوند، پست و مقام بالاتری می‌گیرند، زور می‌گویند، ستم می‌کنند و از شما نیز طلبکار هم هستند!؟



احساس مسئولیت ژاپنی‌ها

در سال ۲۰۱۵، ایستگاه قطار «کیوشیراتاکی» که در منطقه‌ای دورافتاده از ژاپن واقع شده بود، به‌دلیل کمبود مسافر در آستانه‌ی تعطیل شدن قرار داشت، اما مسئولان راه‌آهن متوجه شدند تنها یک نفر، دانش‌آموزی به نام «کانا هارادا»، هر روز از این ایستگاه برای رفتن به مدرسه استفاده می‌کند. به همین دلیل و به‌خاطر نیاز او به رفت‌وآمد، شرکت راه‌آهن تصمیم گرفت که این ایستگاه را فقط برای او تا زمان فارغ‌التحصیلی‌اش در مارس ۲۰۱۶ فعال نگه دارد. در این مدت، قطار تنها دو بار در روز در آن ایستگاه توقف می‌کرد و برنامه‌ی خود را به گونه‌ای تنظیم کرده بود که «کانا» بتواند به‌موقع به‌کلاس‌هایش برسد. این موضوع نشان‌دهنده‌ی تعهد ژاپن به آموزش و پرورش مردم است.

آسوده بخواب... درهای گشایش بسیارند

پادشاهی نجاری را محکوم به‌مرگ کرد؛ وقتی او باخبر شد، آن شب نتوانست بخوابد. همسرش گفت:

«ای مرد، مانند هرشب بخواب... پروردگارت یگانه است و درهای گشایش بسیار.»

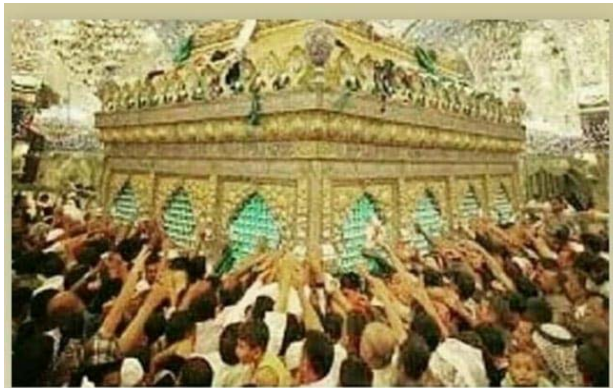
کلام همسرش آرامشی بر دلش ایجاد کرد و چشمانش سنگین شد و خوابید؛ بیدار نشد تاوقتی که صدای در توسط سربازان پادشاه را شنید. چهره‌اش دگرگون شد و با ناامیدی به‌همسرش نگاه کرد که... دریغا باورت کردم!»
با دستی لرزان در را باز کرد و دستان‌اش را جلو برد تا سربازان زنجیرکنند!
دو سرباز با تعجب گفتند:

«پادشاه مرده و از تو می‌خواهیم تابوتی برایش بسازی!»
چشمان نجار برقی زد و نگاهی از روی عذرخواهی به‌همسرش انداخت!
همسرش لبخندی زد و گفت:

کسی که به‌جایگاه‌اش افتخار می‌کند، فرعون را به‌یاد بیاورد... و کسی که به ثروت‌اش افتخار می‌کند، قارون را به‌خاطر داشته باشد!
خداوند تبارک و تعالی ناظر و تدبیر کننده کارهاست....



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



ایرانیان تنها مردمی در جهان هستند
که گور دشمنان خود
و متجاوزان به ناموس و وطنشان را
طلاکاری می‌کنند
و از مرده‌ی آنها
طلب درمان دردهایشان را می‌کنند!!!

احمد کسروی

کتاب سوزی نازیان ایران ستیز

ابن خلدون، جامعه‌شناس 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 از وی دستور 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 گذشته آگاهی داشت از دم تیغ گذراند.
دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعرا» به‌یکدیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد:

«عبدالله‌ابن‌طاهر 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!

دین چیست؟

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

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

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

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

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

کمیل کیست و دعای کمیل چیست و از کجا آمده است؟

«کمیل ابن زیاد» نام شخصی است که در سال ۳۶ هجری از سوی علی‌ابن ابیطالب به‌حکومت فارس در ایران منصوب شد و بر تمام منطقه‌ی فارس حکومت میکرد.

پس از چندی به کمیل خبر دادند که ایرانیان پنهانی به زیارت آرامگاه کوروش می‌روند.

وی برای جلوگیری از این کار و بیدار نشدن احساسات ملی‌گرایانه ایرانیان، تصمیم گرفت آرامگاه کوروش را ویران کند و هنگامیکه شروع به این کار کرد، مردم دلیر شهرک پیروز آباد «شهر گور» که در آن زمان از شهرهای پررونق منطقه بود بر علیه او شوریدند.

کمیل پس از کشتن هزاران ایرانی، از وحشت انتقام مردم ایران به‌شام گریخت.

شوربختانه هموطنان مسلمان ما در داخل و خارج از ایران هر از گاهی دور هم جمع و بدون آگاهی از خیانت این ناجوانمرد، خواندن دعای او (دعای کمیل) را راهی برای آرمزش و رفتن به‌بهشت میدانند؟! التماس تفکر...!

خدا به یکی‌شون گفته شراب بخور اما نمی‌تونی ازدواج کنی!

به آنیکی گفته شراب نخور ولی می‌تونی چنتا زن بگیری!



ایرانیان تنها مردمی در جهان هستند
که گور دشمنان خود
و متجاوزان به ناموس و وطنشان را
طلاکاری می‌کنند
و از مُرده‌ی آنها
طلبِ درمان دردهایشان را می‌کنند!!!
احمد کسروی

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 کاظمین (عراق)، تصفیه‌خانه‌ای در «میناب» احداث و آب آنرا به استانهای یزد و کرمان پمپاژ می‌کردیم، اکنون شهرهای استان اصفهان با بحران بی‌آبی مواجه نبودند!

*- اگر ما ایرانی‌ها بجای وارد کردن صدها کامیون مُهر، تسبیح و سجاده از 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.

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

ایرانیان، غوطه‌ور در خرافات و ناآگاهی

آقامحمدخان قاجار از نیمه‌شب تا طلوع آفتاب نماز میخواند، ولی کیلو کیلو چشم در می‌آورد! وی برای سرگرمی هم علاقه زیادی به شکار روباه داشت.

او با اسبش تمام روز را در پی یک روباه می‌تاخت تا زمانی‌که حیوان از فرط خستگی نقش بر زمین شود! بعد بر گردن روباه زنگوله‌ای می‌بست و رهایش می‌کرد.

تا اینجای داستان زیاد مشکلی نیست! روباه مسافت زیادی را دویده و وحشت کرده، ولی حداقل هنوز زنده و سالم است و هم دُمش را دارد، هم سرش را و هم پوستش را نکنده‌اند.

فقط می‌ماند آن «زنگوله» که ظاهراً مشکل بزرگی نیست، ولی از همین جای داستان است که مصیبت روباه شروع می‌شود، چون هر جا که می‌رود زنگوله برگردنش صدا می‌کند و دیگر نمی‌تواند شکار کند؛ همچنین صدای زنگوله جفت‌اش را هم می‌ترساند و فراری می‌دهد.

از همه اینها بدتر، صدای زنگوله حیوان بیچاره را پریشان و عصبی و آرامش‌اش را مختل می‌کند.

روباه حتی اگر به زنگوله هم عادت کند، اما سرانجام گرسنه و تنها در گوشه‌ای می‌میرد!

متأسفانه این همان بلائیسست که بر سر ملت ایران آمده است! از چهارده قرن پیش، ما در بُرهه‌ای از تاریخ پرفراز و نشیب‌آمان از گروهی بیابان‌گرد شکست خوردیم و اسیر باورهای غلط آنان شدیم!

فاتحان جمعی را گُشتند، گروهی را به‌بردگی بُردند و برگردن بازماندگان زنگوله‌ای از خرافات، توهمات، باورها و عقاید غلط خود آویزان کردند و اکنون قرن‌هاست که این «زنگوله» با ما همراه است و شوربختانه به وجود آن عادت کرده‌ایم!

این زنگوله با لحظات زندگی‌آمان عجین شده و با افتخار هر جا که می‌رویم آنرا با خود می‌بریم!

شوربختانه فکر می‌کنیم از ادیم، ولی در حقیقت چنین نیست و همگی در بند و اسارت هستیم.

در بند خرافات! خرافاتی که قرن‌هاست هیچ حاصلی جز بدنامی و زیان برای ما نداشته است!

ما در آسمون دنبال «خدا» می‌گردیم، درون چاه دنبال امام غایب هستیم، و در امام‌زاده‌ها دنبال شفا و معجزه!

دلیل تمام این مصیبت‌های این سرزمین، زنگوله‌ای است که نامش «خرافات» است و همواره همراه و در افکار ماست و همانند ماده مخدر با خون ما عجین شده و گرفتارش هستیم!

برای رهایی بایستی از «خرافات» دل بکنیم، در غیر اینصورت در حصار جهل اسیر و در نهایت خواهیم مُرد.



جنايات اعراب در ايران



نبرد قادسیه

نبرد قادسیه نخستین نبرد بزرگ ایران

از این پس هر ساله در سالگرد این چهار روز: ۱۶ تا ۱۹ نوامبر، برابر با ۲۵ تا ۲۸ آبان، نام و یاد دلاوران و جان‌سپاران قادسیه، سی‌هزار سرباز گلگون کفن و به‌خاک غلتیده و سردار دلیر و گردن‌فرازشان، «رستم فرخزاد آذرآبادگانی» را گرامی می‌داریم.

برای ارج و سوگ یاد به‌فروهر سپاهیان و کشته‌شدگان غیرسپاهی ایرانزمین که پس از گشوده شدن تیسفون بدست اعراب، در «آسیاب‌های خون» ایستادگی و شرافت یک ملت را گواهی دادند به سوگ می‌نشینیم. یابنده ایران

نبرد قادسیه بزبان شاهنامه فردوسی

جنگ میان ایران و اعراب، پادشاهی یزدگرد:

عمر، سعد و قاس را با سپاه

فرستاد تا جنگ جوید ز شاه

چو آگاه شد زان سخن یزدگرد

ز هر سو سپاه اندر آورد گرد

بفرمود تا پور هر مزد راه

به پیماید و برکشد با سپاه

که رستم بُدش نام و بیدار بود

خردمند و گُرد و جهاندار بود

ستاره شمر بود و بسیار هوش

به گفتارش موبد نهاده دو گوش

برفت و گرانمایگان را بُبرد

هر آنکس که بودند بیدار و گُرد

برین گونه تا ماه بگذشت سی

همی رزم جستند در قادسی

بسی کشته شد لشکر از هر دو سوی

سپه یک ز دیگر نه برداشت روی

حکایت الاغ و الاغ دار

در روزگاری که هنوز پای ماشین به زندگی ایرانیان باز نشده بود، مردم جهت رفت و آمد و حمل مصالح ساختمانی از الاغ استفاده میکردند و جماعتی را که این شغل را پیشه خود کرده بودند، «الاغدار» می نامیدند.

در میان این صنف، شخصی بود بنام «عباس گچی» که صاحب بیشترین الاغ و صاحب اسم و رسمی بود.

عباس گچی آدم خوش مشرب و مردم‌داری بود و همه او را بخاطر درست کاریش دوست داشتند و با وجودیکه مشروب زیاد میخورد و همیشه به دنبال الاغ‌هایش آواز هم میخواند؛ با اینحال مردم کاری به مشروب‌خواری او نداشتند.

