



هفدهم دی ماه،

سالروز آزادی زنان ایران فرخنده باد

من مسلمان نیستم، ایرانی‌ام

من مسلمان نیستم، آزاده‌ام
پیرو خیام، اهل باده‌ام
عاشق آزادی‌ام، اهل خرد
درگریز از سجده و سجاده‌ام
اهل ایمان نیستم، اهل دلم
اهل شعرم، اهل شور و شادی‌ام
مرتدم من، کافر، گبیرم ولی
کوروش و زرتشت را من زاده‌ام
من خطا هم داشتم، هرگاه گه
گوهر سیم‌رغی‌ام را باخت‌ام
پیشکار دشمنان خود شده
سر به مهر اهرمن بنهاد‌ام!
من مسلمان نیستم، ایرانی‌ام
خاکی‌ام، افتاده‌ام، اینجائی‌ام
پا بیای مردمان این جهان
بذر آیین بشر افشاند‌ام
گرچه در متن بیابان زیستم
سرو آزادم، مسلمان نیستم
سایه‌ام را بر مسلمان و یهود
برسر ترس‌انین گسترده‌ام
من مسلمان نیستم چون هیچ‌گاه
پایه‌ی «کافر‌گشی» ننهاده‌ام
سفره‌ام را گرچه درویشانه است
پیش هموعان خود بگشوده‌ام
گرچه در پیکار با اهریمنان
بارها افتاده یا استاده‌ام
ایک چون بابک، نیای پُردلم
عاشقانه جان شیرین داده‌ام
من مسلمان نیستم، دانشورم
زاده‌ی گردآفرید دلبرم
گرچه افتادم من از اسب جهان
از شعور و اصل خود نفتاده‌ام
گوهر ایرانی و اسلام، نه!
من به اهریمن مگر تن داده‌ام؟
گرچه نامم را «مسلمان» هشته‌اند
نه مسلمان، نه مسلمان‌زاده‌ام

فرهنگ اسلامی!

مسلمانان قتل و جنایت را جهاد!

دروغ را تقیه!

دزدی و غارت را غنیمت!

شکنجه را تعزیر!

روسی‌گری را صیغه!

و تجاوز به‌کودکان نابالغ را نکاح می‌نامند!



شماره ۲۴۸، سال سی و هفتم، دی ماه ۱۴۰۳

ON. 248, ceD 2024 - naJ 2025

تنها راه رهائی، آگاهی است

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

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرسی و شماره تلفن مجله:

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

Email:

arya5@aol.com

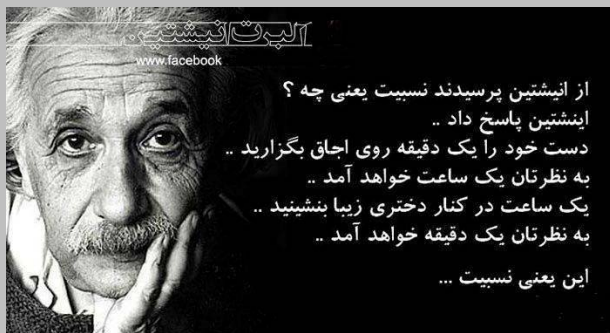


شاهان بی کفایت قاجار

فتحعلی شاه ۳۷ سال در ایران سلطنت و ۱۵۷ بار ازدواج کرد و صاحب ۲۶۰ فرزند و ۷۸۶ نوه شد. وی رکورددار فرزندآوری در تاریخ بین تمامی حاکمان ایران و جهان است! شایان ذکر است که افغانستان، ترکمنستان، آذربایجان، ارمنستان، گرجستان، و سلیمانیه عراق در دوران شاهان بی کفایت سلسله قاجاریه از ایران جدا شدند.

اینجا ایران است!؟

زبان فارسی است،
دین عربی است،
نسخه انگلیسی است،
جنس چینی است،
کارگر افغانی است،
کتابخانه دکوراست،
روزنامه تبلیغ است،
آزادی میدان است،
استقلال تیم است،
شعار دادن آسان است،
پینه در دست، عار است،
پینه بر پیشانی مزیت است،
اینجا ایران است!
آدمهایش فقط در ترافیک پشت هم هستند!
میری زن بگیری،
میگن خونه داری؟
می پرسند: شغلت چیست؟
میری دنبال شغل، می پرسن: متأهلی؟



ایرانیان درباره‌ی «کمیل» و «دعای کمیل» بدانند

«کمیل ابن زیاد» نام شخصی است که در سال ۳۶ هجری از سوی علی، پسر ابوطالب به حکومت فارس در ایران منصوب شد و بر تمام این منطقه حکومت میکرد.

روزی به او اطلاع دادند که ایرانیان پنهانی به زیارت آرامگاه کوروش میروند و وی برای بیدار نشدن احساسات میهن پرستانه‌ی مردم ایران تصمیم گرفت آرامگاه کوروش کبیر را ویران کند.

هنگامیکه وی اقدام به این کار کرد، مردم دلیر شهرک پیروز آباد شهر گور بر علیه او شوریدند و «کمیل» پس از کشتن هزاران ایرانی، به شام گریخت.

شوربختانه امروز «کمیل» کسی است که دعایش ناآگاهان را بیهوشت می‌برد! و متأسفانه ایرانیان بدون آگاهی از جنایات این شخص، «دعای کمیل» را محترم می‌شمارند!؟

چرا محمد «حج» را واجب کرد؟

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

مردم مکه، به خصوص اقوام نزدیک محمد که کلیددار مکه بودند به او اعتراض کرده و گفتند که بت‌های مکه، منبع اصلی درآمد آنان است، چون اعراب برای زیارت این بت‌ها به مکه می‌آیند و مشتریان خوبی برای کاروانسراها و بازارهای آنان بوده و اقتصاد مکه و درآمد مردم آن، وابستگی شدیدی به این مسافرین و زائرین دارد و با از بین رفتن این بت‌ها، مکه و مردمش به هیچ وجه نمی‌توانند از نظر اقتصادی و مالی، خودکفا باشند.

به همین سبب، محمد با همفکری و مشاوره با «سلمان فارسی» (سیاستمدار و مشاور ایرانی خود)، زیارت مکه را جزو واجبات دینی گردانید تا رضایت خاطر اهالی مکه را فراهم کرده باشد.

در حقیقت زیارت مکه هیچ ارزش دینی نداشته و فقط فرمائی بود جهت رونق اقتصادی و تجاری مردم این شهر.

کسانیکه باور من هستند کعبه خانه خداست، بهتر است با خود بیاندیشند:

خدایی که جهان و کهکشان‌ها را آفریده، چه نیازی به داشتن خانه در آن صحرای خشک و بی‌آب و علف دارد؟

از طرفی مگر زیارت کعبه آرزوی تمامی مسلمانان جهان، به ویژه فقیران و مستمندان نیست؟ پس چگونه است که تنها ثروتمندان «واجب الحج» می‌شوند؟

زیارت مکه برای کسانی که توان مالی داشته، یعنی ثروتمند هستند واجب است و برای افراد ضعیف با توان مالی کم، یعنی فقرا واجب نیست!

بله درست است، فقرا «واجب الحج» نیستند، چون نمی‌توانند به رونق اقتصادی و مالی کشور میزبان کمکی کنند!

ثروتمندان با مراجعه به مکه پول و ثروت به آن شهر برده، ولی فقرا به جز فقر چه می‌توانند با خود به آنجا ببرند؟

هموطن بیدار شو

خواندن این مقاله برای تمامی ایرانیان الزامی است

۱- نام: یزید

شهرت: بنی‌امیه
نام پدر: معاویه
نام پدر بزرگ: ابوسفیان
نام جد بزرگ: عبدالمطلب

۲- نام: حسین

شهرت: بنی‌هاشم
نام پدر: علی
نام پدر بزرگ: ابوطالب
نام جد بزرگ: عبدالمطلب

- رابطه یزید و حسین: پسر پسر عمو
 - رابطه علی و معاویه: پسر عمو
 - رابطه معاویه و محمد: پسر پسر عمو
 - رابطه ابوسفیان و ابوطالب: برادر
 - رابطه محمد و ابوسفیان: ابوسفیان عموی محمد است
 - رابطه ابوسفیان و علی: ابوسفیان عموی علی است
 - علت مخاصمه: جنگ و دعوی خانوادگی بر سر قدرت!
 - آیا شایسته و عقلانی است که ما ایرانیان خودمان را درگیر اختلافات خانوادگی دشمنان و یک عده بیگانه کنیم؟
- احمد کسروی می‌نویسد:
بدبخت ملتی که تاریخ کشورش را نداند!
بدبخت‌تر از آنها ملتی که تاریخ کشورش را به‌ریشخند بگیرد!
و سیاه‌بخت کسی است که بخاطر تاریخ ننگین کشوری دیگر بر سر و روی خود بکوبد و یا با قمه فرق خود را بشکافد.



هیچ مگو

غزل جاودانه‌ی مولوی

من فدای وطنم، غیر وطن هیچ مگو
بجز ایران سخنی در بر من، هیچ مگو
آشنا نیست مرا غیر سرود بلبل
با من از همهمه‌ی زاغ و زغن، هیچ مگو
هم ز چین بگذر و هم نافه‌ی آهوی ختن
عشق را بنگر و از چین و ختن هیچ مگو
بوی عشق آید از این خطه‌ی شیرین‌پرور
از غم و کینه در این دشت و دمن، هیچ مگو
خیز و از پاکی سهراب و سیاوش برخوان
جز فریدون و بجز پور پشن، هیچ مگو
دل من نیست سرای غم موهوم عرب
بگذر از تازی و از رنج و محن، هیچ مگو
دل سراب‌دهی عشق است، بخوان با حافظ
غم باطل شده را نوحه مزن، هیچ مگو
افتخار است اگر خاک وطن شد کفنم
با من از تلخی زندان و کفن هیچ مگو
شاعرا، شعر وطن گوی و بهیاران پیوند
اینک از عشق بت سیم بدن هیچ مگو
شعر خورشید بخوان، شادی مام مبین
جز حماسه، به کمینگاه سخن هیچ مگو
تاج بر سر تو بنه بانوی ایرانی را
بجز آوای سرافرازی زن هیچ مگو
من و امواج خلیجی به توانمندی پارس
قصه جز جلوه‌ی این چین و شکن هیچ مگو
آرشا، جان چو نهادی تو در آن تیر و کمان
دیگر از درد مگو، قصه‌ی تن هیچ مگو
من و فردوسی و شهنامه، بهشت ایران
به من از حوری و از باغ عدن هیچ مگو
شعر «آزادی ایران» بطلب جان من است
با من از شیخ پُر از مکر و فتن هیچ مگو
ما همانیم که بودیم و به شادی هستیم
سخن از سستی امید وطن، هیچ مگو



دردناکتر آنکه پس از دفن جنازه، فرزندانش دو سه روزی در مقبره‌اش کشیک دادند تا مبادا مردم نمک‌ناشناس پیکرش را از زیر خاک بیرون بیاورند و طعمه‌ی لاشخورها کنند!