او بعد از مدتی ورشکست و از مال دنیا هیچ چیز برایش باقی نمی ماند و مجبور به فروش الاغ‌هایش شد و محل زندگی خود را ترک نموده و عازم سفری بدون مقصد، با جیب خالی و بدون هیچ امیدی سر به بیابان میگذازد.

پس از طی چند روز پیاده روی، تشنه و گرسنه به شهر کوچکی میرسد و بخاطر اینکه جایی نداشت، وارد مسجد جامع شهر شده و در گوشه‌ای می نشیند و تا چند روز توسط خادم مسجد پذیرایی مختصری شده و کم‌کم وارد صف نماز جماعت ساکن مسجد میشود.

در این مدت به خطبه‌های ملای مسجد گوش میدهد و از کتاب‌های مذهبی مسجد جهت کسب دانش استفاده میکند و خیلی زود مورد احترام مردم قرار می‌گیرد.

پس از مدت‌ها ملای مسجد فوت کرد و مردم او را به عنوان جانشین ملای فوت شده به امام جماعت انتخاب کردند!

روزگار بدین منوال میگذرد و بعد از چند سال، گذر یکی از همشهری‌های او به همان شهر می‌افتد و برای ادای نماز، وارد مسجد جامع شده و به صدای دلنشین موعظه و تلاوت قرآن توسط ملای مسجد گوش میدهد و شک میکند که آیا این همان «عباس گچی» است؟

پس از نماز، سراغ امام جماعت رفته و ضمن سلام و احوال‌پرسی میگوید:

حاج آقا...! شما شباهت بسیار زیادی به یکی از آشنایان سابق من دارید...! به اسم عباس گچی.

ملای مربوطه پاسخ میدهد:

من همان عباس گچی هستم که میگویید...

آن شخص میگوید:

آخر چطور می‌شود که یک آدم عرق‌خور و دائم‌الخمر که همیشه کارش پشت سر الاغ‌ها و آوازخواندن بود، کارش به اینجا برسد که به یک مرد خدا و روحانی تبدیل شود؟ این یک معجزه‌ی الهی است!

عباس گچی میگوید:

زیاد شلوغش نکن و هندوانه زیر بغل من نگذار! من هیچ فرقی نکرده‌ام و همان عباس گچی سابق هستم! تنها فرقی که پیش آمده، جابجایی من و الاغ‌هاست...! قبلاً من پشت سر الاغ‌ها بودم، حالا الاغ‌ها پشت سر من هستن... همین!!!

به فتوای آخوند بی‌خرد، جنازه یغمایی سنگسار شد؟!

شادروان "حبیب یغمایی" در خاطراتش می‌نویسد:

در دوره رضاشاه کبیر که عزا داری، سینه زنی و قمه زنی ممنوع شده بود، یک روز ملک الشعرا بهار به شوکت‌الملک (امیربیرجند) گفته بود سپاس خدای را که در این دیار هم برق دارید، هم آب، هم مدرسه،... و هم سالن نمایش. اینکه بعضی‌ها شکایت میکنند، دیگر چه میخواهند؟ شوکت الملک گفته بود:

اینها برق نمی خواهند؛ اینها "محرم" میخواهند.

اینها مدرسه نمی خواهند، "روضه خوانی" میخواهند.

"کربلا" را به اینها بدهید، انگار همه چیز داده اید.

حبیب یغمایی متعلق به روستایی بود بنام "خور" و خیلی به آنجا عشق می ورزید. در آنجا درمانگاه و کتابخانه و مدرسه‌ای ساخت و برای آبادانی شهر، جلوی هر کس و ناکسی ریش به خاک مالید و زانو زد.

مهمتر آنکه کتابخانه‌ای درست کرد و همه کتابهای خطی‌اش را که در طول عمر با خون دل جمع آوری کرده بود به آنجا منتقل و وصیت کرد بعد از مرگش او را آنجا دفن کنند.

آیا می‌دانید مردم "خور" با جنازه‌اش چه کردند؟

وقتی پیکر نحیف و رنج کشیده‌اش با کاروانی متشکل از شاگردانش، دکتر اسلامی، دکتر باستانی پاریزی، دکتر زرین‌کوب، سعیدی سیرجانی و دیگر چهره‌های نامدار وطن به روستای خور رسید، همان کودکانی که در مدرسه "یغمایی" درس خوانده و یا می‌خواندند و همان مردمی که در درمانگاهش دردهای خود و عزیزانشان را درمان کرده بودند چه‌ها که نکردند.

به فتوای آخوند همان روستا، دامنه‌اش را پر از سنگ ریزه کردند تا جنازه این خدمتگذار صدیق به فرهنگ ایران را سنگباران کنند.

در دناک‌تر آنکه پس از دفن جنازه، فرزندانش دو سه روزی در مقبره‌اش کشیک دادند مبادا پیکرش را از زیر خاک بیرون بیاورند و به لاشخورها بدهند.

بدترین نوع بیسوادی، بیسوادی اجتماعی و سیاسی است.

نمی‌دانند که هزینه‌های زندگی مانند قیمت نان، مسکن، دارو،... و درمان همگی به تصمیمات سیاسی وابسته هستند. برخی حتی به‌نادانی اجتماعی و سیاسی خود افتخار هم می‌کنند و می‌گویند: از سیاست بی‌زارند.

«برتولت برشت» می‌گوید:

شهروندان نادان توجه ندارند که فحشا، اعتیاد، کودکان خیابانی، فساد و سایر بدبختی‌های اجتماعی نتیجه مستقیم بی‌توجهی به «سیاست» است.

اگر این نوشتار ارزش خواندن دارد، بنام یک ایرانی با انتشار آن اجازه دهید، آموزه‌ای باشد برای آیندگان.

شعر زیبایی «روبا و زاغ» از سروده‌های زندمیداد «حبیب یغمایی» است. روحش شاد

در پناه خرد - پاینده ایران

پرسی و پاسخ

یک عرب مسلمان از دوست ایرانی‌اش پرسید:
آیا از محمد (پیامبر مسلمین) راستگوتر و بزرگتر می‌شناسی؟
پاسخ داد آری می‌شناسم، حضرت زرتشت که کتابی عاری از
خشونت به آدمیان هدیه کرد.

پرسید از علی قوی‌تر و با تدبیرتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، کوروش بزرگ که منشور حقوق بشر را
به جهانیان هدیه کرد.

پرسید از حسین‌ابن‌علی مظلوم‌تر و غریب‌تر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، بابک خرم‌دین که به‌دستور خلیفه‌ی عرب
دستها و پاهایش را بریدند، اما او تسلیم نشد و تا آخرین نفس
فریاد «پاینده باد ایران» سر می‌داد.

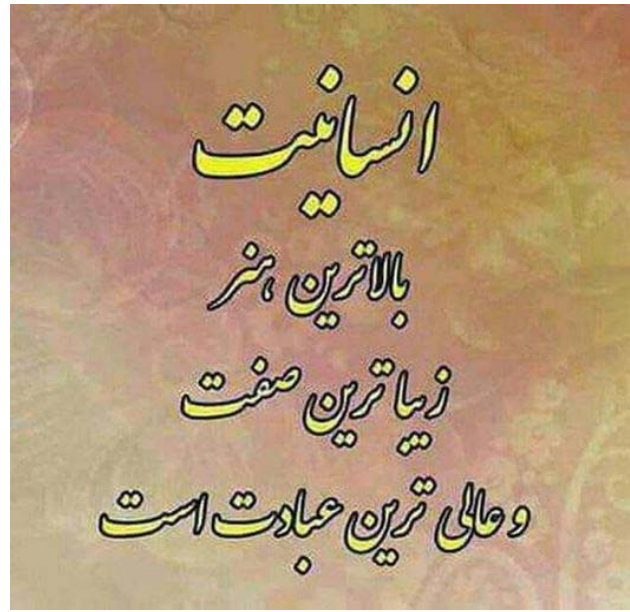
پرسید از ابوالفضل‌العباس دلاورتر و فداکارتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، آریوبرزن که با اندک لشکر خود تا آخرین
نفس در برابر هزاران هزار از لشکریان اسکندر ایستادگی کرد
و سرانجام به‌شهادت رسید.

پرسید از فاطمه، سرور زنان عالم بزرگتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، ماندانا (مادر کوروش بزرگ) که چنین
فرزندی تربیت کرد و ایرانیان اصیل او را پدر و جهانیان او را
مرد عادل و راستگو می‌خوانند.

پرسید از زینب ستم‌دیده‌تر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، یوتاب خواهر آریوبرزن هنگامی که دید
برادرش با اندک لشکر خود به پیشواز مرگ میرود، گریه و
زاری نکرد و لباس مردانه‌ی رزم بر تن و دوش به دوش برادر
جنگید تا زمانی که سربازان اسکندر حلقه به دورش زده و با
نیزه‌هایشان تن او را دریدند.

پرسید از خدیجه همسر پیامبر وفادارتر می‌شناسی؟
گفت آری می‌شناسم، آرتمیس دریاسالار خنشایار شاه و همچنین
اولین و آخرین دریا سالار زن جهان که هزاران هزار مرد را
رهبری میکرد و در همه‌ی جنگها پیروز میدان بود و در جنگ
سالامیس از خود دلاوری و رشادت‌های زیادی نشان داد و
هنگامی که یونانیان (اعم از مرد و زن) اسم او را می‌شنیدند،
از ترس پنهان می‌شدند.

اینان بخش کوچکی از اسطوره‌های مملکت ما ایران است، به
دنبال اسطوره‌هایمان در عربستان و میان اعراب نباشیم.



گفته‌ها، نکته‌ها... و لطیفه‌ها

آمدید و با خود جهنم آوردید!

هادی خرسندی

آمدید و با خود جهنم آوردید	هر چه اسباب زحمت بود
برای مسلمانان فراهم آوردید	ریسمانی کلفت به‌همراه
چوبه‌ی دار محکم آوردید	شیرتان کرد دشمن ایران
که چنین حمله باهم آوردید	شادی از ملتی گرفتید و بعد
جای آن، بهر او غم آوردید	تعزیه را بجای فستیوال
درد را جای مرهم آوردید	شهرها را سیاه پوشانیدید
رمضان و محرم آوردید	با علی‌اصغر و علی‌اکبر
روضه‌ی غم و ماتم آوردید	سَم مهلک ز خاک کربوبلا
زهر از چاه زمزم آوردید	به خرافات گشته آویزان
فکر موهوم و مبهم آوردید	در طبابت، داعانویسان را
بر پزشکان مقدم آوردید	جای استادان نخبه‌ی دانش
بی‌سوادان معمم آوردید	هر که حق گفت، شد نامحرم
جای او زود محرم آوردی	بهر نکبت مکمل آورده
بهر ذلت متمم آوردید	شیر و خورشید را کنار زدید
عنکبوتی به پرچم آوردید	اژدها جای رخسار بنشانیدید
دیو را جای رستم آوردید	تا ز بمب اتم سخن گفتید
دلهره توی عالم آوردید	نه به‌لبهای خود افسوس
نه به‌ابروی‌اتان خم آوردید	دیر یا زود بر شما رود آنچه
بر سر کشور جم آوردید	راستی! مقتعه به دانشگاه
بهر مینا و مریم آوردید	این سفر کارتان نرفت از پیش
گرچه پاسدار و باتوم آوردید	با تمام قوا ز هر جانب
حمله‌های دمامد آوردید	جنیش دختران دانشجوست
که شما پیش‌اشان کم آوردید	در قمار حجاب اجباری
سه‌پلشک مسلم آوردید	عالمی سرشکستگی حالا
بهر رهبر معظم آوردید	مانده درمانده در متمم جهات
بر محمد و آل او صلوات	



دزدان چو شب و روز بر این شهر بتازند از غارت و دزدی همه در سوز و گدازند داروغه به صحرا پی دزدان ز چه رویی برگرد به مسجد همه دزدان به نمازند

طواف کعبه صورت حقت بدان فرمود
که تا به واسطه آن دلی به دست آری
هزار بار پیاده طواف کعبه کنی
قبول حق نشود گر دلی بیبازاری
بده تو ملک و مال و دلی به دست آور
که دل ضیا دهدت در لحد شب تاری
هزار بدره زر گر بری به حضرت حق
حقت بگوید دل آر اگر به ما آری
که سیم و زر بر ما لاشیست بی مقدار
دلست مطلب ما گر مرا طلبکاری
ز عرش و کرسی و لوح قلم فزون باشد
دل خراب که آن را گهی بنشماری
مدار خوار دلی را اگر چه خوار بود
که بس عزیز عزیزست دل در آن خواری
دل خراب چو منظرگه الله بود
زهی سعادت جانی که کرد معماری
عمارت دل بیچاره دو صدپاره
ز حج و عمره به آید به حضرت باری
کنوز گنج الهی دل خراب بود
که در خرابه بود دفن، گنج بسیاری
کمر به خدمت دلها ببند چاکر وار
که برگشاید در تو طریق اسراری
گرت سعادت و اقبال گشت مطلوبت
شوی تو طالب دلها و کبر بگذاری
چو هم عنان تو گردد عنایت دلها
شود ینابع حکمت ز قلب تو جاری
روان شود ز لسانت چو سیل آب حیات
دمت بود چو مسیحا دوی بیماری
برای یک دل، موجود گشت هر دو جهان
شنو تو نکته لولاک از لب قاری
وگر نه کون و مکان را وجود کی بودی
ز مهر و ماه و ز ارض و سمای زنگاری
خموش، وصف دل اندر بیان نمی گنجد
اگر به هر سر مویی دو صد زبان داری

وقتی شر اسلام و آخوندها از ایران کنده شود؟

- *- سیزده هزار امامزاده در ایران تعطیل و یا تبدیل به مراکز فرهنگی، دانشگاه، بیمارستان، و کارخانه می شوند.
- *- پنج میلیون آخوند، روضه خوان و مداح به مراکز کار اجباری فرستاده خواهند شد.
- *- کلمه ننگین «اوقاف» از بین میرود و ایران از اسارات ملایان و آخوندکها آزاد می شود.
- *- میلیاردها دلار از بودجه مملکت که صرف تبلیغ دین میشود، در تولید و صنعت هزینه خواهد شد.
- *- چند ماه از سال به خاطر زنده و مرده های اعراب، کشور تعطیل نمی شود.
- *- ملت ایران خودکفا شده و دیگر نیازی به دین و واسطه های شیطان صفت اشان برای رفع مشکلات و مسایل زندگی نخواهد داشت!

حاج آقا،

آیا پاسخی برای سؤالات زیر داری؟

- در کشوری که بنا بر ارقام رسمی بیش از:
- ۳۰ میلیون فقیر،
 - ۵ میلیون بیکار،
 - ۱/۵ میلیون معتاد،
 - ۴ میلیون مصرف کننده مواد مخدر،
 - ۳۰۰ هزار زن تن فروش،
 - ۶۰۰ هزار کودک کارگر،
 - ۱/۵ میلیون محصل محروم از تحصیل،
 - ۱۸۰ هزار نابعه فراری،
 - ۴۵۰ هزار تصادف وسایل نقلیه،
 - ۴۰ هزار بیمار مبتلا به ایدز،
 - سن بزه کاری زیر ۱۰ سال،
 - سن فحشا در اجتماع زیر ۱۳ سال،
 - سن اعتیاد ۱۲ سال،
- بر اساس آمار منتشره از سوی سازمان پزشکی قانونی در یکسال، ۱۰۹۳ نفر با سلاح سرد (چاقو، دشنه و قمه) جان خود را از دست داده اند، طبق اظهار وزیر دادگستری، آمار ورودی زندانها در سال گذشته رقمی نزدیک به ۶۰۰ هزار نفر بوده، به دلیل سقوط اخلاقی ۱۳ میلیون پرونده قضائی در دادگاهها در جریان است.....
- آیا این ارقام نشان دهنده بیماری این جامعه به اصطلاح اسلامی نیست؟
- آیا این آمار نشانگر این واقعیت نیست که حکومت جمهوری اسلامی، جامعه ما را به دروغگوئی، بزهکاری، بی اعتمادی، زورگیری، و کلاهبرداری رهنمون شده است؟

«الله اکبر» شوم و تباه کننده؟!

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

دوستی تعریف می‌کرد:

یک روز برای سوار شدن قطار به ایستگاه راه‌آهن رفتم؛ چون وقت کافی داشتم، روزنامه‌ای که به زبان فارسی بود خریدم و مشغول خواندن آن شدم.

در یکی از صفحات روزنامه راه و رسم بمب‌گذاری و همچنین خرابکاری در لوله‌ها و تاسیسات نفتی را با شرح و بسط کامل آموزش میداد.....!

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

«الله اکبر!» «الله اکبر!»

در آن لحظه می‌پنداشتم که «الله اکبر» صلاهی عشق و گل‌بانگ رهایی و بازتاب بغض فروخورده‌ی ملتی است از ژرفای تاریخ!

ولی شوربختانه..... نمیدانستم!

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

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

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

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

شوربختانه..... نمیدانستم!؟

اگر..... و اگرها

«اگرهای» بسیاری مسیر تاریخ جهان را عوض کردند:

اگر در جنگ «واترلو» در شب حمله سپاه ناپلئون به سپاه انگلیس باران نمی‌بارید و چرخ توپهای سپاه ناپلئون تا کمر در گل فرو نمی‌رفت و... سپاه انگلیس پیروز نمی‌شد!

اگر نادرشاه بدست علیقلی خان برادر زاده‌اش کشته نمی‌شد..

اگر در شب حمله لشکر ایران به قلب روسیه، آغا محمدخان برای یک قاچ خربزه کشته نمی‌شد...

اگر یعقوب لیث قبل از حمله به بغداد از قلنج روده نمی‌مرد، چه بسا تاریخ اسلام و تاریخ ایران و حتی جهان به‌مسیری دیگر می‌افتاد.

.....

و اگر ژاپن به‌ناوگان آمریکا در «برهالیر» حمله نمی‌کرد و آمریکا وارد جنگ نمی‌شد، سرنوشت ایران و جهان طور دیگری رقم می‌خورد!

اگر..... اگر.....

شعار سیران

مجله معروف اشپیگل در مصاحبه‌ای با شهبانو فرح این خاطره بسیار جالب را از وی نقل کرده است:

در پاناما در سالن ویلایی که اقامت داشتیم يك اكواریم بزرگی بود که شاه همیشه به ماهیها غذا میداد. يكروز نهار میهمان داشتیم، همه سر میز نشسته و منتظر آمدن شاه بودند.

من رفتم در سالن و دیدم ایشان دارند به ماهیها غذا میدهند؛ گفتم ماهیها سیر شدند، ولی میهمانها گرسنه‌اند. شاه گفت:

" اگر سیر شده بودند میگفتند: "مرگ بر شاه"؟! "

شهر ما

کاسه‌هایی داغ‌تر از آتش دارد شهر ما

عده‌ای دل‌پس و اوباش دارد شهر ما

داغ‌پیشانی فراوان است، اما سجده کم

تا بخواهی آدم کلاش دارد شهر ما

یکهزار و سیصد و پنجاه و اندی روضه خوان

مؤمنانی نسبتاً عیاش دارد شهر ما

پای منقل‌هایشان تصمیم‌گیری میکنند

عده‌ای مسئول آتش و لاش دارد شهر

جای پرواز پرستوها روی بام‌خانه‌ها

تا بخواهی دسته خفاش دارد شهر ما

در مسیر خودکفایی گام بر میدارد، ولی

بین گندم زارها خشخاش دارد شهر ما روی

پس رفت است، گاهی نیز درجا میزند

جای صدافسوس و صد ایکاش دارد شهر ما

روزی ملا نصرالدین

از محلی می‌گذشت؛ دید فردی را شلاق می‌زنند،

علت را جویا شد. گفتند شراب خورده، ملا گفت: خوب

بخورد مگر چه میشود؟ گفتند شراب حرام است.

ملا پرسید برای چه حرام است؟

گفتند چون به بدن ضرر میرساند

و در قرآن آمده هر چه

به بدن ضرر زند حرام است.

ملا گفت: خدا را هزار مرتبه شکر

که شلاق نه به بدن ضرر میزند

و نه به آبرو...!



حماقت هوشمندانه!

ملانصرالدین هر روز در بازار گدایی می‌کرد و مردم حماقت او را دست می‌انداختند؛ دو سکه به او نشان می‌دادند که یکی‌اشان طلا بود و یکی از نقره. ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد.

این داستان در تمام منطقه پخش شد، هر روز گروهی زن و مرد می‌آمدند و دو سکه به او نشان می‌دادند و ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد. تا اینکه مرد مهربانی از او این سکه طلا را آنطور دست می‌انداختند، ناراحت شد.

در گوشه میدان به سراغ ملا رفت و گفت: هر وقت دو سکه به تو نشان دادند، سکه طلا را بردار، اینطوری هم پول بیشتری گیرت می‌آید و هم دیگر دستت نمی‌اندازند.

ملانصرالدین پاسخ داد: ظاهراً حق با شماست، اما اگر سکه طلا را بردارم، دیگر مردم به من پول نمی‌دهند تا ثابت کنند که من احمق تر از آن‌ها هستم. شما نمی‌دانید تا حالا با این کلک چقدر پول گیر آورده‌ام.

«اگر کاری که می‌کنی، هوشمندانه باشد، هیچ اشکالی ندارد که تو را احمق بدانند.»

تقسیم عادلانه

ظاهراً تنها چیزی که در دنیا عادلانه تقسیم شده عقله! چون کسی اعتراض نمی‌کنه و نمیگه مال من کمه!

احوالی‌ری

همسایمون رفته آلمان، دیشب زنگ زد گفت گربه‌ام چطوره؟ گفتم متأسفانه مُرد!

گفت داداش خبر بد رو اینجوری نمیدن، مثلاً بگو داشت تو بالکن بازی میکرد و فرداش هم می‌گفتی افتاده مُرده؟! گفتم ببخشید چشم!

تشکر کرد و بعد پرسید: حالا بابام چطوره؟ گفتم داره تو بالکن بازی میکنه!؟

دستور زبان

تنها در ایران است که چهار زمان وجود دارد: زمان آینده، زمان حال، زمان گذشته و زمان شاه

واقعیت دین

دین، جهالت، نادانی، استثمار، خرافات و بردگی است، لذا از آن بر حذر باشید. هنگامیکه عقل انسان فعال و بکارگرفته شود، نمیتواند هر حماقت، نادانی و خرافاتی را باور کند.

تاریخ اعراب

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- بریده‌شدن سر مختار ثقفی و بردن آن نزد عبدالله ابن زبیر
۴- بریده شدن سر عبدالله بن زبیر و بردن آن نزد عبدالملک مروان
توضیح لازم: در آن زمان، نه اسرائیل وجود داشت، نه آمریکا، نه القاعده و نه داعش؛ "فقط اسلام بود و مسلمانان"



چگونه مردم ایران دروغ گفتن را آغاز کردند؟

* زرتشت: در سرزمین من، دروغ حرام است.