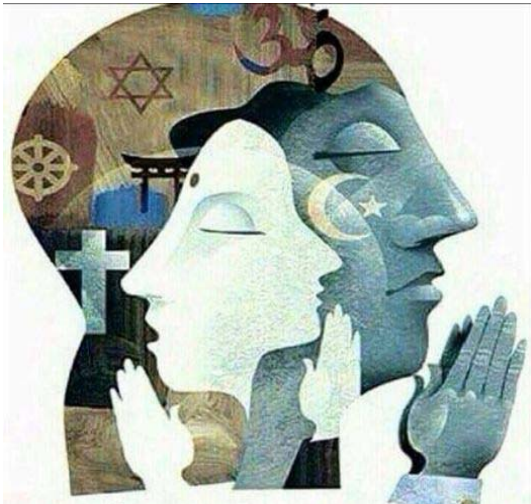
متأسفانه مردم نمی‌دانند که هزینه‌ی زندگی مانند قیمت نان، مسکن، دارو... و درمان به‌تصمیمات سیاسی وابسته هستند، متأسفانه آنها می‌گویند: سیاسی نیستند و از سیاست بی‌زارند!

«برتولت برشت» می‌گوید:

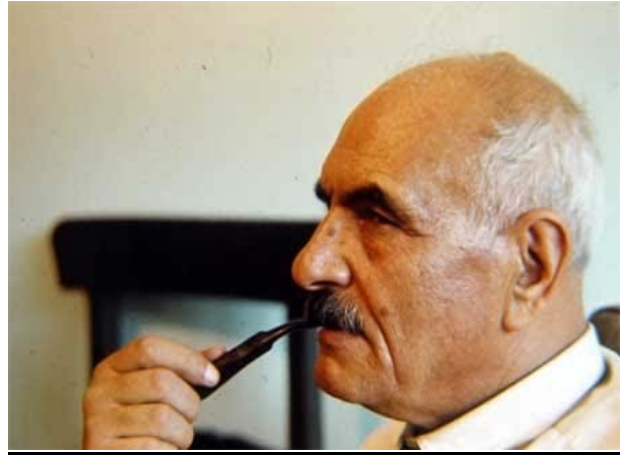
«شهروندان نادان توجه ندارند که فحشا، اعتیاد، کودکان خیابانی، فساد و سایر بدبختی‌های اجتماعی نتیجه مستقیم بی‌توجهی به «سیاست» است.

شعری از استاد حبیب یغمائی

من نمی‌خواهم که بعد از مرگ من افغان کنند
دوستان گریان شوند و دیگران نالان کنند
من نمی‌خواهم که فرزندان و نزدیکان من
ای پدر جان! ای عمو جان! ای برادر جان کنند
من نمی‌خواهم پی تشییع من، خویشان من
خویش را از کار و دارند و سرگردان کنند
من نمی‌خواهم پی‌آمزش من، قاریان
با صدای زیر و بم ترتیل الرحمن کنند
من نمی‌خواهم خدا را گوسفندی بیگانه
بهر اطعام عزادارن من قربان کنند
من نمی‌خواهم که از اعمال ناهنجار من
ز ایزد منان در این ره بخشش و غفران کنند
آنچه در تحسین من گویند بهتان است و بس
من نمی‌خواهم مرا آلوده‌ی بهتان کنند
جان من پاک است و چون جان پاک باشد باک نیست
خود اگر ناپاک تن را طعمه‌ی نیران کنند
در بیابانی کجا از هر طرف فرسنگهاست
پیکرم را بی‌کفن، بی شستشو پنهان کنند



اعتقادات را برای خودتان نگه دارید
واتسائیت را به دیگران هدیه دهید.



استاد حبیب یغمایی

در دوران سلطنت رضاشاه کبیر که در عزاداری‌ها، سینه‌زنی، زنجیرزنی و قمه‌زنی ممنوع شده بود، یکروز ملک‌الشعراى بهار به‌شوکت الملک (امیربیرجند) گفته بود سپاس خدای را که در این دیار هم برق دارید، هم آب، هم مدرسه، هم سالن نمایش،... و همه چیز دارید. اینکه بعضی‌ها هنوز شکایت میکنند دیگر چه میخواهند؟ شوکت الملک گفته بود:

اینها برق نمی‌خواهند! اینها «محرم» میخواهند؛ جهل و خرافات میخواهند!

اینها مدرسه نمی‌خواهند! «روضه‌خوانی» میخواهند که روز و شب گریه کنند! «کربلا» را به اینها بدهید، انگار همه چیز به آنها داده‌اید.

این مردم مغزشان منجمد شده و از طرفی انگلیس و روسیه هرگز اجازه نخواهند داد این مردم به‌خود بیایند و دنبال حتی کوچکترین «خودکفایی» بروند.

حبیب یغمائی متعلق به روستایی بنام «خور» بود و خیلی با آنجا عشق می‌ورزید. وی در آنجا درمانگاه، کتابخانه و مدرسه‌ای ساخت و برای آبادانی آنجا جلوی هرکس و ناکسی ریش به‌خاک مالید و زانو زد.

مهمتر آنکه کتابخانه‌ای درست کرد و همه کتابهای خطی خودش را که در طول عمر با خون دل جمع‌آوری کرده بود به این کتابخانه منتقل و وصیت کرد بعد از مرگش، او را همانجا دفن کنند.

آیا می‌دانید مردم «خور» پس از مرگ این بزرگوار با جنازه‌اش چه کردند؟

وقتی پیکر نحیف و رنج‌کشیده‌اش را با کاروانی متشکل از شاگردان و دانشمندان نامدار وطن به روستای خور رسید، همان کودکانی که در مدرسه «یغمائی» درس خوانده و یا می‌خواندند و همان مردمی که در درمانگاهش دردهای خود و عزیزانشان را درمان می‌کردند، چه‌ها که نکردند!

به فتوای روحانی همان روستا، مردم دامن‌اشان را پر از سنگ کردند تا جنازه این خدمتگذار صدیق به‌فرهنگ ایران را سنگباران کنند!



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرایی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

مثنوی «هفتاد من» مولوی

بسیاری از مردم فکر می‌کنند «مثنوی هفتاد من» به‌خاطر طولانی بودن یا وزین بودن این مثنوی است، ولی این شعر مولوی داستان هفتاد من مثنوی را روشن میکند:

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

آنکه تکلیف من‌اش (۱۰) با من (۱۱) من (۱۲) من (۱۳) روشن است

من (۱۴) اگر از من (۱۵) بیرسم ای من ای (۱۶) همزاد من (۱۷)

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

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

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

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

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

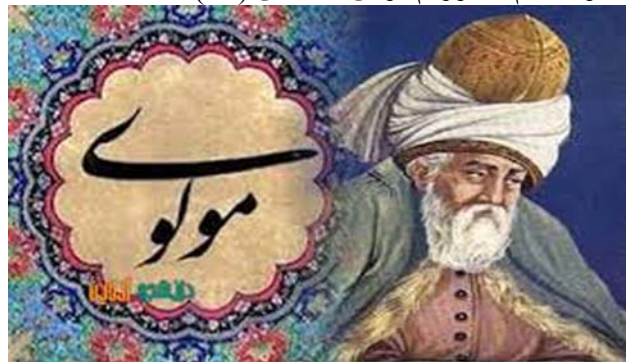
هیچ کس با من (۴۶) من (۴۷) من (۴۸) مثل من (۴۹) درگیر نیست

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

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

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

راستی . . . این قدر من (۶۵) را از کجا آورده‌ام؟ بعد هر من (۶۶) بار دیگر من (۶۷) چرا آورده‌ام؟ در دهان من (۶۸) نمی‌دانم چه شد، افتاد من (۶۹) مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من (۷۰)!!



چرا در دو قرن اخیر،

تمام آخوندها و ملایان پسوند یکی از شهرهای ایران را

به دنبال نام خود دارند؟

حکایت لخت کردن آخوندها توسط رضا شاه

رضاشاه کبیر در ابتدای سلطنت خود ارادتی به روحانیون و بزرگان دین داشت و در سفرهایش به شهرهای مذهبی، به دیدار آنها میرفت!

از قضا در سفری از اصفهان عبور میکند که در آنجا آخوندی به نام «آیت الله اصفهانی» زندگی میکرد.

رضا شاه دورادور به او محبتی داشت، لذا تصمیم به دیدار او میگیرد، اما پس از رسیدن به منزل او، به وی میگویند که حاج آقا فوت کرده است!

رضا شاه پس از همدردی با اقوام و شاگردانش، زمان مرگ و علت آنرا جویا می‌شود.

شاگردان علت مرگ را سگته و زمان آن را حدود ۱۰ روز قبل بیان میکنند!

رضاشاه غبار از تن نگرفته می‌خواهد به مزار حاج آقا برود و میگوید مراسمی بر پا کنند تا اینکه دستور ساخت مقبره و مراسمی در خور برای حاج آقا بدهند!

میردان میگویند که جسد حاج آقا را هنوز خاک نکرده‌اند و جنازه هنوز در زیرزمین خانه است!

رضا شاه برافروخته می‌شود و فریاد می‌زند:

«جنازه فاسد میشود، چه کسی همچین غلطی کرده؟»

شاگردان میگویند: این وصیت حاج آقا است، ایشان خواستند حتما حاج آقا اردبیلی از اردبیل بیاید و ایشان را بشوید!

رضا شاه میگوید: ایشان خیلی بیجا کرده، او یکماه دیگه هم نیامد، تکلیف چیست؟ همه اهالی مریض میشوند، مردک را از زیرزمین بیاورید، بشوید و خاکش کنید!

شاگردان او مانع می‌شوند و رضا شاه دستور زدن کتک مفصلی به آنها را صادر می‌کند!

پس از آنکه حاج آقا را از پارچه باز میکنند تا بشویند، می‌بینند که حاج آقا ختنه نشده است!

پس از کتک مفصل دوباره شاگردان، حرفی از آنها شنیده نمی‌شود و رضاشاه دستور میدهد جنازه را به خاک بسپارند و شاگردانش را هم زندانی کنند و مراسمی برای آخوند بگیرند و اضافه می‌کند:

بگذارید اردبیلی بیاد تا به‌بینیم او کیست و چه می‌گوید؟

بعد از چند روز حاج آقا اردبیلی پیدایش می‌شود و از راه که میرسد به او میگویند حاج آقا را شستند و خاکش هم کردند...

او با شنیدن این خبر فرار را بر قرار ترجیح میدهد، ولی بلافاصله دستگیرش میکنند و او را نزد رضاشاه می‌آورند.

رضا شاه میگوید لختش کنید!

لخت‌اش میکنند و می‌بینند او هم ختنه نشده است!!

رضا شاه میگوید داغ و درفش بیارید تا به حرف بیاید!

آخوندک تا اسم داغ را می‌شنود، می‌گوید:

«همه چیزو میگم.»

و بعد اضافه میکند:

«ما انگلیسی هستیم و دو دوست قدیمی. ما ماموریت گرفتیم که از جوانی با خواندن زبان فارسی بیاییم نجف و با خواندن دروس حوزه علمیه نجف آخوند بشیم و بیاییم ایران برای جاسوسی و شوراندن مردم علیه دولت!

این اتفاق افتاد و اول او آمد اصفهان و شد «حاج آقا اصفهانی» و من رفتم اردبیل و شدم «حاج آقا اردبیلی!»

رضا شاه می‌پرسد:

چندتا دیگه مثل شما هستند؟

آخوند می‌گوید: نمیدانم!

پس از آن رضاشاه دستور معاینه تمامی آخوندها را صادر میکند که تعداد زیادی به‌سفر تخانه انگلستان فرار می‌کنند.