* کوروش کبیر: مرد پارسی دروغ نمی‌گوید.

* - داریوس بزرگ: ای اهورمزدا، دروغ را از سرزمین و مردم من دور نگهدار.

* شاهپور ساسانی: انسان ضعیف دروغ می‌گوید.

* - آخوند: در سه جا دروغ گفتن نیکوست: میدان جنگ، وعده به‌زنان و اصلاح بین مردم!

پندهای زندگی

خوشبختی زندگی ما بر سه اصل استوار است:
تجربه از دیروز،

استفاده از امروز،

امید به فردا.

تباهی زندگی ما نیز بر سه اصل است:

حسرت دیروز،

اتلاف امروز،

ترس از فردا.

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

مست بودن با احساس

ما مست از سخنانی هستیم که هنوز به‌فراوان در نیاورده‌ایم،
مست از بوسه‌هایی هستیم که هنوز نگرفته‌ایم،

از روزهایی که هنوز نیامده‌اند،

از آزادی که در طلبش بودیم،

از آزادی که ذره ذره به دست می‌آوریم،

پرچم را بالا بگیر تا بر صورت بادها سیلی بزند،

حتی لاکپشت‌ها هم هنگامی که بدانند به‌کجا می‌روند، زودتر از خرگوش‌ها به‌مقصد می‌رسند.

یانیس ریئوس شاعر معاصر یونانی

سگ باوفا..... و انسان ناسپاس

حاکمی ظالم خدمتکاری صادق داشت که سالها به او خدمت کرده بود
روزی از این خدمتکار اشتباهی سر زد و حاکم دستور داد تا مدت ده روز سگها را گرسنه نگهدارند و بعد از این مدت غلام را جلوی سگها انداخته تا خوراک آنها شود.
غلام در این ده روز باقی مانده از حیاتش با سگهایی که قرار بود طعمه آنها شود، مهربانی و آنها را نوازش میکرد.
بعد از ده روز حاکم دستور داد تا غلامش را در قفس سگها انداخته تا بهبند سگها چگونه غلامش را میخورند.
وقتیکه غلام را در قفس سگها انداختند، سگها نه تنها به او حمله نکردند، بلکه به این شخص محبت ورزیدند.
حاکم ظالم با تعجب از غلام پرسید:
با این سگها چه کردی که به تو حمله نکردند؟
غلام از داخل قفس گفت:

ده سال به شما خدمت کردم، ولی بی‌ثمر بود، اما فقط ده روز با این سگها بودم، آنها قدر محبت را بیشتر از انسانها میدانند.

اینجا ایران است.....

..... اینجا لس آنجلس است!

من در شهری زندگی میکنم که روانشناس‌هایش از همسرانشان طلاق گرفته اند!
دکترهایش بیمارند!
تحصیل کرده‌هایش بدون علو و دانش هستند و در نتیجه همهی آنها بیکارند.

شهری که در جداول روزنامه‌ها و مجله‌ها سؤال این است: بی‌دینی هفت حرفی و جواب می‌شود: سکولاری!
شهری که میگویند مسلمان‌ساز و مسلمان‌دار است، اما با هر نفس تهمت میزنند، غیبت میکنند و بقولی گوشت برادر مرده خود را با ولع میخورند.
شهری که نظامی‌اش شهردار میشود، رئیس باشگاه فوتبال میشود و فوتبالیست‌اش تاجر...!
مهندس برق‌اش تاکسی دارد و مسافرکشی میکند!
آدمها از دیدن پلیس بجای احساس امنیت، میترسند!
شهری که دل بدست آوردن سخت است و دل شکستن هنر!
و هنر معنای خود را گم کرده است.
شهری که زبانش "پارسی" است، اما میگویند «فارسی»
چون زبان عربها حرف «پ» ندارد!
شهری که من دوست دارم آنجاست که هوای تو را داشته باشم و تو هوای مرا، اما نه به معنی حمایت! به این معنی که هیچ کدام نمیخواهیم در هوای خودمان نفس بکشیم!
شهری که مرگ حق است و حق گرفتگی!
شهری که برنده یعنی کسی که کمتر از بقیه میبازد!
شهری که حتی کف اتوبانش دست انداز دارد!
شهری که همه فکر می‌کنند فقط خودشان می‌فهمند!
اینجا ایران است..... اینجا لس آنجلس است

خردباختگان اعتقاد دارند.....:

..... یک نفر با الاغ به آسمان پرواز کرده و با حیوانات نیز صحبت میکرده است!
..... یک نفر هزار سال است که غیب شده و یک روز ظهور میکند و دنیا را نجات میدهد!
..... کسانی که به سرزمین‌شان حمله، مردم را قتل و عام و به زنان‌شان تجاوز کردند، مقدس هستند و برای مُردنشان گریه و عزاداری میکنند!

ما با دروغ و شعبده منتر نمی‌شویم
لوطی! نگیر معرکه، عنتر نمی‌شویم
دوران خرسواری رندان به سر رسید
پالان ندوز شیخ، که ما خر نمی‌شویم
هر دو جناح، فاسد و دزدند و بی‌شرف
بین سگ و شغال مخیر نمی‌شویم
با حمله‌های سبز و سفید و بنفش رأی
در یک زمان عروس دو شوهر نمی‌شویم
با رأی ما جواز خیانت گرفته‌اند
دیگر شریک این بد و بدتر نمی‌شویم
یک عمر توی صحنه‌ی این بازی کثیف
بازیچه بوده‌ایم و دیگر نمی‌شویم
چون سوگوار داغ هزاران برادریم
با قاتلان، برادر و خواهر نمی‌شویم
بی‌اعتماد و دل‌زده، تلخیم مثل زهر
در کام شیخ، قند مکرر نمی‌شویم

دنیای دیوانه، ... دیوانه، دیوانه!

اینجا ایران است

زبان: عربی است،
دین: عربی است،
نسخه: انگلیسی است
اجناس: چینی است!
کارگر: افغانی است
کتابخانه: دکور است!
روزنامه: تبلیغات است!
آزادی: میدان است!
استقلال: تیم فوتبال است
شعار دادن: آسان است
پینه بر دست: عار است!
پینه بر پیشانی: افتخار است!
آدمها: فقط در ترافیک پشت هم هستند!
موقع خواستگاری: می‌پرسند: آیا خانه داری!
موقع خانه اجاره کردن اطاق: می‌پرسند: آیا متأهلی!

۳۰ گفته از هزاران.....، برای بهتر زیستن:

- ۱- سعی کنید باهوش باشید، زیرا شانس اغلب در می‌زند.
- ۲- منتظر پول نباشید تا برای شما خوشبختی بیاورد.
- ۳- شغل خود را تا پیدا کردن شغلی بهتر، رها نکنید.
- ۴- سعی کنید مفیدترین فرد جامعه‌ی خود باشید.
- ۵- هرگز به کسی نگویید که غمگین هستید.
- ۶- متوجه باشید همه‌ی اخباری که می‌شوید، صحت ندارند.
- ۷- هنگام بازی با کودکان، سعی کنید آنها برنده شوند.
- ۸- وقتی عصبانی هستید، تصمیم نگیرید.
- ۹- همیشه در حال یادگیری باشید.
- ۱۰- دانسته‌های مفید خود را به دیگران بیاموزید.
- ۱۱- برای فردایتان برنامه ریزی کنید.
- ۱۲- از عبارت «متشکرم» استفاده کنید.
- ۱۳- در زندگی عجولانه و نابخردانه تصمیم نگیرید.
- ۱۴- دوستان جدید بیابید، اما دوستان قدیمی را فراموش نکنید.
- ۱۵- همیشه وقت‌شناس باشید.
- ۱۶- به فرزندان خود بگویید که بسیار با استعداد هستند.
- ۱۷- از افراد بد و ناصالح دوری کنید.
- ۱۸- همیشه خوشحال جلوه کنید، حتی در مواقع ناراحتی.
- ۱۹- همواره شادان و با لباس‌های زیبا بین مردم ظاهر شوید.
- ۲۰- هرگز رژیم غذایی خود را با کسی در میان نگذارید.
- ۲۱- اشتباهات خود را بپذیرید.
- ۲۲- رازدار باشید.
- ۲۳- از کسی کینه به دل نگیرید.
- ۲۴- وقتی در نزدیکی موفق شدید، مغرور نشوید.
- ۲۵- هرگز به رقبای خود اعتماد نکنید.
- ۲۶- زندگی را به خود و دیگران سخت نگیرید.
- ۲۷- همیشه به قول خود وفادار بمانید.
- ۲۸- تا آنجا که لازم است مهربان باشید.
- ۲۹- بهترین دوست همسرتان باشید.
- ۳۰ در خدمت و کمک به نیازمندان، پیشگام باشید.

خاطره‌ی یک خانم از بالا رفتن سالهای عمر و زندگی‌اش

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

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

اما کم‌کم 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 فهمیدنم 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 می‌ترساندند.

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 براندم‌ترین 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 دل‌ربا است و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم. اکنون که در هفت‌گانه 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.

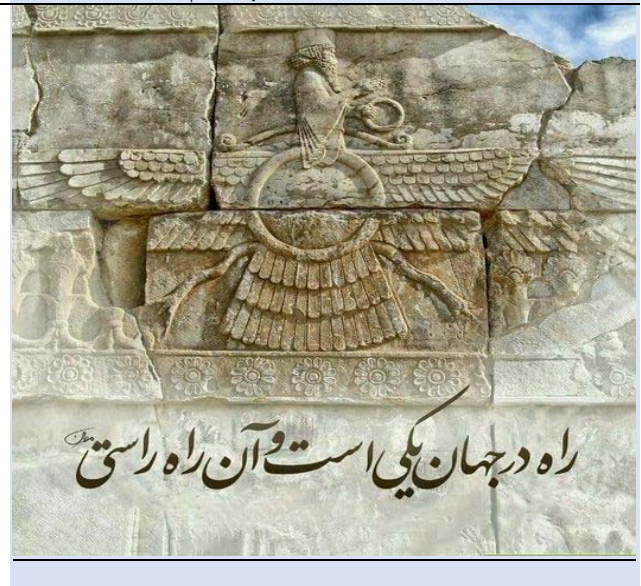
آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به‌شکرانه‌ی نفس کشیدن و سلامتی‌تان بنوشید، مبادا زندگی را دست نخورده بگذارید...

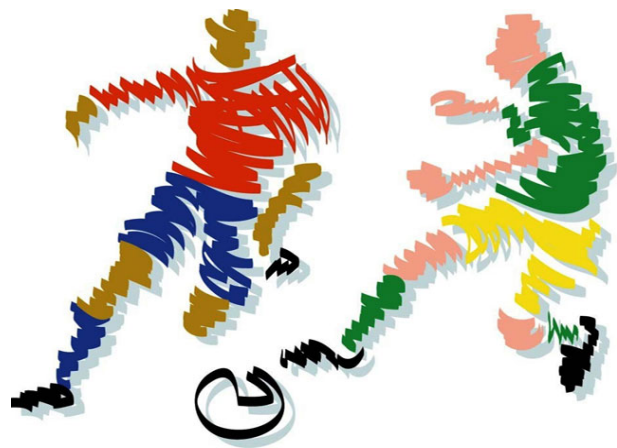
پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ! دوره‌ی آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود و یا قبل از مرگ، انسانیت‌اتش به‌میرد.

من به‌پیری هم جوانی می‌کنم **عشق‌ها با زندگانی می‌کنم**

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

«شعر: مهدی سهیلی»





ورزش در پژوهش

قهرمانی مبارز و مردمی

«آنا موزیچوک» استاد بزرگ شطرنج از کشور اوکراین از بازی در عربستان امتناع می‌کند و می‌گوید: «چند روز دیگر دو قهرمانی جهان را پشت سر هم از دست خواهم داد. چون تصمیم گرفتم به عربستان نروم. من از بازی بر اساس قوانین خاص: پوشیدن ابایا، همراهی با یک مرد امتناع می‌کنم تا بتوانم هتل را ترک کنم؛ بنابراین احساس و در مسابقات قهرمانی شطرنج سریع جهانی و «بلیتز» که تنها در چند روز می‌توانستم پول بیشتری از مجموع ده‌ها تورنمنت دیگر کسب کنم، شرکت نخواهم کرد. همه اینها بسیار ناخوشایند است، اما بخش غم‌انگیز این است که به‌نظر می‌رسد هیچکس اهمیتی نمی‌دهد.»



آیا ورزش شدید و سنگین برای قلب خطرناک است؟

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

به‌گزارش نشریه واشنگتن پست اگرچه شیوه زندگی فعال می‌تواند به‌کاهش خطر ابتلا به‌چاقی، 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 بهره‌مند 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 به‌حمله قلبی را چند برابر می‌کند.

ایران هیجدهمین تیم رده‌بندی «فیفا» پس از ۱۹ سال!

درحالی‌که انتظار می‌رفت جایگاه ایران در رده‌بندی جدید فیفا تغییری نداشته باشد، اما اکنون محاسبات نشان می‌دهد که مکزیک با امتیاز منفی حاصل از شکست مقابل هندوراس، سقوطی آزاد را تجربه خواهد کرد و سه رده در رنکینگ جهانی پایین خواهد آمد.

تیم ملی مکزیک در دو دیدار اخیر خود یک بازی با هندوراس را بُرد و در یک مسابقه نیز شکست تلخی را تجربه کرد که با ۱۹ امتیاز منفی برای این تیم همراه بود. آنها همچنین حدود ۶ امتیاز مثبت از برد خود به دست آوردند تا در مجموع ۱۳ رده در فیفا صعود کنند.

به این ترتیب تیم مکزیک ۱۶۲۷ امتیازی شد و پایین‌تر از ایران ۱۶۳۵ امتیازی قرار گرفت. ایران با دو پیروزی مقابل کره شمالی و قرقیزستان در مجموع ۷ امتیاز بر شمار امتیازاتش افزود تا احتمالاً در رنکینگ رسمی فیفا نیز از مکزیک پیشی بگیرد و برای اولین بار در سال‌های گذشته به رتبه هیجدهم صعود کند.



تقویت حافظه با ۸ روش ساده

- ۱- ورزش و پیاده‌روی روزانه لازم است، زیرا با هر قدم به‌خصوص در زمینهای ناهموار، خون در مغز به‌حرکت درمی‌آید و موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود.
- ۲- بُرس کشیدن سر و شانه زدن مو، ماساژ سر (به‌صورت روزانه)، موجب ماساژ عمقی رگ‌های سر، بهبود جریان خون و عملکرد بهتر مغز و تقویت حافظه می‌شود.
- ۳- استفاده از لوازم الکترونیکی، موبایل و دستگاه‌هایی را که امواج از خود ساطع می‌کنند به حداقل برسانید چرا که استفاده زیاد از این وسایل باعث خشکی مغز و فراموشی می‌شود.
- ۴- زود خوابیدن شب و سحرخیزی، در یادگیری بسیار مؤثر است؛ خواب صبح با افزایش بلغم، کندذهنی و فراموشی می‌آورد؛ خواب کوتاه قبل از ظهر یا همان "قیلوله" خشکی مغز را کاهش می‌دهد و موجب بهبود یادگیری می‌شود.
- ۵- مصرف غذاهای خونساز (گرم و تر) مثل سوپ گندم با روغن زیتون، مغزیجات به‌خصوص بادام که بهترین غذای مغز است به‌صورت «شیربادام و عسل» (۱۴ عدد بادام در یک لیوان آب و عسل در مخلوطکن)، حریره بادام یا فسنجان بادام برای تقویت مغز و حافظه مفید است.
- ۶- مصرف انگور، سیب، استفاده از کرفس و کدو در غذاها که در روایات، زیادکننده عقل هستند و مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز بسیار مفید است.
- ۷- اگر لایه‌های بیرونی مغز دچار گرفتگی شود، استنشام عطر، گرفتگی‌ها را باز و مغز را تقویت می‌کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم‌مزاجها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها).
- ۸- مصرف گس‌مزه‌ها برای نرم کردن و دفع اخلاط رسوب‌شده در عمق مغز مفید است، مثل سرکنجبین، سرکه‌شیره، شربت زرشک و... (به‌خصوص برای صفراویها) مفید است.

خاصیت پوست پرتقال:

پوست پرتقال حاوی ماده «لیمونین» است که دشمن کشنده اشعه فرابنفش می‌باشد. دانشمندان معتقدند که خوردن یک قاشق چای‌خوری پوست پرتقال در هر هفته، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

تیم ملی فوتبال هفت نفره ایران قهرمان جام جهانی شد

تیم ملی فوتبال هفت نفره ایران در فینال جام جهانی بارسلونا مقابل اوکراین به برتری ۳ بر صفر دست یافت و برای نخستین بار قهرمان شد.

این قهرمانی در حالی برای نخستین بار از آن تیم ملی فوتبال هفت نفره ایران شد که ملی پوشان کشورمان تمام دیدارهای خود را با برد و بدون حتی یک‌گل دریافتی به پایان رساندند. ونزوئلا (۴ بر صفر - مقدماتی)، ایرلند (۳ بر صفر - مقدماتی)، آلمان (۴ بر صفر - مقدماتی)، آمریکا (۳ بر صفر - یک چهارم) و برزیل (۴ بر صفر - نیمه نهایی) تیم‌هایی بودند که تا پیش از دیدار فینال جام جهانی فوتبال هفت نفره مغلوب تیم ملی ایران شدند.

پیاده‌روی آلبرت اینشتین

آلبرت اینشتین 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.

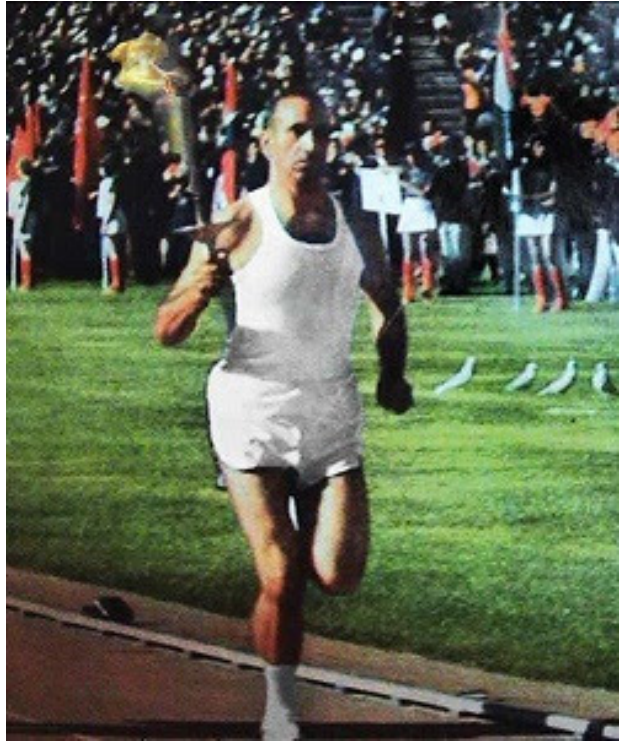
اینشتین این پیاده‌روی را فقط به‌عنوان یک ورزش فیزیکی انجام نمی‌داد، چون فکر می‌کرد این یک شوخی است! او به‌خاطر تخصص‌اش در خلاقیت و تفکر، «راه رفتن» را کمک به‌بهبود حافظه و تفکر خلاقانه خود و حل تمام مشکلات مزاحم می‌دانست!

او مطمئن بود «راه رفتن»، مغز را از تفکر منفی بازداشته و روی استراحت بخش‌هایی که مسئول عملکردهای پیچیده تفکر در مغز هستند، بسیار مؤثر هستند و این عمل باعث سادی و سرور می‌شود.



آدم داریم تا آدم

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



در دوران حکومت سلسله‌ی پهلوی، امکان پیشرفت در رشته‌های مختلف ورزشی برای تمام افراد مستعد فراهم و ورزشکاران از مزایای قهرمانی بهره مند بودند. باتوجه به برنامه‌ریزی‌های تیمسار سپهبد نادر جهانبانی که در آخرین سال قبل از شورش ۵۷ به ریاست سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران منصوب شده بود، اهداف بلندمدت وی با تمرکز بودجه بر ورزش از پایه و مدارس، امکانات در تمام مناطق دوردست ایران که هدف اصلی وی بود، فراهم شده و ایران به یک قطب مهم ورزشی در تمامی رشته‌های ورزشی، برای بانوان و آقایان، در آسیا و جهان تبدیل میشد. خوشبختانه اکثر مسئولین آن زمان، آنقدر احساس مسئولیت داشتند که بدون مراجعه به مقامات بالای خود تصمیمات انسان‌دوستانه بگیرند.

به‌عنوان مثال، تیمسار سپهبد نادر جهانبانی (معاون فرمانده نیروی هوایی شاهنشاهی و رییس سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران)، وقتی از وضعیت اضطراری زنده‌یادعلی باغبانباشی (قهرمان دوهای استقامت ایران) با خبر شد که به‌تجویز دکترهای ایرانی بایستی پای وی برای درمان و سلامتی قطع شود، شخصاً و بدون واسطه قرار دادن دیگران، بلافاصله به‌منزل باغبانباشی رفت و در سریع‌ترین زمان ممکن، روند درمانی وی در خارج از کشور را فراهم و از یک فاجعه بزرگ جلوگیری کرد.

روح شاد بزرگوار

شایسته است در این زمینه مقایسه‌ای هم داشته باشیم با میزان مسئولیت‌پذیری و فهم مسئولین جمهوری اسلامی.

باور بفرمایید نوشتار زیر حقیقت است؛ پیشاپیش از نوع ادبیات این حضرات از شما عذرخواهی میشود:

*- خمینی: هر کس از ما خوشش نمی‌یاد، از ایران بره!

*- پاسخ وزیر بهداشت به پیرمرد کارگر معترض به‌گرانی هزینه فیزیوتراپی: حوله رو داغ کن به خودت بمال!

*- پاسخ وزیر کشاورزی به واردات بی‌رویه محصولات توسط آفزاده‌ها: یه نفر از این سبوس‌ها بده به این بخوره ساکت شه!

*- پاسخ وزیر راه به‌فردی که نسبت به‌گرانی پارکینگ فرودگاه معترض است: پیاده بیا فرودگاه!

*- پاسخ نخستین فرمانده سپاه پاسداران به‌اختلاس‌گسترده سپاه: ما ادعا نمی‌کنیم حکومت پاکان رو تشکیل دادیم، ولی ما فقط از

خودمون می‌دزدیم!

*- وزیر راه در پاسخ به جان‌باختن مسافران قطار: جای هیچ نگرانی نیست، همه مسافران بیمه هستند!

*- پاسخ علی‌اکبر ولایتی در ارتباط با تحریم‌ها: مقاومت کنین مثل یمنی‌ها که آنگ می‌پوشن و نان خشک می‌خورن!

*- پاسخ پلیس راهنمایی و رانندگی: موقع قطع برق سر چهار راه‌ها پلیس نداریم، خودتون حق تقدم رو رعایت کنین!

*- وزیر راه: برای رفع آلودگی هوا دعا کنین باد بیاد!