دقت کنید، آیا این اسامی تصادفی یا مهندسی شده است؟

آیت‌الله بروجردی، آیت‌الله اراکی، آیت‌الله کاشانی، آیت‌الله شیخ علی تهرانی، آیت‌الله صافی گلپایگانی، آیت‌الله ابوالقاسم خویی،

آیت‌الله نوری همدانی، آیت‌الله مکارم شیرازی، آیت‌الله جوادی آملی، آیت‌الله حسن‌زاده آملی، آیت‌الله آملی لاریجانی، آیت‌الله

صادق خلخالی، آیت‌الله واعظ طبسی، آیت‌الله شاهرودی، آیت‌الله دستغیب شیرازی، آیت‌الله شبیری زنجانی، آیت‌الله موسوی

اردبیلی، آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، و هزاران آخوند سرشناس دیگر! برگرفته از کتاب «تاریخ معاصر ایران»



نبرد ترموپیل

دولت یونان به مناسبت ۲۵۰۰مین سال نبرد «ترموپیل» سگه‌های ۲ و ۱۰ یورویی ضرب کرد.

بر روی سکه ۱۰ یورویی هفت سرباز هخامنشی در برابر هفت سرباز یونانی نقش بسته‌اند!

نبرد ترموپیل در سال ۴۸۰ پیش از میلاد بین یونانیان متحد شده به فرماندهی «لئونیداس» پادشاه اسپارت و ایرانیان به فرماندهی «خشایار شاه» در گذرگاه ساحلی ترموپیل بین کوه آنوپه و خلیج مالیاک در غرب دریای اژه به وقوع پیوست.

در این جنگ خشایار شاه ارتش زمینی و دریایی عظیمی تدارک دید و پادشاه اسپارت نیز با سی و پنج هزار تن از سپاهیان خود و پنج هزار نفر یونانی با سپاهیان خشایار شاه رو به رو گردید.

سپاه یونان به سختی شکست خورد! آنها معتقدند در این نبرد شجاعانه مقاومت کرده و علیرغم شکست در برابر ایران، سربازانشان شایسته ستایش و بزرگداشت هستند!

شوربختانه ملایان هم معتقدند تاریخ پرشکوه ایران که یکی از ستونهای تمدن‌ساز بشری است باید از کتابهای درسی حذف شود تا نسل نوجوان ما با این افتخارات آشنا نشود!

این بی‌خردان نمی‌دانند اولین اقدام در تعلیم و تربیت، هویت‌سازی برای نسل جدید است؛ نسلی که ارتباط آن با گذشته خود قطع شود، قطعاً نسل بی‌هویتی خواهد بود.

بازگشایی کلیسای نوتردام با حضور دونالد ترامپ

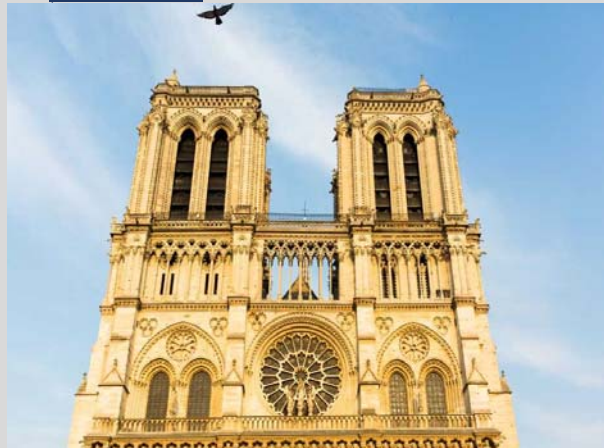
کلیسای تاریخی نوتردام پاریس که پس از آتش‌سوزی مهیب سال ۲۰۱۹ تحت تعمیر و بازسازی اساسی قرار گرفته بود، طی مراسمی رسمی با حضور دونالد ترامپ (رئیس جمهوری منتخب آمریکا) بازگشایی شد.

دونالد ترامپ پس از انتخاب مجدد، در کنار امانوئل ماکرون، رئیس‌جمهوری فرانسه در این مراسم حضور داشت.

ولودیمیر زلنسکی (رئیس‌جمهوری اوکراین) و شاهزاده ویلیام (وارث تاج و تخت بریتانیا) از دیگر مهمانان این رویداد بودند.

پاپ فرانسیس (رهبر کاتولیک‌های جهان) در این مراسم حضور نیافت و به ارسال پیامی بسنده کرد.

بازسازی کلیسای نوتردام حدود ۷۵۰ میلیون دلار هزینه در بر داشت و در مدت ۵ سال تکمیل شد. کلیسای نوتردام



خبرهایی از ایران و جهان

افزایش چشمگیر نزاع و درگیری در ایران؛

تهران در صدر جدول!

آمار منتشرشده توسط سازمان پزشکی قانونی ایران از افزایش نزاع و درگیری در این کشور حکایت دارد.

این آمار نشان می‌دهند در سال گذشته ۵۹۹ هزار و ۳۲۱ نفر به دلیل درگیری و نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که از این تعداد ۲۰۰ هزار و ۷۷۵ نفر زن و ۳۹۸ هزار و ۵۴۶ نفر مرد بودند.

استان تهران با ۵۶ هزار و ۶۹۵ مورد بیشترین آمار نزاع را به خود اختصاص داده و در صدر جدول قرار دارد. استان‌های خراسان رضوی و آذربایجان شرقی به ترتیب دومین و سومین استان‌های پر نزاع کشور هستند.

در همین زمینه، سرپرست اداره کل پزشکی قانونی استان تهران در مصاحبه‌ای با تأکید بر افزایش نرخ درگیری‌ها در این استان، اعلام ۲/۵۲ درصد افزایش داشته است.

این آمارها نگرانی‌ها در خصوص افزایش خشونت و تنش‌های اجتماعی در ایران را دوچندان کرده است.

کارشناسان معتقد هستند دلایل متعددی از جمله مشکلات اقتصادی، فشارهای روانی و کمبود آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توانند در افزایش این پدیده نقش داشته باشند.

همسر و فرزندان بشار اسد به روسیه گریختند

به‌گفته مقامات امنیتی سوری و مقامات عرب، همسر و فرزندان بشار اسد به روسیه سفر کردند و برادران همسرش نیز به امارات متحده عربی رفتند.

رسانه‌ها همچنین اعلام کردند که مقامات مصری و اردنی، بشار اسد را به ترک کشور و تشکیل دولت در تبعید ترغیب کردند.

وال استریت ژورنال همچنین به نقل از مقامات امنیتی سوری و عربی نوشت:

اسد از دولت ترکیه خواست تا برای توقف مخالفان مداخله کند. او همچنین به دنبال کمک اطلاعاتی از کشورهای عربی است، اما درخواست او تاکنون رد شده است.

قدرتمندترین پاسپورت جهان:

گذرنامه ایرانی از ۲۸ کشور پیش است

سنگاپور با پشت سر گذاشتن کشورهای اروپایی، قوی‌ترین پاسپورت‌های جهان شناخته شد و صدرنشین رده‌بندی پیشین، (اسپانیا)، به رتبه سوم سقوط کرد.

تازمترین رده‌بندی پر قدرت‌ترین گذرنامه‌های جهان که توسط شرکت ویزاگاید (VisaGuide) انجام شده، نشان می‌دهد که پاسپورت سنگاپور با کسب امتیاز ۹۱/۲۷ در دسامبر ۲۰۲۴ صدرنشین شده است.

پس از سنگاپور، گذرنامه کشورهای فنلاند، اسپانیا، دانمارک، ایتالیا، مالت، فرانسه، ژاپن، اتریش و مجارستان قرار دارند.

این شرکت، پاسپورت ۱۹۹ کشور را بر اساس عواملی از جمله دسترسی بدون ویزا، با ویزای الکترونیکی و بدون گذرنامه به کشورهای دیگر، رتبه‌بندی کرده است.

بر پایه این رتبه‌بندی، گذرنامه سنگاپور با ۹۱/۲۷ امتیاز از حداکثر امتیاز ۱۰۰ را کسب کرده است.

در میان ۲۰ پاسپورت برتر، فقط دو پاسپورت غیر اروپایی وجود دارد که گذرنامه‌های سنگاپور و ژاپن هستند.

در میان کشورهای خاورمیانه، گذرنامه امارات عربی متحده با کسب رتبه جهانی ۳۳ صدرنشین است و بالاتر از پاسپورت بریتانیا (۳۸) و ایالات متحده آمریکا (۴۳) قرار دارد.

رتبه گذرنامه کشورهای مهاجرپذیر از جمله استرالیا، نیوزیلند و کانادا هم به ترتیب ۲۹، ۳۱ و ۳۶ اعلام شده است.

در حالی که پاسپورت ترکیه در رتبه ۹۳ قرار گرفته، گذرنامه ایران در جایگاه ۱۷۱ قرار دارد و از پاسپورت ۲۸ کشور دیگر جهان قدرتمندتر است!

کشورهای سریلانکا (۱۷۳)، بنگلادش (۱۹۰)، کره شمالی (۱۹۲) عراق (۱۹۴)، پاکستان (۱۹۶) و افغانستان (۱۹۸) هستند. در این رده‌بندی گذرنامه «سومالی» با کسب ۸/۱۵ امتیاز در رتبه آخر قرار دارد.

یک زن آمریکایی به جرم قرار دادن دوست‌پسرش در چمدان

و خفه کردن او به حبس ابد محکوم شد

«سارا بون» ۴۷ ساله متهم بود که «خورخه تورس» ۴۲ ساله را در سال ۲۰۲۰ داخل یک چمدان قرار داده و به‌حال خود رها کرده است تا در اثر خفگی بمیرد.

پیش از این هیئت منصفه تنها پس از ۹۰ دقیقه مشورت، سارا بون را در اتهام قتل درجه دوم آقای تورس مجرم شناخته بود.

بر اساس گزارش پلیس، خانم بون ابتدا به بازپرس کلانتری اورنج کانتی گفت که او و تورس در تاریخ ۲۳ فوریه ۲۰۲۰ در خانه خود در «وینتر پارک» فلوریدا، به شدت مشروب خورده و مشغول بازی «قایم‌باشک» بودند.

اما تحقیقات واقعیت دیگری را نشان داد. پلیس به ویدئوهای هولناکی در گوشی همراه «آقای بون» دست یافت که در آن‌ها صدای «تورس» شنیده می‌شود که از داخل چمدان فریاد می‌زند و می‌گوید نمی‌تواند نفس بکشد.



چراغی که به‌خانه رواست، به مسجد حرام است!

تکلیف بدهی ۳۰ میلیارد دلاری سوریه به ایران چه خواهد شد؟

سقوط حکومت بشار اسد نهنها معادلات سیاسی سوریه را تغییر داده، بلکه بر مباحث سیاسی و اقتصادی ایران نیز می‌تواند تأثیر بگذارد، ولی نکته‌ای که در این بین همه به آن اشاره می‌کنند ماجرای بدهی سوریه به ایران است.

این مبلغ که طی سال‌ها از طریق تأمین نفت، کالا و حمایت‌های مالی ایران به سوریه شکل گرفته، معادل ۱۴۰ ماه یارانه نقدی کل جمعیت ایران است و تعیین سر نوشت آن تأثیر مستقیمی بر اقتصاد داخلی کشور خواهد گذاشت.

در حالی که اقتصاد ایران با بحران‌هایی چون تورم افسارگسیخته، کسری بودجه شدید و فقر گسترده مواجه است، این سؤال مطرح می‌شود که آیا این بدهی قابل بازپایی است؟

شاید مهم‌ترین پرسش این باشد که آیا ایران می‌توانست این سرمایه‌گذاری‌های عظیم را صرف بهبود وضعیت داخلی کند؟ ۳۰ میلیارد دلار بدهی سوریه به ایران، در شرایطی انباشته شده که بسیاری از شهروندان ایرانی با مشکلاتی چون بیکاری، بحران مسکن، و کاهش قدرت خرید دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

در همین حال، گزارش‌هایی از اختصاص کمک‌های مالی ایران به گروه‌هایی همچون حزب‌الله لبنان منتشر شده است.

برای مثال، دبیر کل حزب‌الله اعلام کرده بود که ایران به هر خانواری که خانه‌اش در حملات اسرائیل ویران شده، مبلغ ۱۴ هزار دلار پرداخت کرده است! این کمک‌ها در حالی انجام می‌شود که بسیاری از ایرانی‌ها توان تأمین نیازهای اولیه و ضروری زندگی خود را ندارند.

از سوی دیگر، مشکلات ساختاری اقتصاد ایران، از جمله ناترازی‌های پولی و کسری بودجه، نشان می‌دهد که کشور بیش از هر زمان دیگری به منابع مالی نیاز دارد.

در چنین شرایطی، از دست رفتن بدهی سوریه می‌تواند تأثیر مخربی بر اقتصاد ایران داشته باشد.

مشکلات اقتصاد ایران، از جمله ناترازی‌های پولی و کسری بودجه نشان می‌دهد که کشور بیش از هر زمان دیگری به منابع مالی نیاز دارد. در چنین شرایطی، از دست رفتن بدهی سوریه می‌تواند تأثیر مخربی بر اقتصاد ایران داشته باشد.



کشف حجاب در ایران **رضاشاه روح شاد**

کشف حجاب در ایران رویدادی فرهنگی/اجتماعی در مورد تغییر پوشش زنان بود که توسط رضاشاه و قانون کشف حجاب در ۱۷ دیماه ۱۳۱۴ تصویب و اجرا شد. به موجب این قانون، زنان و دختران ایرانی از استفاده چادر، روبنده و روسری در مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز اداری و دولتی منع شدند و می‌بایستی از کلاه و پالتو استفاده می‌کردند.

نشانه‌های کشف حجاب را می‌توان در سخنرانی بدون روبنده «طاهره قره‌العین» در سال ۱۲۶۴ قمری و همچنین در دربار ناصرالدین شاه قاجار و در محافل روشنفکری یافت. گرچه فعالان جنبش زنان ایران در دوران مشروطیت و ابتدای حکومت رضاشاه بحث‌هایی در نقد حجاب گشودند، ولی رسمیت پیدا کردن و اجباری شدن چند ساله‌ی آن به‌دوره‌ی حکومت رضاشاه بازمی‌گردد.

از اواسط دهه ۱۳۰۰ انتقاد به‌حجاب دست‌کم در تهران آسان‌تر شده بود و گروه‌های فعال جنبش زنان ایران از حجاب انتقاد می‌کردند؛ برای مثال نشریه «عالم نسوان» در سال ۱۳۱۰ بحثی درباره‌ی حجاب باز کرد و فراخوانی برای این بحث چاپ نمود.

در مجموع، زنانی از بی‌حجابی بسیار دفاع کردند و انحطاط اخلاقی جامعه را از سرکوب زنان توسط مردان می‌دانستند. در این رابطه، انجمنی مخفی با عنوان «مجمع کشف حجاب» از سوی میرزا ابوالقاسم آزاد و طوبی آزاد رشديه نیز در دهه ۱۳۰۰ تشکیل شده بود.

در دوران سلطنت رضاشاه به‌تدریج لباس‌های اروپایی زنان با کنسرت‌های بی‌حجاب قمرالملوک وزیری به میان مردم آمد. بعضی زنان فعال حقوق زن شروع به تغییر پوشش خود از چادر سیاه و روبنده به مانتو و کلاه کرده بودند.

نخستین شایعه پیرامون قانون کشف حجاب، پس از آن پخش شد که ملکه افغانستان (ثریا طرزی) بدون حجاب به‌همراه پادشاه افغانستان در سال ۱۳۰۸ به‌ایران آمد.

رضاشاه پس از تنها سفر خارجی‌اش به ترکیه در ۱۲ خرداد ۱۳۱۳، تحت تأثیر اقدامات سازنده «اتاترک» قرار گرفت و در این دوره نیز ممنوعیت حجاب در مدرسه‌های دخترانه پخش و قانونی هم در این راستا تصویب شد.

بخشنامه‌ی کشف حجاب جهت تصویب رضاشاه در تاریخ ۲۷ آذر ۱۳۱۴ از طرف رئیس‌الوزرا به دربار فرستاده شد تا در آغاز دی‌ماه فرمان اجرای رسمی قانون کشف حجاب به تمام ولایات ایران ارسال گردد؛ همچنین انجمن‌های حمایت از زنان که توسط دولت شاهنشاهی تاسیس شده بودند، مانند قانون بانوان، به تبلیغ این بخشنامه پرداختند.

رضاشاه در ۱۷ دی‌ماه ۱۳۱۴ در جشن فارغ‌التحصیلی دختران دانشسرای مقدماتی، بر کشف حجاب تأکید کرد.

در همان روز، تاج‌الملوک آیزملو (همسر رضاشاه) و دخترانشان (شمس و اشرف) بدون حجاب به‌دانشسرای تربیت معلم رفتند. این نخستین‌بار بود که خانواده شاه بدون حجاب و روبنده در مجمعی عمومی ظاهر می‌شدند.

وزارت فرهنگ حکم داد از ورود زنان بی‌حجاب به‌دانشگاه جلوگیری و معلمان زن مدرسه‌ها و استادان زن دانشگاه‌ها مجبور شدند با حجاب به‌کلاس درس بروند و دختران دانش‌آموز و زنان نیز حجاب را دوباره برسر گذاشتند.

از نزدیکان رضاشاه نقل شده‌است که فرمان کشف حجاب برای رضاشاه دردآور بود، اما برای اعتلای زنان ایرانی، این فرمان را ضروری می‌دانست.

رضاشاه که شدیداً تحت تأثیر بی‌حجابی زنان ترکیه قرار گرفته بود، این مسئله را پس از یک سال از سفر به ترکیه در آذر ۱۳۱۴ به «محمود جم» (رئیس‌الوزرا) چنین بازگو کرد:

«نزدیک دو سال است که این موضوع سخت فکر مرا به‌خود مشغول داشته‌است، خصوصاً از وقتی که به ترکیه رفتم و زن‌های آن‌ها را دیدم که «بیجه» و «حجاب» را دور انداخته و دوش به دوش مردهایشان در کارهای مملکت به آن‌ها کمک می‌کنند، دیگر از هر چه زن چادری است بدم آمده‌است.

اصلاً چادر و چاقچور دشمن ترقی و پیشرفت مردم است و این درست حکم یک ذمل را پیدا کرده که باید با احتیاط به آن بیشتر زد و از بین‌اش برد.»



کاش به جای موی برهنه کمی به فکر پای برهنه بودیم!

رادین - آروین- نوین- آیدین- فردین- فرزین- برزین- زرین - شروین- پروین- راشین- آرشین- نوشین- افشین- شیرین- نازنین- شاهین- شهین- مهین- نگین- هاوژین- به آیین- مهر آیین- ماه برزین- نیک بین- کتابون- همایون- هامون- فریدون- افسون- آتشگون- آذرگون- گلگون- آرگون- ردگون- آرتیستون- پاکتن- پریتن- تهمتن- هوتن- هومن- برهمن- سمن- یاسمن- برزن- سوسن- سورن- نسترن- لادن- بیژن - هژیر- هژیر- آلیش- بلاش- ستایش- نیایش- آرامش- رامش- هورتاش- بکتاش- مهرتاش- بهتاش- اورش- آتش- آرش-

کیارش- دلکش- سیاوش- پریوش- مهوش- خوروش- چاوش- سروش- داریوش- کوروش- آرتوش- کیانوش- کیاوش- انوش- شهرنوش- آبنوش- مهرانوش- مهنوش- بهنوش- فرنوش- آذرنوش- دریانوش- کیامنش- فرمنش- فریبا- فرید- فریده- فردین- فریان- فرخ- فرخزاد- فروغ- فرناز- فرحناز- فرهد- فرهود- فریبرز- فرامرز- فرشاد- فرهاد- فرجاد- فرزاد- فرزام- فرزانه- فرزین- فرشته- مهیار- خشایار- شهریار- اسفندیار- هوشیار- بختیار- رزمیار- خدایار- نگار- ایلگار - کارین- آرتین- آرتین- آبتین- رامتین- چوبین- رابین- اردین- رادین - آروین- نوین- آیدین- فردین- فرزین- برزین- زرین - شروین- پروین- راشین- آرشین- نوشین- افشین- شیرین- نازنین- شاهین- شهین- مهین- نگین- هاوژین- به آیین- مهر آیین- ماه برزین- نیک بین- کتابون- همایون- هامون- فریدون- افسون- آتشگون- آذرگون- گلگون- آرگون- ردگون- آرتیستون- پاکتن- پریتن- تهمتن- هوتن- هومن- برهمن- سمن- یاسمن- برزن- سوسن- سورن- نسترن- لادن- بیژن - هژیر- هژیر- آلیش- بلاش- ستایش- نیایش- آرامش- رامش- هورتاش- بکتاش- مهرتاش- بهتاش- اورش- آتش- آرش- کیارش- دلکش- سیاوش- پریوش- مهوش- خوروش- چاوش- سروش- داریوش- کوروش- آرتوش- کیانوش- کیاوش- انوش- شهرنوش- آبنوش- مهرانوش- مهنوش- بهنوش- فرنوش- آذرنوش- دریانوش- کیامنش- فرمنش- فریبا- فرید- فریده- فردین- فریان- فرخ- فرخزاد- فروغ- فرناز- فرحناز- فرهد- فرهود- فریبرز- فرامرز- فرشاد- فرهاد- فرجاد- فرزام- فرزانه- فرزین- فرشته- مهیار- خشایار- شهریار- اسفندیار- هوشیار- بختیار- رزمیار- خدایار- نگار- ایلگار.