*- معاون اول رئیس جمهوری در پاسخ به اینکه قیمت‌ها چه زمان کاهش پیدا می‌کنند: دعا کنین!

*- احمدی‌نژاد (رییس جمهوری) با نیش باز تا بناگوش: من خودم تازه شنبه فهمیدم بنزین گرون شده!

*- و این هم از شوق‌القمر اخیر و پاسخ معاون وزیر بهداشت به‌مردم معترض نسبت به نابسامانی تزریق واکسن کرونا:

شما مردم معترض «پ ف ی و ز ان» تاریخ هستین!



استفاده تیم ملی فوتبال ایران از «چفیه فلسطینی»؛ کاش «به فکر مردم زجر دیده ایران» هم بودید

ننگ و نفرین بر شما! شما نه ایرانی هستید و نه نماینده ایرانیان آقایان کسانی هستند زمانیکه جمهوری ایران سنتز اسلامی مردم

ایران را سلاخی میکند، میگویند: «ما سیاسی نیستیم»، ولی

برای مردم فلسطین، «چفیه» به گردن می‌آویزند!؟

نامگذاری والیبال

والیبال که قبلاً با نام mintonette و الهام گرفته از ورزش‌های راکتی چون تنیس بود به‌نوعی ساخته ذهنیت خلاق «مورگان» در سال ۱۸۹۵ می‌باشد. او در دوران دانشجویی خود در کالج «اسپرینگ فیلد» با «جیمز نایسمیت» که در آن دوران مخترع ورزش بسکتبال نیز به‌حساب می‌آمد دوست شد. پس از فارغ‌التحصیلی خود مورگان مدیر تربیت‌بدنی انجمن مسیحیان شد و در آن مرحله بود که ورزش ترکیبی والیبال را از بیس بال، هندبال و تنیس اختراع کرد.

بعد از آن ناظر اولین مسابقه نمایشگاهی در سال ۱۸۹۶ به نام آلفرد هالستد به‌سرعت دست به بازی والیبال برد و آن را در ابتدا به توپ والی تغییر داد. او در طی نمایش بازی بارها به مورگان اظهار داشته که این بازی را به نام توپ والی یا همان والیبال امروزی تغییر نام دهد. سپس در سال ۱۹۰۰ میلادی شرکت انتشاراتی America Sport کتاب‌هایی را با دستورالعمل و قوانین توصیفی به‌نام قوانین والیبال منتشر کرد.

تاریخچه والیبال در ایران

تاریخچه ورزشی والیبال در ایران به سال ۱۹۲۰ میلادی بازمی‌گردد، زمانی که اولین بار این ورزش وارد کشور شد. در طول جنگ جهانی دوم که نیروهای متفقین ایران را اشغال کرده بودند، از این طریق ارتباطات ورزشی بین نظامیان و مردم عامه به اوج خود رسید. والیبال به‌طور رسمی در سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط «مهدی ورزشنده» به‌عنوان اولین مربی تیم ملی اداره شد. او را به‌عنوان پدر علم ورزش والیبال نیز می‌شناسند. فدراسیون والیبال برای اولین بار در سال ۱۳۲۴ با بسکتبال مشترک بود، اما در سال ۱۳۳۶ ایران دارای فدراسیونی مستقل شد و امیرعباس امین به‌عنوان اولین رئیس فدراسیون والیبال انتخاب شد.

در سال ۱۹۵۸ میلادی برای اولین بار تیم ملی پاکستان به تهران دعوت شد و چند دیدار دوستانه با تیم ملی ایران، تیم باشگاهی و ارتش روسیه انجام گردید. در آن زمان ایران برای اولین بار در بازی‌های آسیا ۱۹۵۸ میلادی حضور یافت.

تاریخچه والیبال در جهان

ورزش والیبال که امروزه به‌عنوان یکی از ورزش‌های محبوب در جهان شناخته می‌شود در گذشته فراز و نشیب‌های زیادی را خصوصاً در قوانین بازی تجربه کرده است.

در همان سال‌های ۱۸۹۵ که مورگان آن را اختراع کرد سعی کرده بود برای راحتی بازیکنان، خصوصاً بازیکنان مرد و زن برخی قوانینی را نیز به نگارش درآورد؛ زیرا بازی که توسط یک بازیکن در یک طرف زمین با ضربه به توپ آغاز و دیگر بازیکنان درصدد رد کردن توپ از تور بودند نهایتاً در آن زمان بلکه امروزه جذابیت بالایی دارد.

قوانینی که مورگان در نظر گرفته بود کاملاً با قوانین امروزی متفاوت بود. مثلاً او محدودیتی را برای تماس بازیکنان با توپ در نظر نگرفته بود و یا در ورزش بانوان برخی قوانین را ساده کرده بود.



تاریخچه والیبال

و دانستی‌های جالب در مورد ورزش والیبال

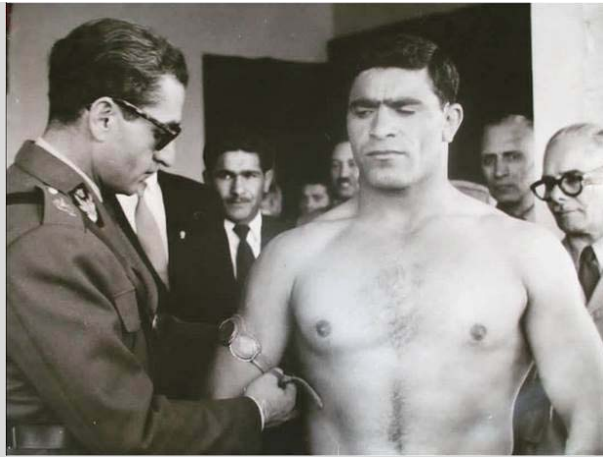
ورزش والیبال برای اولین بار در ایالات متحده شروع و سپس گسترش یافت. امروزه در سراسر جهان محبوبیت بی‌شماری برای این رشته ورزشی به وجود آمده به‌گونه‌ای که حدود ۸۰۰ میلیون نفر در این کره خاکی حداقل هفته‌ای یکبار به تمرین ورزش والیبال می‌پردازند.

در ابتدا فردی بنام «ویلیام مورگان» در سال ۱۸۹۵ زمانیکه بسکتبال رونق بیشتری داشت، برای اینکه افراد بتوانند از یک ورزش مناسب دیگری استفاده و کمتر خسته شوند والیبال را اختراع کرد. او شخصی بوده که به رشته‌های ورزشی تویی مختلف آشنا و آن را در والیبال به کار گرفت.

والیبال چگونه شکل گرفت؟

همان‌طوریکه در بالا به‌طور خلاصه شرح داده شد، این رشته ورزشی به سال ۱۸۹۵ میلادی بازمی‌گردد. در آن زمان William Morgan مدیر انجمن مسیحیان در ماساچوست این ورزش را تحت عنوان Mintonette معرفی کرد. در ابتدا این ورزش تویی به‌صورت سرپوشیده تنها برای طبقه اشرافیان و تجار بود که از بازی پرتحرک بسکتبال خسته شده بودند. ویلیام مورگان قبلاً آن را با نام Mintonette معرفی کرد تا اینکه حدود یک سال بعد یکی از اساتید کالج اسپرینگ‌فیلد آمریکا آن را با نام توپ والیبال امروزی نامید.

شایان ذکر است قوانین ابتدایی والیبال توسط مورگان در اولین کتاب‌اش به‌نام «روش ورزشی اتحادیه انجمن مسیحیان آمریکایی» در سال ۱۸۹۷ میلادی به چاپ رسید. چندی بعد در ایالات متحده این ورزش تویی Volleyball به‌عنوان بازی فوق‌العاده جذاب برای مردان، زنان، نیروهای نظامی، سازمان‌ها و سایر نهادها شناخته شد.



شاهنشاه بازوبند پهلوانی را به احمد وفادار اهداء می‌فرماید

پهلوان احمد وفادار

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

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

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

شش الی هفت ماه بعد از این ماجرا، در سال ۱۳۷۳، به‌پهلوان خبر دادند که همه مدال‌ها و بازوبند پهلوانی‌اش که در موزه‌ی امام رضا در مشهد بود، دزدیده شده است!

پهلوان که از همه چیز خبر داشت پاسخ داد:

"من رو بچه فرض کردید؟ موزه‌ای که توش پرنده پر نمی‌زد

چطور چیزی دزدیده میشه؟"

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

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

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

روانش شاد و یاد و خاطره اش در قلبها برای همیشه جاوید.

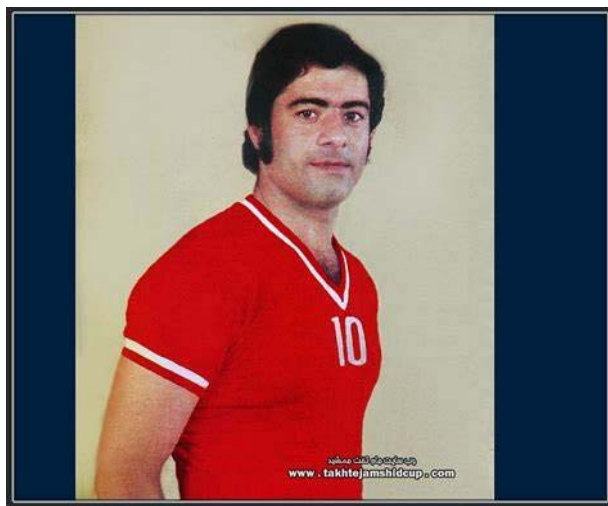
این ورزش در ایالات متحده گسترش یافت و سپس به کانادا و از آنجا نیز به نیمکره جنوبی و کشور کوبا رسید. سپس در کشورهای همچون فرانسه، چکسلواکی، لهستان، بلغارستان، شوروی، رومانی و غیره به محبوبیت رسید. تنها در ۷ سال این ورزش به‌عنوان بهترین ورزش جهان در کنگره بین‌المللی Playground of America ارائه گردید.

اولین رقابت‌ها و مسابقه والیبال در تاریخ

زمانی که این رشته به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های تویی شناخته شد، برای اولین بار در سال ۱۹۴۹ در یک زمین تنیس بازسازی‌شده در پراگ (پایتخت کشور چک)، به‌عنوان یک رقابت بین‌المللی آغاز گردید. در واقع اولین مسابقه جهانی والیبال تنها بین ۶ تیم اروپایی بود. برخی کشورها از جمله رومانی، بلژیک، فرانسه، شوروی و غیره حضور داشتند که در این دوران شوروی فاتح رقابت‌ها شد.

در سال ۱۹۵۲ در مسکو (پایتخت اتحادیه جماهیر شوروی)، حضور کشورهای هند و لبنان، عطر و بویی تازه را به مسابقات بین‌المللی داد.

در این دوران نیز میزبان مسابقات یعنی شوروی بدون حتی یک باخت فاتح رقابت‌ها شد. در سال ۱۹۵۶ میلادی تقریباً ۴ سال بعد در ۳۰ آگوست در پایتخت فرانسه با تغییر برخی قوانین بازی، فرانسه میزبان رقابت‌ها به‌عنوان تنها نماینده اروپای غربی، به گروه A رقابت‌ها راه پیدا کرد؛ اما در این رقابت‌ها جمهوری چک اول شد، شوروی سوم و رومانی مدال نقره را از آن خود کرد. در سال ۱۹۶۰ در کشور برزیل شهر ریودوژانیرو به‌عنوان دومین شهر بزرگ برزیل، هفت تیم از قاره آمریکا، شش تیم از اروپا و یک تیم از آسیا که البته در آخرین لحظه انصراف داد، شرکت داشتند. بار دیگر شوروی فاتح رقابت‌ها شد. به همین ترتیب حدوداً هر ۴ سال یکبار این رقابت‌ها در سطح بین‌المللی به میزبانی کشورهای مختلف آغاز می‌شود.