دور از تعصبات مذهبی،

برای فرزندانمان، نامهای فارسی و ایرانی انتخاب کنیم

آنا- مینا- کیانا- تینا- سینا- جانا- نینا- مونا- آتنا- آدنا- دانا- دیانا- مانا- برنا- ماندانا- رکسانا- ژینا - روبینا- بینا- رامونا- آریانا- ارشیا- بردیا - ایلیا- آریا- پریا- پرنیا- دنیا - دریا- مهریا- وریا- پوریا- پویا- کیا- سونیا- آترنیا- بهنیا- رویا- الیا- لعیا - نادیا- کیمیا- تانیا - اوستا- وستا- سینتا- کسرا- اهورا- حمیرا- حوریا- سمیرا- سارا- سالار- پاتیرا- دلار- دارا- آرا- افرا- آپادا- مزدا- شهلا- شکیلا- سهیلا- نازیلا- ژیلا- لیلا- نیلا- همیلا- کارمیلا- آرمیلا- گلسا- درسا- ترسا- مهرسا- مهسا- آسا- آتوسا- ملیسا- پریسا- نکیسا- پارسا- اریکا- الیکا- نیکا- آرنیکا- رونیکا- توکا- شوکا- ویشکا- ملکا- آیدا- ماندا- ویدا- وندا- پارمیدا- لیدا- هیلدا- ندا- هویدا- شنیدا- آرشیدا- صبا- سبا- سوبا- فریبا- زیبا- دیبا- دلریا- شیبیا- زیما- نیما- هیما- هما- ارشاما- آرسیما- ارسیما- مهسیما- سیما- شیما- ریما- فریما- آریتما- آپاما- هیوا- شیوا- آروا- نوا- آوا- پروا- پژوا- روزا- آروشا- نیوشا- انوشا- نوشا- ناشا- کوشا- سانشا- آشا- ارشا- پاشا- رها- زلیخا- ورجا- پانته- آ- ماندان- آیدان- وردان- شادان- شاران- شایان- شبان- دایان- رایان- آریان- کیان- پویان- فریان- ستایان- بلیان- جویان- کیوان- سیروان- انوشیروان- نوشروان- شیروان- اردوان- جوان- اردلان- ارمغان- ارغوان- ارسلان- ژالان- کامران- مهران- میترا- پوران- توران- پیران- اشکان - سانان- نیسان- مهسان- ساسان- سامان- جامان- نریمان- پیمان- پژمان- هومان- آرمان- رادمان- آریامان - راژان- فروزان- فرزانه- سوزان- پیروزان- شایگان- مهرگان- مژگان- مشکان- ماکان- پاکان- ماهان- کیهان- جهان- ارشان- رخشان- افشان- کوشان- رستان- دستان- مستان- وارتان- آرتان- آرمیتان- تابان- توفان- سیمین- شمین- جامین- رامین- آرمین- فرامین- شامین- یاسمین- آفرین- نازآفرین- نوشآفرین - آرین- نسرین- کارین- آرتین- آبتین- رامتین- چوبین- رابین- اردین-

ظلم، هرگز پایدار نیست!

گزارشی از زندان‌های مخوف سوریه: «صیدنایا»

با باز شدن درهای زندان‌های سوریه که در دوران حکومت ۵۴ ساله حافظ و بشار اسد احتمال گرفتار شدن در آن هر منتقد و مخالف و مردم عادی را به وحشت می‌انداخت، هزاران زندانی در روزهای گذشته آزاد شده و در کمال ناباوری پا به جهان خارج و آزاد گذاشتند.

برخی از این زندانیان چنان در قرنطینه و بی‌خبری نگهداشته شده بودند که حتی نمی‌دانستند حافظ اسد دیگر در قدرت نیست و ۲۴ سال حکومت سوریه در دست پسرش، بشار اسد، بوده و او هم دیگر رفته است.

رغید احمد الططری، خلبانی که از اجرای دستور حافظ اسد برای بمباران شهر «حمه» در سال ۱۹۸۱ خودداری کرده بود، پس از ۴۳ سال آزاد شد. سرکوب هواداران اخوان المسلمین در حمه در سال‌های ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲ ده‌ها هزار کشته بر جای گذاشت.

درحالی‌که با فرار بشار اسد و فروپاشی حکومت او مخالفان قدرت را به دست گرفته‌اند، آن‌ها تاکید دارند که آزادی زندانیان در اولویت‌اشان است.

رامی عبدالرحمان، مدیر دیده‌بان حقوق بشر سوریه که از بریتانیا رویدادهای جنگ سوریه را گزارش می‌کند، گفته است که در ۱۱ روز پیشروی مخالفان در شهرهای حلب، حمه، حمص و دمشق، «ده‌ها هزار زندانی» آزاد شده‌اند.

مردم سوریه و نهادهای حقوق بشری وابسته به مخالفان منتظرند به‌بین صد‌ها هزار ناپدیدشده چند دهه اخیر، به‌ویژه ناپدیدشدگان دوره طولانی جنگ‌های داخلی، در میان آزادشدگان هستند یا خیر.

زندانیان مرد با پای برهنه، اکثراً لاغر و نحیف و درحالی‌که برخی بقچه کوچکی از وسایل خود را زیر بغل گرفته و گریزان به خیابان رسیده بودند، از مردم می‌پرسیدند چه شده؛ یکی در پاسخ و در حال گرفتن فیلم گفت:

«حکومت ساقط شده». زندانیان متعجب و سرخوش با دیدن نور آفتاب که مدت‌های طولانی به‌بدن‌شان نخورده بود، می‌گریستند و در تلاش برای درک وضعیت تازه بودند.

زندان‌های سوریه از زمان حکومت حافظ اسد به‌بنامی آوازه داشتند؛ پدر بشار اسد که روی کار آمدنش در کودتای سال ۱۹۷۰ با اعدام‌ها و بگیر و ببندهای گسترده همراه بود، در ۳۰ سال حکومتش، از جمله بعد از کشتار ده‌ها هزار تن در استان حمه در سال ۱۹۸۲ ده‌ها هزار و شاید صد‌ها هزار مخالف و منتقد دیگر را پشت میله‌های زندان‌ها انداخت.

لبنانی‌ها امیدوارند دست‌کم ۵۶۰ تا ۶۲۲ تن از هم‌وطنان‌شان که در سال‌های استقرار ارتش سوریه در لبنان ناپدید شدند، در میان رهاشدگان باشند.

یکی از آن‌ها بُطرس خَوَند، سیاستمدار لبنانی است که ۳۲ سال پیش رد پایش ناپدید شد و احتمال بودن او در دست سوری‌ها مطرح شده است.

زندان مخوف صیدنایا

خبرنگار الجزیره در بازدید از زندان مخوف و ضدبشری «صیدنایا» می‌گوید:

«هزاران زندانی سیاسی سوری در طبقات زیرین این زندان وجود دارند که هنوز کسی راه ورود به آن طبقات را نمی‌داند.» آنها مجبور شدند کف و دیواری زندانها را حفر کنند تا به زندانی‌ها برسند!

سخنگوی گروه دفاع مدنی سوریه که به «کلاه سفیدها» هم شهرت دارند می‌گوید: در حال رسیدگی به گزارش‌هایی است که از گرفتار شدن زندانیان در سلول‌های زیرزمینی مخفی زندان «صیدنایا» حکایت دارند.

زندان صیدنایا یکی از زندان‌های مخوفی است که شورشیان پس از تسلط بر شهرهای سوریه زندانیانش را آزاد کردند.

در همین حال مقام‌ها در استان دمشق از کارمندان این زندان و کسانی که آنجا کار کرده‌اند خواسته‌اند که به‌نیروهای شورشی برای دسترسی به‌کدهای لازم برای باز کردن درهای برقی زیرزمینی کمک کنند.

یک فرماندار حومه دمشق گفته است تلاش‌ها برای دسترسی و نجات حدود ۱۰۰ هزار زندانی که از طریق دوربین‌های اتاق‌های کنترل آنها را می‌بینند، ادامه دارد.

در سالیان گذشته هزاران مخالف حکومت سوریه در این زندان که سازمان ملل زمانی آن را «اردوگاه مرگ» توصیف کرده بود، شکنجه و اعدام شده‌اند.

دشمنان انسانیت و بشریت دست در دست هم



حضور یک شهروند معترض با نوشته «جاوید شاه» مقابل نیایش مال تهران



شیرزنان ایران نیز پنجه‌های آهنین دارند

تصاویری در شبکه‌های اجتماعی ایران منتشر شده است که نشان می‌دهد یک زن محجبه در تهران، مقابل مجتمع تجاری «نیایش مال» (در محله جنت‌آباد)، پلاکاردی با نوشتار «جاوید شاه» در دست دارد.

این اقدام در حالی صورت گرفته که حکومت ایران ستیز جمهوری اسلامی تبلیغات گسترده‌ای را علیه خاندان پهلوی انجام می‌دهد.

با این حال، بسیاری از مردم ایران همچنان از پادشاهان فقید، اعلیحضرت محمدرضا شاه و رضا شاه کبیر، به نیکی یاد می‌کنند و عباراتی مانند «آن خدا بیامرزد» برای محمدرضا شاه به کار می‌برند.

در اعتراضات سال‌های اخیر، شعارهایی مانند «رضا شاه، روح شاد» و «چه اشتباهی کردیم که انقلاب کردیم» بارها شنیده شده است.

این نشان‌دهنده تمایل بخشی عظیمی از جامعه به بازنگری در گذشته و ابراز نارضایتی از وضعیت کنونی است.

۶ مستشار سپاه قدس، یک دیپلمات ایرانی و سه پیمانکار

در سوریه، به سفارت آمریکا پناهنده شدند

سفارت آمریکا در بیروت از طریق سفارت سوئیس بهوزرات خارجه ایران اطلاع داد نمی‌تواند ۶ مستشار ایرانی و ۴ تن دیگر (یک دیپلمات و ۳ پیمانکار) را تحویل ایران دهد.

سفارت آمریکا در این نامه گفته است که چون این ۶ مستشار که یکی با درجه سرتیپی نیروی قدس است، خود به این سفارت آمده و درخواست پناهندگی رسمی از آمریکا کرده‌اند، بر اساس کنوانسیون ۱۹۵۱ سازمان ملل، تا تعیین تکلیف پرونده‌ی آنها، نمی‌تواند این عده را بازگرداند.

در این حال سفارت ایران در بیروت اعلام کرده است: افراد در وضعیت جنگی به این سفارت رفته‌اند و به‌ویژه این ۶ تن از افسران یک طرف خاصمه (ایران) هستند که اطلاعات نظامی آنها بر اساس قوانین سازمان ملل، باید محفوظ بماند.

حتی به‌گفته افسر اطلاعات سفارت آمریکا، یکی از این افراد (م.خ) با درجه سرتیپی نیروی قدس پیشنهاد داده در ازای ارائه اطلاعات از اماکن سری موشکی و نظامی در ایران به‌نهادهای آمریکایی، پناهندگی این کشور را دریافت کند.

وزارت خارجه ایران گفته است این تقاض قوانین دیپلماتیک توسط سفارت آمریکا را با جدیت از طریق نهادهای بین‌المللی پیگیری می‌کند.

چه خواهد شد اگر ایرانیان از اسلام برگردند؟

*- سیزده هزار امامزاده و زیارتگاه تعطیل و تمامی آنها تبدیل به مراکز فرهنگی، بیمارستان، ... و کارخانه خواهند شد،

*- پنج میلیون آخوند، مداح و روضه‌خوان به‌مراکز کار اجباری و تولیدی اعزام می‌شوند،

*- لکه ننگ اوقاف از بین میرود و هفتاد در صد از خاک ایران از کنترل آخوندها خارج می‌شود،

*- میلیاردها دلار از بودجه مملکت که سالانه صرف تبلیغ دین و اسلام می‌شود، در تولیدات و صنعت کشور هزینه خواهد شد،

*- بخاطر وجود آثار تاریخی و موقعیت خاص جغرافیایی، ایران اولین مقصد توریست‌ها در جهان خواهد شد،

*- شش ماه در سال بخاطر مُرده‌ها و زنده‌های اعراب، مملکت تعطیل نشده و اقتصاد کشور رونق خواهد گرفت،

*- کشور خودکفا و ثروتمند خواهد شد و دیگر نیازمندی یافت نمی‌شود که برای گشایش در کارهایشان به امامزاده‌های واهی و پوشالی بروند.

به امید آگاهی هم‌میهنان

نه
به جمهوری اسلامی

برای حسن یزدانی آرزوی سلامتی و موفقیت کنیم

در رفتگی کتف حسن یزدانی در فینال المپیک پاریس برای برخی از علاقه‌مندان به کشتی به معنی پایان زودهنگام دوران قهرمانی این ستاره یک دهه اخیر کشتی ایران بود.

با این حال، یزدانی که در ۲۹ سالگی با این چالش بزرگ مواجه شده بود، نه تنها تصمیم به‌خداحافظی نگرفت، بلکه خیلی زود مقدمات انجام دومین جراحی کتف خود در کشور فرانسه را فراهم کرد تا بار دیگر به تشک کشتی بازگردد.

طبق اعلام مربی سازنده حسن یزدانی، این کشتی‌گیر که در سال‌های اخیر پای ثابت تیم ملی در مسابقات جهانی و المپیک بوده، این بار با احتیاط بیشتری پا به میدان می‌گذارد و تقریباً غیبت‌اش در مسابقات جهانی ۲۰۲۵ قطعی شده است.

اما در صورتی این بازگشت حسن یزدانی به تشک کشتی موفقیت‌آمیز باشد و او بتواند همچون گذشته با سلامتی کامل در مسابقات جهانی و المپیک شرکت کند، مسابقات جهانی ۲۰۲۶، مسابقات جهانی ۲۰۲۷ و المپیک ۲۰۲۸ پیش روی این نابغه کشتی ایران خواهد بود.

با توجه به‌اینکه حسن یزدانی قصد دارد در اوزان ۹۲ و ۹۷ کیلوگرم به میدان برود، او در صورتی که بتواند از این چالش موفق بیرون بیاید و همچون اوزان ۷۰، ۷۴ و ۸۶ کیلوگرم مدال‌های متعددی را کسب کند، صاحب رکوردهای بی‌نظیری در تاریخ کشتی ایران و جهان خواهد شد.

مجموع مدال‌های حسن یزدانی در مسابقات جهانی و المپیک 4 طلا، 5 نقره و یک برنز به‌شرح زیر است:

2015 (وزن 70 کیلوگرم): نقره جهانی لاس وگاس

2016 (وزن 74 کیلوگرم): طلای المپیک ریو

2017 (وزن 86 کیلوگرم): طلای جهانی پاریس

2018 (وزن 86 کیلوگرم): برنز جهانی بوداپست

2019 (وزن 86 کیلوگرم): طلای جهانی نورسلطان

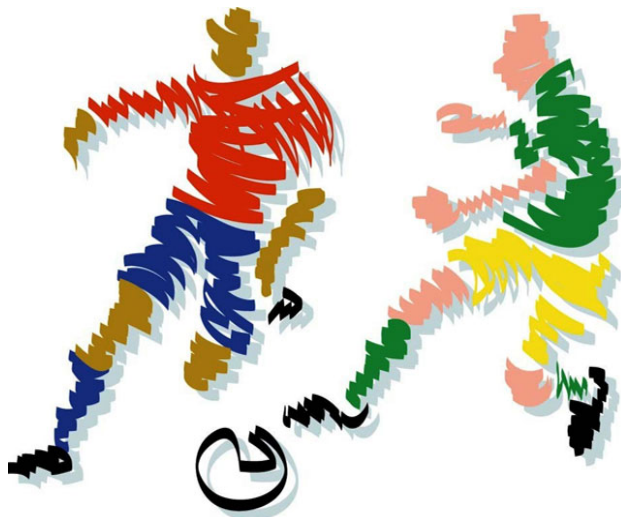
2020 (وزن 86 کیلوگرم): نقره المپیک توکیو

2021 (وزن 86 کیلوگرم): طلای جهانی اسلو

2022 (وزن 86 کیلوگرم): نقره جهانی بلگراد

2023 (وزن 86 کیلوگرم): نقره جهانی بلگراد

2024 (وزن 86 کیلوگرم): نقره المپیک پاریس



ورزش در پژوهش

ناشنویان ایران قهرمان جهان شدند

در دهمین دوره بازی‌های آسیایی ناشنوایان جهان در مالزی، کاروان ورزشی ایران قهرمانی خود را در این بازی‌ها یک روز قبل از اختتام این بازیها، قطعی کرد.

کاروان ایران که با شعار «فریاد صلح در سکوت» در این دوره از بازی‌های آسیایی شرکت کرده بود، این قهرمانی را با مجموع ۶۰ مدال (شامل ۲۴ طلا، ۱۶ نقره و ۲۰ برنز) به‌دست آورد.

قهرمانی کاروان ورزش ناشنوایان ایران در آسیا در حالی برای نخستین بار به‌دست آمد که قهرمانان کشورمان از ابتدای بازی‌ها رقابت نزدیکی با کشورهای کره جنوبی و چین داشت، اما در نهایت موفق شدند با پیشی‌گرفتن از این دو کشور، قهرمانی خود را مسجل کنند.

در جدول توزیع مدال‌ها و بعد از ایران، کاروان ورزشی کره جنوبی با ۴۷ مدال (شامل ۲۱ طلا، ۱۰ نقره و ۱۶ برنز) در جایگاه دوم ایستاده و چین هم با ۳۶ مدال (شامل ۱۹ طلا، ۹ نقره و ۸ برنز) سوم شد.

شایان ذکر است که کشورمان ایران در دو دوره گذشته بازی‌های آسیایی ناشنوایان، تنها موفق به‌کسب دو عنوان پنجمی شده بود.

در روز پایانی دهمین دوره بازی‌های آسیایی ناشنوایان، فینال رقابت‌های فوتبال برگزار می‌شود و طی آن دو تیم ایران و ژاپن رو در روی هم قرار می‌گیرند.

تیم ملی فوتبال ناشنوایان ایران در صورت برتری در این بازی، بیست و پنجمین مدال طلا را برای کاروان ایران به‌ارمغان می‌آورد.

مصطفی نکولعل آزاد، رئیس فدراسیون ناشنوایان ضمن قدردانی از همراهی تمام نهادها و حضور در مالزی، این قهرمانی بزرگ و تاریخی را به تمام ملت ایران تبریک گفت.

زندگی محمد نصیری سرشار از اتفاقات تلخ و شیرین و ماجراهای بی‌نظیر بوده است. محمد نصیری در تاریخ نهم مرداد ۱۳۲۴ در محله «صابون پزخانه» تهران چشم به‌جهان گشود و از همان دوران کودکی، تقدیر برای او روزگار پرتلاطمی را رقم زد. خردسالی او به‌دلیل گرفتاریهای خانوادگی، مادرش او را به‌پرورشگاه امین آباد تهران سپرد. محمد نصیری بارها گفته است که زندگی دور از خانواده از او

یک مرد ساخته است.

زندگی محمد نصیری پس از پایان دوران ورزشی‌اش هم پر از داستان و ماجرا بود.

او که همواره مورد لطف و محبت شاهنشاه آریامهر بود، ولی پس از شورش سال پنجاه و هفت در ایران، به‌همراه چند تن دیگر از ورزشکاران، از جمله محمود نامجو به‌دیدار خمینی رفت و خمینی با تعجب از او پرسید:

«شما چرا اینقدر کوچولو هستی؟»

همانطوریکه گفته شد، نصیری در دوران قهرمانی بسیار مورد توجه اعلیحضرت بود و خیلی بیشتر از ورزشکاران دیگر پاداش‌های ویژه از معظمله و دیگر سازمانهای دولتی دریافت کرد.

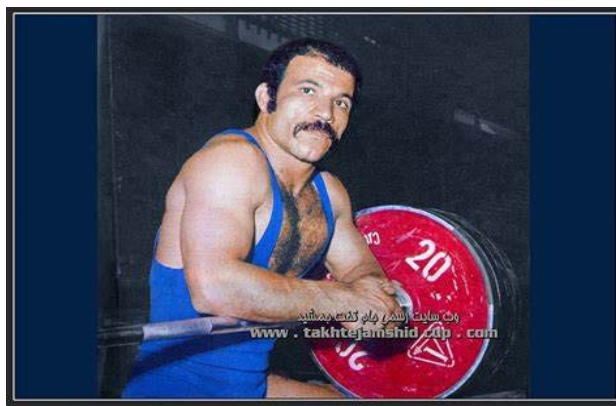
چند سال پس از شورش سال پنجاه و هفت، دزد به خانه‌اش زد و بیشتر مدال‌ها و افتخارات ورزشی‌اش را به یغما برد.

سالها بعد، یک ایرانی متوجه فروش یکی از مدال‌های وی در آن سوی مرزها شد، آن را خرید و به وی بازگرداند.

در این رابطه، نصیری طی مراسمی مدال نقره المپیک مونیخ را دوباره تحویل گرفت و آن را به گردن آویخت، اما حسرت بقیه نشان‌هایش هنوز برای او باقی است.

امروز سنی از محمد نصیری گذشته است، در حالی که کشور عزیزمان ایران هرگز وزنه‌برداری در اندازه او در سبک‌وزن به‌خود ندیده است.

محمد نصیری امروز موهایش سپید شده، ولی همچنان شوخ‌طبع و خوش‌مشرب است و با همه‌ی نسل‌ها به‌سرعت رفیق می‌شود. به امید ۱۲۰ سالگی خروس طلایی ایران...



محمد نصیری سرشت

عناوین و افتخارات محمد نصیری سرشت

قهرمانی بی‌همتا..... ولی ناسپاس!؟

بازی‌های المپیک

- 1968 مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1972 مونیخ، آلمان نشان نقره (دسته 56 کیلوگرم)
- 1976 مونتreal، کانادا نشان برنز (دسته 52 کیلوگرم)

مسابقات جهانی

- 1966 برلین، آلمان نشان برنز (دسته 56 کیلوگرم)
- 1968 مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1969 ورشو، لهستان نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1970 کلمبوس، آمریکا نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1971 لیما، پرو نشان برنز (دسته 56 کیلوگرم)
- 1972 مونیخ، آلمان نشان نقره (دسته 56 کیلوگرم)
- 1973 هاوانا، کوبا نشان طلا (دسته 52 کیلوگرم)
- 1974 مانیل، فیلیپین نشان طلا (دسته 52 کیلوگرم)
- 1976 مونتreal، کانادا نشان برنز (دسته 52 کیلوگرم)

بازی‌های آسیایی

- 1966 بانکوک، تایلند نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1970 بانکوک، تایلند نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1974 تهران دو نشان طلا و یک نقره (دسته 52 کیلوگرم)

مسابقات قهرمانی آسیا

- 1965 تهران نشان برنز (دسته 56 کیلوگرم)
- 1971 مانیل، فیلیپین نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)
- 1970 بغداد، عراق نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم)

مسابقات بین‌المللی

- 1967 مکزیکوسیتی، مکزیک نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم) (ما قبل المپیک)
- 1969 مسکو، شوروی نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم) (جام دوستی مسکو)
- 1970 مسکو، شوروی نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم) (جام دوستی مسکو)
- 1971 اولم - آلمان نشان طلا (دسته 56 کیلوگرم) قبل از المپیک (1972)

یک بوکسور ایرانی

رکورد بیشترین ضربات مستقیم مشت در «گینس» را شکست

یوسف ایمانی، بوکسور ایرانی رکورد بیشترین ضربات مستقیم مشت در «گینس» را به‌ثبت رساند. بر اساس گزارش رسانه‌های داخلی در ایران، این بوکسور موفق شد در بازه زمانی یک دقیقه، ۴۴۹ ضربه صحیح را انجام دهد. رکورددار پیشین در این ماده، متعلق به یک ورزشکار آمریکایی با ۴۱۲ ضربه بوده است. ایمانی در بازه زمانی سه دقیقه نیز با ثبت هزار و ۱۵۵ ضربه صحیح، به جمع رکوردداران در گینس پیوست. این رکورد پیش‌تر توسط یک ورزشکار مصری با هزار و ۳۵ ضربه رقم خورده بود. این بوکسور ایرانی سه سال قبل نیز رکورد مشت‌زنی سرعتی یک دقیقه را به ۴۰۳ ضربه، ارتقا داده بود.