حسن کرد

کاپیتان و یکی از بهترین بازیکنان والیبال ایران



غلامرضا تختی و علت مرگ او

غلامرضا تختی متولد ۵ شهریور ۱۳۰۹ در تهران، یکی از کشتی‌گیران نامی ایران و جهان بود و ی ترک تحصیل کرده‌ی مقطع اول دبیرستان می‌باشد و با ورزش کشتی به اوج شهرت و محبوبیت رسید و به «جهان پهلوان» ملقب شد، اما متاسفانه در سن ۳۸ سالگی خودکشی کرد و به زندگی خود پایان داد.

غلامرضا تختی در جنوب شهر تهران در محله‌ی «خانی‌آباد» به دنیا آمد. پدرش رجب‌خان و پدر بزرگ‌اش از فروشندگان خواربار بودند؛ زنده یاد تختی دو برادر و دو خواهر بزرگتر از خود داشت، اما به خاطر وضع خانواده مجبور بود کار کند، لذا در سال اول دبیرستان ترک تحصیل کرد.

مرحوم تختی در سال ۱۳۲۴ در ۱۵ سالگی، زمانی که مجبور به کار در مسجد سلیمان و اهواز بود، ورزش را با کشتی زورخانه‌ای شروع کرد و سپس بطور جدی کشتی را در باشگاه پولاد تهران ادامه داد.

غلامرضا تختی در سال ۱۳۲۷ وقتی ۱۷ ساله بود به خدمت سربازی رفت و سپس در اداره راه آهن استخدام شد، اما شکوفایی او در ورزش کشتی در سال ۱۳۲۹ با اولین قهرمانی او در کشور شروع شد.

در سال ۱۳۳۰ با حضور در مسابقات قهرمانی جهان در هلنینکی (فنلاند) توانست برای اولین بار برای کشتی ایران در یک مسابقه خارجی مدال نقره کسب کند.

تختی در سال ۱۳۳۰ وقتی تنها ۲۱ سال داشت وارد فعالیت‌های سیاسی شد؛ ابتدا بعنوان قائم مقام دبیر کل حزب سوسیالیست و مسئول سازمان ورزش آن شد

او که از طرفداران محمد مصدق بود پس از قیام ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ از سوی کمیته ورزشکاران به‌کنگره شورای مرکزی جبهه ملی ایران راه یافت.

غلامرضا تختی در تاریخ ۱۲ آبان ۱۳۴۵ در سن ۳۶ سالگی با خواهر یکی از دوستانش بنام «شهلا توکلی» که ۲۰ سال داشت ازدواج کرد که حاصل این زندگی یک پسر بود.

تختی از سال ۱۳۲۹ تا ۱۳۳۸ هشت بار قهرمان کشور شد و در سال ۱۳۳۱ مدال نقره المپیک فنلاند را گرفت، سپس در سال ۱۳۳۵ به‌مدال طلای المپیک ملبورن رسید و در سال ۱۳۳۹ برای دومین بار نقره المپیک رم را بدست آورد.

او اولین کشتی‌گیر ایرانی است که در وزن‌های ۷۹ کیلو، ۸۷ کیلو و ۹۷ به‌مدال‌های جهانی و المپیک رسید و تجربه چهار بار حضور در بازیهای المپیک را در کارنامه دارد.

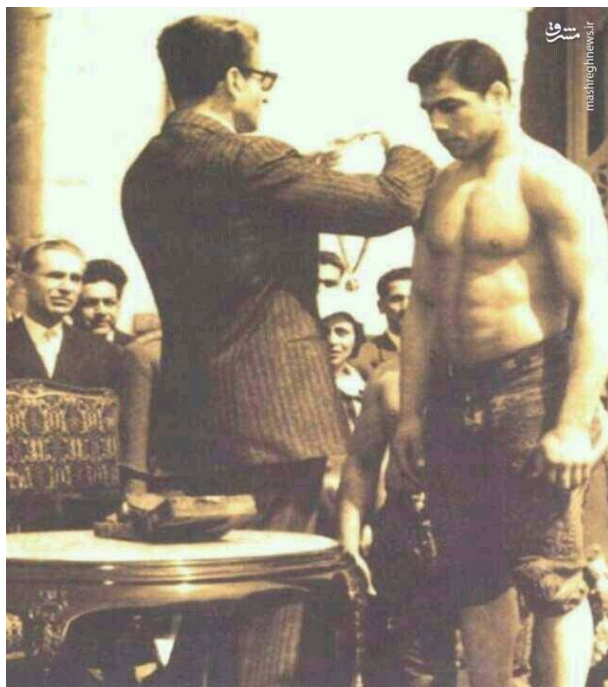
در تاریخ ۱۰ شهریور سال ۱۳۴۱ یک زلزله ۲/۷ ریشتری، شهر «بونین زهرا» و روستای قزوین را با خاک یکسان کرد و منجر به‌کشته شدن بیش از ۲۰ هزار و بی‌خانمان شدن صدها هزار نفر از هموطنان امان شد.

تختی به‌پیشنهاد روزنامه کیهان از مردم خواست به هموطنان زلزله زده در حد توان کمک کنند. مردم نیز به این درخواست پاسخ مثبت دادند و تا حد امکان به زلزله‌زدگان کمک کردند.

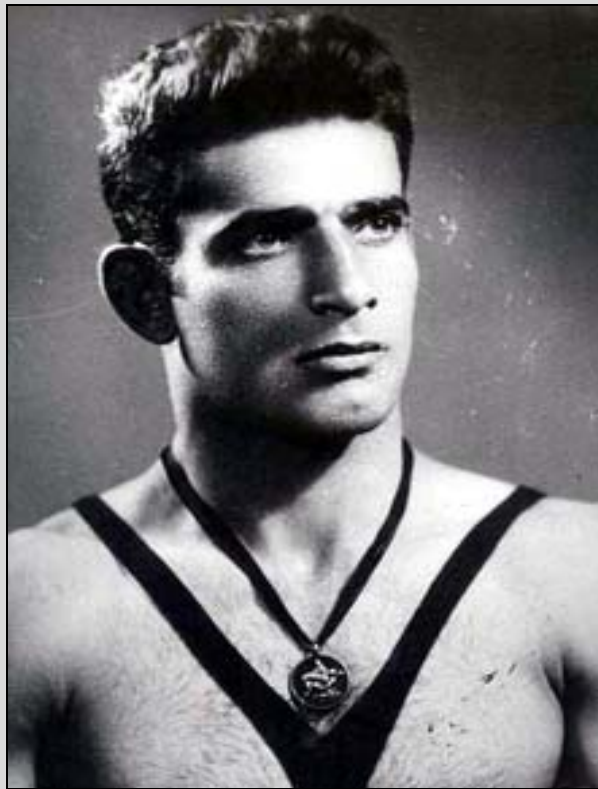
خودکشی غلامرضا تختی

در تاریخ ۱۷ دی ماه ۱۳۴۷ جسد غلامرضا تختی که ۳۸ ساله بود، در یکی از اتاقهای هتل «آتلانتیک» تهران پیدا شد. با اینکه آن زمان علت اصلی مرگ رسماً خودکشی اعلام شد، اما تعدادی مردم متعصب و ناآگاه حاضر به‌قبول این خبر نشدند و حکومت وقت را عامل این عمل می‌دانستند!

چند دهه بعد، در اسفند ماه ۱۳۹۷ مرحوم جمشید مشایخی (هنرپیشه سینما و از دوستان بسیار نزدیک تختی) لب به‌حقیقت‌گویی گشود و در برنامه زنده تلویزیون، مرگ تختی را خودکشی بخاطر اختلافات زناشویی و خانوادگی اعلام کرد.



امامعلی حبیبی، برنده اولین مدال طلای المپیک برای ایران



امامعلی حبیبی، «ببر مازندران»

امامعلی حبیبی (متولد ۵ خرداد ۱۳۱۰، روستای درزیکلای بابل)، معروف به «ببر مازندران» کشتی‌گیر نامی ایرانی است. او دوران خدمت سربازی را در تیپ گرگان گذراند و اولین کشتی‌هایش را در لشکر گرگان شروع نمود.

امامعلی حبیبی از نامداران کشتی آزاد ایران و جهان است که نام و تصویرش در تالار افتخارات فدراسیون جهانی کشتی «فیلا» به ثبت رسیده است.

وی درحالی‌که بیمار بود، موفق به کسب مدال طلای بازی‌های المپیک ۱۹۵۶ در وزن ۶۷ کیلوگرم شد.

این قهرمان بی‌بدیل در دوران حضورش در عرصه بین‌المللی، به‌سرریع‌ترین کشتی‌گیر شناخته شده است.

وی در مسابقه جهانی ۱۹۵۹ تهران موفق شد دو تن از بزرگان کشتی جهان: «واختانگ بالادازه» از اتحاد جماهیر شوروی (روسیه فعلی) و «اسماعیل اوغان» از ترکیه را در کمتر از سه دقیقه ضربه‌فنی کند.

از سال ۱۳۸۹ (۲۰۱۰ میلادی) در مازندران یک جام معتبر بین‌المللی به نام او و دیگر قهرمان کشتی ایران «عبدالله موحد» برگزار می‌شود.

جمشید مشابهی در مورد علت خودکشی تختی می‌گوید:

«جهان پهلوان تختی با زنی ازدواج کرد که از طبقه خودش نبود، تختی اگر با این خانم زندگی می‌کرد تختی نبود، اگر طلاق هم می‌گرفت تختی نبود! تختی اگر خودش را

می‌گشت تختی بود.»

چند روز بعد «بابک تختی» (تنها فرزند غلامرضا تختی) نیز این شایعه‌ی بی‌اساس را تکذیب و گفت:

«شهیدسازی تختی از جلال آل‌احمد آغاز شد.»

علت مرگ غلامرضا تختی

یکی از دوستان تختی در مورد نحوه خودکشی وی گفته بود: «تختی اسپرین و تریاک را با هم مخلوط و پس از حل کردن در یک لیوان آب، آن را نوشیده بود.»

وصیت نامه و آرامگاه

تختی دو روز قبل از مرگ خود با حضور در دفترخانه‌ای وصیت‌نامه‌اش را نوشته و «کاظم حبیبی»، از دوستان سیاست‌مدارش را سرپرست فرزند ۴ ماهه خود کرده بود.

این پهلوان در گورستان ابن بابویه شهر ری به‌خاک سپرده شده است؛ شهلا توکلی، همسر وی نیز ۲۷ خرداد ۱۳۹۳ در ۶۸ سالگی در بیمارستان ایران‌مهر بر اثر ابتلا به سرطان درگذشت.

خودکشی هواداران

تا مدت‌ها بعد از مرگ تختی، تعدادی از هواداران او در شهرهای مختلف دست به خودکشی زدند که فجع‌ترین آن قصابی در کرمانشاه بود.

این قصاب خود را به قناره (میله‌ای که گوشت حیوانات را از آن آویزان می‌کنند) آویخت؛ او قبل از مرگ یادداشت بزرگی بر شیشه مغازه چسبانده بود که «جهان بی‌جهان پهلوان ماندنی نیست.» طبق اسناد رسمی آن زمان، خبر خودکشی ۷ نفر بخاطر خودکشی تختی منتشر شد.