باران ارجمند، عضو تیم ملی تنیس روی میز دختران نوجوان

از بازگشت به ایران خودداری کرد

خبرگزاری‌های ایران گزارش دادند که باران ارجمند، عضو تیم تنیس روی میز دختران نوجوان زیر ۱۵ سال ایران که به‌منظور شرکت در مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان راهی سوئد شده بود، بعد از پایان مسابقات کاروان ایران را ترک کرد و ناپدید شد.

خانم ارجمند که برای شرکت در این مسابقات جهانی، همراه با سایر اعضای تیم ملی نوجوانان، «از سوئد به دانمارک رفته بود تا از پایتخت دانمارک به استانبول ترکیه برود» و سپس راهی ایران شود، با وجود آنکه «حتی کارت پرواز دریافت کرده بود»، از بازگشت به ایران خودداری کرد.

در گزارش‌ها آمده است که خانم ارجمند «خود را به پلیس دانمارک نیز معرفی کرده و از آنها برای جلوگیری از بازگشتش به ایران کمک خواسته است.»

نارضایتی ورزشکاران، فرار از هتل محل اقامت تیم ملی و درخواست پناهندگی، به‌ویژه در سال‌های اخیر، به اتفاقی رایج در ورزش ایران بدل شده و حتی دریافت وثیقه‌های سنگین هم مانع از خروج گسترده ورزشکاران زن و مرد نمی‌شود.



برافراشتن پرچم سه رنگ شیر و خورشید ایران

از سوی سالار غلامی، بوکسور ایرانی قهرمان آمریکای شمالی

سالار غلامی، قهرمان سنگین وزن بکس کانادا و کاپیتان پیشین تیم ملی بکس ایران با انتشار ویدیویی در شبکه‌های اجتماعی از قهرمانی در رقابت‌های آمریکای شمالی خبر داد. این قهرمان در این ویدیو پس از پیروزی پرچم شیر و خورشید ایران را به اهتزاز در آورده و بر آن بوسه می‌زند. سالار غلامی درباره این ویدیو نوشت:

«افتخار می‌کنم که قهرمان جدید آمریکای شمالی هستم. سیاست‌گذارم از همه کسانی که در این مسیر کنارم بودند و حمایت کردند. این فقط شروع ماجراست.»

مدال نقره شطرنج‌باز ایران در بخش سریع مدارس آسیا

رامتین کاکاوند نماینده شطرنج ایران در رده کمتر از ۱۱ سال مسابقات مدارس آسیا در بانکوک (تایلند)، ضمن ارائه عملکردی عالی در رتبه دوم آسیا قرار گرفت و در بخش سریع صاحب مدال نقره شد.

این چهارمین مدال ایران در این رقابت‌ها بود که با هدایت مربی ارشد فیده، مهرداد اردشی بدست آمد.

دیگر شطرنج‌بازان ایران در بخش استاندارد نیز صاحب ۳ مدال شدند. روشا اکبری با کسب ۶ امتیاز در رده کمتر از ۱۳ سال صاحب مدال برنز شد.

نیوشا محمدی نیز در رده کمتر از ۱۵ سال با کسب ۶/۵ امتیاز، مدال برنز رقابت‌ها را از آن خود کرد.

بهنود دلاوری در رده سنی زیر ۱۳ سال با ۶ امتیاز هفتم و رادمان رضاپور در رده سنی زیر ۹ سال با ۶/۵ امتیاز در رده ششم ایستاد.





هر آنچه باید درباره جام جهانی باشگاه‌ها ۲۰۲۵ بدانید

فدراسیون بین‌المللی فوتبال جهان «فیفا» جزئیات برگزاری جام جهانی باشگاه‌ها را که در تابستان ۲۰۲۵ در ایالات متحده آمریکا برگزار می‌شود را اعلام و مراسم قرعه‌کشی این رقابت‌ها نیز برگزار شد. مراسم قرعه‌کشی شامگاه پنج‌شنبه ۱۵ آذر، در شهر میامی آمریکا انجام شد.

فرمت جدید

این مسابقات برای اولین بار در قالب توسعه یافته ۳۲ تیمی، شامل قهرمانان چهار دوره مسابقات قهرمانی قاره‌ای قبی و بهترین تیم‌های رده‌بندی چهارساله هر کنفدراسیون برگزار می‌شود. این رقابت‌ها به جای اینکه به‌طور سالانه و با تعداد تیم‌های اندک برگزار شود، اکنون هر چهار سال یکبار و با حضور ۳۲ تیم برگزار خواهد شد.

تیم‌ها به‌هشت گروه چهار تیمی تقسیم و تیم‌های اول و دوم هر گروه به مرحله حذفی (یک‌هشتم پایانی) صعود می‌کنند. در این دوره مسابقه‌ای برای تعیین مقام سوم برگزار نمی‌شود. هر گروه شامل تیم‌هایی از سطوح (چهار سطح) مختلف خواهد بود و تیم‌های یک کشور یا یک کنفدراسیون (به‌جز اروپا) در یک گروه قرار نمی‌گیرند. در صورت مساوی شدن، مراحل حذفی دو تیم مستقیم و بدون برگزاری وقت‌های اضافه سراغ ضربات پنالتی می‌روند.

زمان برگزاری

این رقابت‌ها از ۱۵ ژوئن تا ۱۳ ژوئیه ۲۰۲۵ در ایالات متحده آمریکا برگزار خواهد شد. مسابقه افتتاحیه بین الاهلی مصر و اینتر میامی آمریکا، نماینده میزبان، در تاریخ ۱۵ ژوئن در ورزشگاه «هارد راک» برگزار می‌شود.

تیم‌های شرکت‌کننده

اروپا ۱۲ سهمیه، آمریکای جنوبی ۶ سهمیه، آفریقا ۴ سهمیه، آسیا و آمریکای شمالی هر کدام ۴ سهمیه و اقیانوسیه یک سهمیه دارند. همچنین اینتر میامی به‌عنوان نماینده کشور میزبان در این رقابت‌ها حضور دارد. بارسلونا از مهم‌ترین غایبان نخستین دوره این رقابت‌ها است.

تیم‌های حاضر

نمایندگان اروپا: رئال مادرید، منچستر سیتی، بایرن مونیخ، پاری سن‌ژرمن، اینتر میلان، یوونتوس، اتلتیکو مادرید، بروسيا دورتموند، پورتو، بنفیکا، ردبول سالزبورگ و چلسی

آفریقا: الاهلی، الوداد، الترجی، مامیلودی سان‌داونز
آسیا: الهلال، العین، اوراوا رز، اولسان هیوندای
آمریکای جنوبی: ریورپلاته، بوکا جونیورز، فلامینگو، پالمیراس، بوتافوگو و فلومینزه
آمریکای شمالی: اینتر میامی، مونتری، سیتل ساندرز و پاچوکا
اقیانوسیه: اوکلند سیتی

گروه‌بندی مسابقات

گروه اول: الاهلی، پالمیراس، پورتو، اینتر میامی
گروه دوم: پاری سن‌ژرمن، اتلتیکو مادرید، بوتافوگو، سیتل ساندرز

گروه سوم: بایرن مونیخ، بنفیکا، بوکا جونیورز، اوکلند سیتی
گروه چهارم: فلامینگو، چلسی، کلوب لئون، الترجی
گروه پنجم: ریورپلاته، اینتر میلان، مونتری، اوراوا رز
گروه ششم: فلومینزه، بروسيا دورتموند، اولسان، سان‌داونز
گروه هفتم: منچستر سیتی، یوونتوس، الوداد، العین
گروه هشتم: رئال مادرید، سالزبورگ، الهلال، پاچوکا

شهرهای میزبان

فیفا در سپتامبر گذشته دوازده ورزشگاه را در یازده شهر برای مسابقات اعلام کرد: «لینکولن فایننشال فیلد» در فیلادلفیا، «آنودی فیلد» در واشینگتن دی‌سی، «لومن فیلد» در سیاتل، «رز بول» در پاسادینا، «تی‌کیوال» در سینسیناتی، «بنک آو آمریکا» در شارلوت، «مرسدس بنز» در آتلانتا، «هارد راک» در میامی گاردنز، «ژئودیس پارک» در نشویل، «کمپینگ ورلد» و «اینتر و کو» در اورلاندو، و «مت‌لایف» در رادرفورد شرقی، که میزبان فینال خواهد بود.

جوایز مالی

اگرچه فیفا هنوز مبلغ جوایز را اعلام نکرده است، اما منابعی مانند «اسکای اسپورتنس» تایید کرده‌اند که هر تیم با حضور در مسابقات حداقل ۶۰ میلیون یورو دریافت خواهد کرد. روزنامه «مارکا» گزارش داده است که این مبلغ بسته به درآمدهای مسابقات و حقوق پخش تلویزیونی بین ۲۵ تا ۷۰ میلیون یورو متغیر خواهد بود. تیم قهرمان نیز جایزه ویژه‌ای دریافت خواهد کرد.

برای اولین بار، یک نوجوان ایرانی

در مسابقات شیرجه قهرمانی جوانان جهان چهارم شد

سام واژیر، شیرجه‌زن نوجوان ایرانی در مسابقات شیرجه قهرمانان جهان در رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال با اختلاف بسیار کم در رتبه چهارم قرار گرفت. سام واژیر که ۱۶ ساله است، از ۶ سالگی به‌طور حرفه‌ای شیرجه را شروع کرد.

او به «بی‌بی‌سی فارسی» گفت که رویای المپیک را در سر دارد و برای رسیدن به هدفش نیاز به حمایت فدراسیون شنا و شیرجه ایران دارد.

هانیه رستمیان با کسب اولین مدال آسیایی خود در ۱۴ سالگی استعدادش را ثابت کرد و در رده نوجوانان و جوانان آسیا درخشید و به یک مدال طلا و نقره و دو مدال برنز دست یافت. در سال ۲۰۱۹ نیز با کسب مدال برنز مسابقات جهانی هند، نام خود را به عنوان اولین زن ایرانی مدال آور در رشته تپانچه ثبت کرد.