مدالهای المپیک، جهانی و آسیایی غلامرضا تختی

بازی‌های المپیک

۱۹۵۲ (هلسینکی)	نقره	۷۹ کیلوگرم
۱۹۵۶ (ملبورن)	طلا	۸۷ کیلوگرم
۱۹۶۰ (رُم)	نقره	۸۷ کیلوگرم
۱۹۶۴ (توکیو)	حذف شد	۸۷ کیلوگرم

مسابقات قهرمانی جهان

۱۹۵۱ (هلسینکی)	نقره	۷۹ کیلوگرم
۱۹۵۹ (تهران)	طلا	۸۷ کیلوگرم
۱۹۶۱ (یوکوهاما)	طلا	۸۷ کیلوگرم
۱۹۶۲ (تولیدو)	نقره	۹۷ کیلوگرم

بازی‌های آسیایی

۱۹۵۸ (توکیو)	نقره	۸۷ کیلوگرم
--------------	------	------------



This is 350 million years in one picture



Once you carry your own water, you will learn the value of every drop.

@successpictures

10 rules for real men:

- No. 1- Never beg a woman for love
- No. 2- Never date a high maintenance woman
- No. 3- Never tolerate disrespect from a woman
- No. 4 -Never beg a woman to stay who wants to leave you
- No. 5- Never date a broke woman
- No. 6- Never take a woman back who left you for another man. She is coming back to destroy you
- No. 7- Never show weakness to a woman
- No. 8- Never fight over a woman with a man
- No. 9- Never allow a woman to pay your bills
- No. 10- Never allow a woman to keep a male

ssenippaH ni efiL

Experience Yesterday
 Use Today
 Hope Tomorrow
 What can ruin our lives
 Regret Yesterday
 Fear of Tomorrow



fnu si efiLria

OLIVE OIL HAS MASSIVE HEALTH BENEFITS HERE ARE SOME OF THEM

Less hunger

Since olive oil is a healthy fat, consuming olive oil stops hunger pangs. But olive oil is a type of fat, and it seems it would cause weight gain. On the contrary, I lost a few pounds the first two weeks of consuming olive oil. And when you look at the research, studies show that people who consumed at least 2T of olive oil a day lost more body fat than those eating similar calories and no olive oil.

Lower blood sugar

Along with less hunger, olive oil helps to lower blood sugar levels, helping to prevent type 2 diabetes and insulin resistance. When blood sugar and insulin are lower, you are less likely to be hungry or to store calories as fat. It also reduces ghrelin, a hormone that stimulates hunger.

Less aches, pains, and inflammation

Fresh EVOO contains a compound called oleocanthal which has an anti-inflammatory effect like ibuprofen—without the negative side effects. A study from Spain showed that men and women over the age of 55 who consumed olive oil for one month had decreased blood markers for inflammation, especially IFN- γ and CXCL1.

Smoothen skin

Olive oil is anti-inflammatory, and this is reflected in smoother skin, less sun damage, and reduction of any redness or irritation. The antioxidants in olive oil help prevent aging of the skin, as well as fighting skin cancer. The antibacterial component of olive oil also helps to fight acne and other skin infections. Olive oil applied directly to the skin also works great as an excellent moisturizer and wrinkle fighter.

Improved memory

My thinking was quicker, my focus improved, and my memory was sharper. Olive oil consumption has been shown to have positive effects on cognitive performance.

Studies on olive oil consumption show slowed cognitive decline, and decreases in blood markers for Alzheimer's disease, including amyloid beta proteins, tau, and p-tau.

Improved Cholesterol

While my cholesterol levels are very good, I noticed that total cholesterol numbers dropped, along with lower levels of LDL, and triglycerides—both of which are tied to heart disease.

In addition, HDL (our good cholesterol) increased. In a meta-analysis of 27 different trials with olive oil, it was found that HDL increases significantly, while LDL and triglycerides are lowered. All good for heart health and longevity.

Better Digestion and Healthier Microbiome

Olive oil has a lot of gut health benefits. It nourishes beneficial bacteria and helps heal the gut lining.

Research shows it relieves gut irritation including bloating and constipation. Certain healthy gut bacteria have positive effects on lowering cholesterol and fat loss, as well as increasing feelings of fullness.

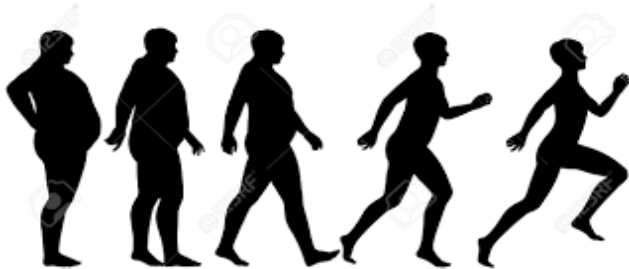
Olive oils' polyphenols can prevent other serious health issues. Olive oil is effective for its anti-inflammatory whole-body effects, its ability to fight and kill cancer cells, reverse fatty liver disease, protect the kidneys, and promote healthy brain and nerve function. Olive oil is effective for heart disease, Parkinson's disease, Alzheimer's disease, multiple sclerosis, and to prevent or fight many cancers.

Olive oil is truly a powerful superfood and should be included in your diet on a regular basis.

While I don't know if I will continue to have a couple 'shots' of olive oil every day, I do know I will be adding generous amounts to my vegetables, salads, soups, and main dishes.

Be sure to look for "Extra Virgin, Cold Pressed" olive oil, and check the bottling date to see how fresh it is. Look for olive oil that comes in a dark tinted GLASS bottle.

Avoid plastic or clear bottles. Higher quality olive oil full of polyphenols should have a rich, fruity taste and stings your throat when swallowed—this is a reflection of the amount and quality of the polyphenols it contains.



5 Satisfying Foods for Weight Loss

You have been staying active for long. You have also been following a diet. However, you still have some extra weight.

If this is your situation right now, it means that it's high time you changed something to speed up your weight loss. There are a few tips that might help you. This article will tell you what foods you should include in your menu. Restricting calories is no option. What you need is the right foods rather than their absence. The foods below are satisfying, full of fiber, minerals, vitamins and nutrients that will keep you full without the risk of gaining pounds. Include the following foods in your diet and enjoy great results!

1. Figs

Figs are healthy and delicious! Eat figs to tame your sweet tooth – eat them as a snack whenever you feel hungry. They do not contain refined sugar, which means that they are far healthier than candy bars or crisps. Besides, they are rich in fiber – the substance found in plants that helps you stay full. One fig is enough to kill your hunger cravings, although one piece contains no more than 40 calories.

2. Eggs

Eggs can be eaten for breakfast. It is great if you like them for lunch or dinner. It takes mere minutes to prepare them. It is quite a versatile food that people cook up in many various forms and dishes. Eggs are very filling because they are full of protein that provides you with energy that lasts for a very long time.

If you want to eat fewer calories, start your day with breakfast containing eggs. Eggs suppress your appetite. Thanks to the 9 essential amino acids those who consume eggs for breakfast eat 300 fewer calories throughout their whole day.

3. Apples

Apples are wonderful. People love them for many reasons. You can add them to salads or eat them raw. There are a lot of interesting recipes of smoothies where the main ingredient is apples. They quench thirst, hydrate your body, refresh and give plenty of healthy carbs. Apples are full of fiber and this is the reason why they are so filling. Eating a processed apple has nothing in common with eating it raw. Opt for fresh apples that haven't been processed. Buy various kinds of apples, since each variety has its own properties, fragrance and taste.

4. Potatoes

It has been long been believed that potatoes should not be consumed by people who are trying to lose weight. However, it all depends on how you prepare them. If you boil, grill or bake your potatoes, then potatoes will never ruin your diet. On the contrary, they will provide you with manganese, vitamin C, copper, potassium, vitamin B6, phosphorus and niacin. Finally, just like most vegetables and fruits, potatoes contain nutritious fiber that keeps you satisfied for hours.

5. Beans

Eat beans if you want to have a strong and healthy heart. Not only are beans good for the heart, they can also make your waistline slimmer! Beans absorb liquids in your stomach and preparation. Since beans are rich in starch and fiber, your brain quickly receives the signal that informs it that you are full and need no more food.



WHAT TO DO IF YOUR BRAKES GO OUT



5: USE a guardrail to slow down by rubbing the side of your car against it.



© Art of Mathews and Ted Skaggs. All Rights Reserved.

What to do, if your brakes go out?

- 1- Take your foot off the gas, and turn on your hazard lights.
- 2- Try pumping your brakes fast and hard. (If you have ABS, hold the brake pedal to the floor.)
- 3- Shift to the lower gear. (On automatic cars, move your shifter from D into 3, 2, 1, or L.)
- 4- Pull up the emergency brake with smooth, even pressure. (Jerking it up could send your car under 20mph)
- 5- Use the guardrail to slow down by rubbing the side of your car against it.
- 6- Look for a patch of open grass, soft dirt, sand, or bushes to turn into (Only use this method if you are going under 20mph.)

Trying this 2-second trick before bed might help you sleep better

Story of your life:

You've had a long, busy day, but the second your head hits the pillow, for no apparent reason, you're wide awake. (We've been there.) Good news: There's a new science-backed trick that could help you fall asleep and stay that way—unlike our other go-to, melatonin, it's totally free.

In a recent study published by Indoor Air: International Journal of Indoor Environment and Health, scientists observed a group of healthy young adults sleeping over a period of five nights. Those who slept with the bedroom door open reported a better and longer night's sleep than those who slept with the door closed.

OK, so why does it work? Well, when you open your door, you're providing more ventilation to the room, which might help some people drift off more easily. In the study, opening the door also caused the temperature of the room to lower slightly, to about 67 degrees Fahrenheit—sleep doctors recommend keeping the temperature in your bedroom between 65 and 68 degrees for the best possible sleep.

So instead of tossing and turning, crack open your bedroom door.

(Now you just need to figure out how to keep out the dog and kids.)



Let's help each other!

Helping others, in addition to have variety of advantages in this field, is required to have a powerful and rational motive. Do you have any motive to help others?

If you don't have any appropriate and reasonable motive to start helping needy human beings. No concerning to motive as a motive forces is absolutely like an automobile without fuel. Have you asked from yourself yet whether you need to help others people? What is your main reason for helping needy persons? Why should you need to help others? There are many questions about this subject. But the most important question which you should ask from yourself is this one that why should I help people who I don't know and what is the point my help to these persons?! Have you thought about this subject yet? If not, ok relax and go on!

This question is much more important than what you think. As mentioned above the people help others because of many reasons and excuses. But what is important is the positive paradigm to life, and accept humanity as a most important reason to help others.



Wedding Ceremonies

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

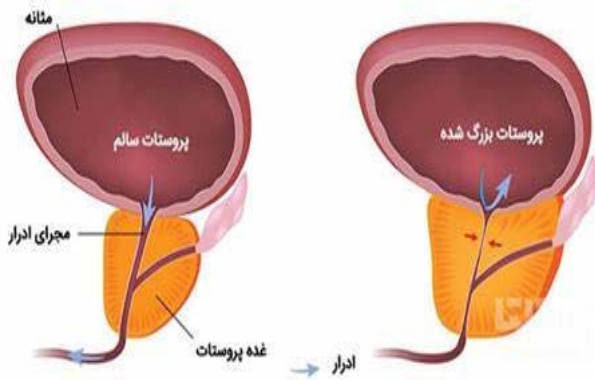
Golnar designs a ceremony that fits the couple's cultural and spiritual backgrounds

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



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.



MG Ali Eghbali Dogahe

Iran-Iraq War Hero

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

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!



How to Prevent Diabetes

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

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

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

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

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

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

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

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

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases.

They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

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

3. Fruits

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

4. Berries

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

5. Vegetables and whole grains

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

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