در ۲۲ سالگی، خانم رستمیان به المپیک توکیو راه یافت و به گفته خودش یکی از پرافتخارترین لحظات زندگی اش را تجربه کرد؛ او به عنوان پرچمدار کاروان ایران در کنار صمد نیکخواه بهرامی، کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران، در مراسم افتتاحیه حضور داشت.

در المپیک توکیو، رستمیان در تپانچه ۲۵ متر در رقابت با ۴۴ تیرانداز جایگاه ۲۸ را به دست آورد و در تپانچه بادی دهم و در میکس تپانچه بادی در کنار جواد فروغی در رده پنجم المپیک توکیو قرار گرفت.

او هرچند نتوانست به فینال این رقابت ها راه پیدا کند، اما پرچمداری کاروان المپیک ایران برای او فراموش نشدنی و تبدیل به بهترین خاطره شد، اتفاقی که می گوید در آن احساس غرور و شادی را تجربه کرده است.

او در سال ۲۰۲۲، با تیم ایران در رقابت های جهانی در رشته تپانچه بادی ۱۰ متر به قهرمانی دست یافت و سال بعد در جام جهانی این رشته، مدال نقره تپانچه ۲۵ متر انفرادی را هم از آن خود کرد.

در تیراندازی، تمرکز و داشتن آرامش یکی از نکات مهم است و هانیه رستمیان می گوید که با کتاب خواندن می تواند استرس قبل از مسابقه را کنترل کند و این یکی از دلایل موفقیتش بوده است. او اهل خواندن کتاب های روان شناسی است و سعی می کند از آنها در زندگی روزمره اش نیز بهره ببرد.

هانیه رستمیان خودش را دختری آرام، با اراده، صبور و منطقی معرفی می کند؛ دختری که عاشق تیراندازی است، اما از شکار حیوانات متنفر است و می گوید به هیچ عنوان با روحیه او سازگاری ندارد.

کلکسیون مدال و بچ سینه

هانیه رستمیان اولین ورزشکار ایرانی بود که سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس را به دست آورد. او در مرحله مقدماتی رقابت های تپانچه ۲۵ متر سوم شد، به فینال راه یافت و در نهایت ششم شد.

میدان المپیک برای هانیه رستمیان تنها میدان رقابت نیست، بلکه فرصتی ارزشمند برای ارتباط با بهترین ورزشکاران دنیا است. او می گوید به جمع آوری بچ سینه (نمادهایی که معرف کشورها، پرندها یا سازمان ها هستند) علاقه مند است و در دو المپیک که شرکت کرده، با ورزشکاران کشورهای مختلف این نشان ها را رد و بدل و اکنون علاوه بر کلکسیون مدال هایش، یک مجموعه ارزشمند از گل سینه های متعلق به کشورهای گوناگون را هم دارا می باشد.

این مجموعه برای او نه تنها یادگاری از مسابقات، بلکه نمادی از پیوندهای فرهنگی و ورزشی میان ملت هاست.



هانیه رستمیان،

دختر قهرمان ایرانی در لیگ آلمان می درخشد!

هانیه رستمیان با پوشیدن لباس تیم «پی یر ۲۰۰۰» در لیگ آلمان اولین لژیونر تاریخ تیراندازی ایران شد.

او در دیدار مقابل تیم «برلین» با ثبت بهترین رکورد ۳۸۳ امتیاز، درخشان ظاهر شد و تیم اش با نتیجه ۴ بر ۱ به پیروزی رسید.

این موفقیت، صعود تیم «پی یر ۲۰۰۰» را به دور نهایی مسابقات قطعی کرد.

هانیه رستمیان، ملی پوش تیراندازی ایران می گوید:

«تابلویی دارد که اهداف و آرزوهایش را روی آن نوشته است: «کسب مدال آسیایی، جهانی، حضور در المپیک و لژیونر شدن.»

هانیه رستمیان با تلاش و پشتکار توانسته در مدت حدود ۱۰ سال به تمام این اهداف دست یابد. اکنون تنها هدف بزرگی که هنوز محقق نشده، کسب مدال در المپیک است؛ رویایی که او مصمم است در سال ۲۰۲۸ به آن جامه عمل بپوشاند.

البته آرزوهای او تنها به موفقیت های ورزشی محدود نمی شود و رویای تبدیل شدن به یک «نیکوکار بزرگ» را هم در سر دارد و امیدوار است که روزی بتواند از موفقیت ها و امکانات خود برای کمک به دیگران هم بهره ببرد.

هانیه رستمیان در ۲۰ شهریور ۱۳۷۷ در تهران و در خانواده ای با اصالت مازندرانی متولد شد. او در ۱۲ سالگی، به پیشنهاد پدرش محمدعلی رستمیان، که به عنوان یک نظامی به بندرعباس منتقل شده بود، به همراه خواهرش وارد دنیای تیراندازی شد. ابتدا فعالیت خود را در رشته تفنگ بادی آغاز کرد، اما به مرور به تپانچه علاقه مند شد.

استعداد و پشتکارش به سرعت نمایان شد و نخستین حضورش در مسابقات کشوری او را به تیم ملی رساند؛ نقطه شروعی برای مسیری پر از افتخار و درخشش.

«داروی ناباروری زنان»

در تست دوپینگ ورزشکار حذف شده از المپیک پاریس

ملی‌پوش پارادومیدانی ایران که پیش از المپیک پاریس تست دوپینگ او مثبت شده بود می‌گوید در نتیجه این تست کلومیفن، داروی ناباروری زنان، دیده شده بود. علی‌اشتری آذر در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس بدون اشاره به جزئیات مدعی شد که «یک گروه و باند» او را آلوده کرده‌اند و انگیزه آن‌ها را «حسادت و دشمنی» اعلام کرد. وی همچنین گفت این افراد موجب «آلوده‌شدن» ورزشکاران دیگری هم شده‌اند.

این ورزشکار همچنین گفت که «نادو» بیشتر خواسته بود که «با توجه به ماده‌ای که در تست ادرار» او و چند ورزشکار دیگر پیدا شده بود در این باره «اطلاع‌رسانی نشود». داروی ضدبارداری به‌راحتی در هر داروخانه پیدا شده؛ نه بو دارد و مزه آب را هم تغییر نمی‌دهد! رئیس فدراسیون جانبازان و توان‌یابان ایران چند ماه پس از برگزاری المپیک پاریس اعلام کرد که علت عدم اعزام علی‌اشتری به‌بازیها، مثبت شدن تست دوپینگ او بوده است.

فدراسیون فوتبال ایران،

کره شمالی را به‌تقلب در سن بازیکنان نوجوان متهم کرد

فدراسیون فوتبال ایران با ایراد اتهام به‌وضعیت سنی بازیکنان تیم ملی نوجوانان کره شمالی، به‌کنفدراسیون آسیا اعتراض و شکایت کرده است.

ایران از کنفدراسیون درخواست کرده است: «تصویربرداری استاندارد استخوانی از بازیکنانی که به‌منظر می‌رسد بزرگتر از سن قانونی‌شان هستند، صورت بگیرد». عباس چمنیان سرمربی نوجوانان ایران گفت: «ناظران ای‌اف‌سی هم اذعان داشتند شرایط کره شمالی عادی نیست. فدراسیون فوتبال ایران می‌گوید:

«از نظر بصری، ویژگی‌های فیزیکی و ساختار بدنی برخی بازیکنان کره شمالی نشان می‌دهد که احتمالاً بیش از ۱۷ سن دارند و می‌تواند منجر به صدمات پرخطری شود که بر آینده شغلی ورزشکاران، تأثیر منفی بگذارد.»

فدراسیون فوتبال ایران، شش بازیکن کره شمالی، از جمله دو بازیکن قرمزپوش که در تصویر زیر حضور دارند را با نام و شماره پیراهن، برای بررسی‌های پزشکی، به «ای‌اف‌سی» معرفی کرده است.



ایران، بدون احتساب امتیازات روسیه،

قهرمان کشتی آزاد امیدهای جهان شد

تیم ملی کشتی آزاد زیر ۲۳ سال ایران برای اولین بار روی سکوی نخست مسابقات امیدهای جهان ایستاد.

مهدی یوسفی در وزن ۷۹ کیلوگرم، امیرحسین فیروزپور در ۹۲ کیلوگرم و امیررضا معصومی در ۱۲۵ کیلوگرم سه عضو تیم ایران بودند که در این مسابقات به مدال طلا دست یافتند. همچنین مهدی حاجیلونیان در ۹۷ کیلوگرم نایب قهرمان شد، و علی مومنی، ابراهیم خواری و عباس ابراهیمزاده هم سه نشان برنز کسب کردند.

به این ترتیب در این رقابت‌ها که به میزبانی آلبانی برگزار شد، از ترکیب ۱۰ نفره تیم ایران، هفت کشتی‌گیر موفق به‌کسب نشان جهانی شدند.

در رده‌بندی تیمی، ایران با ۱۵۸ امتیاز جام قهرمانی را بالای سر برد و ژاپن و جمهوری آذربایجان دوم و سوم شدند. با این حال فدراسیون کشتی ایران اشاره نکرده است که قهرمانی شاگردان پژمان درستکار با عدم محاسبه امتیازات تیم روسیه به دست آمده است.

پس از تهاجم نظامی روسیه به اوکراین، مدال‌ها بدون حق استفاده از پرچم و سرود ملی به‌ورزشکاران روسیه و بلاروس تعلق می‌گیرد و امتیازات آنها در رده‌بندی تیمی، محاسبه نمی‌شود. نمایندگان این دو کشور در رشته‌های مختلف به‌عنوان ورزشکاران بی‌طرف در رویدادهای بین‌المللی حضور دارند.

در صورت لحاظ شدن امتیازات روسیه، این کشور با ۱۶۰ امتیاز به قهرمانی کشتی آزاد امیدهای جهان می‌رسید.

ایران در سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۵ هم فاتح مسابقات امیدهای جهان شده بود. در آن زمان این مسابقات در رده سنی زیر ۲۰ سال برگزار می‌شد، اما طی هفت دوره اخیر ورزشکاران در این رقابت‌ها زیر ۲۳ سال هستند؛ از این لحاظ، مسابقات جهانی ۲۰۲۴ اولین قهرمانی ایران به‌شمار می‌رود.

در شب پایانی مسابقات آلبانی، علی مومنی در وزن اول با غلبه بر مکسول گالاگر از آمریکا به نشان برنز دست یافت. مدال طلای این وزن به چراغ چیکارا از هندوستان رسید.

در ۶۵ کیلوگرم نیز عباس ابراهیمزاده با پیروزی بر عبدالله توپراک از ترکیه به‌مقام سوم رسید. ابراهیموف از روسیه با مقام قهرمانی این وزن را به دست آورد.

دوپینگ و داروهای ممنوعه برای ورزشکاران



اسامی ورزشکاران دوپینگ ایران در سال ۲۰۲۳ به همراه داروهای ممنوعه‌ای مصرف شده و مدت زمان محرومیت آن‌ها مدتی در جراید منعکس شده است. هرچند خبر مثبت بودن نمونه دوپینگ هرکدام از آن‌ها همان زمان رسانه‌ای شده بود، اما اکنون مردم با فهرست تأیید شده و منسجمی از نمونه‌های مثبت دوپینگ در سال ۲۰۲۳ روبرو هستند.

واقعیت‌هایی از عدم نظارت کافی در برخی رشته‌ها و همچنین ناآگاهی اکثر ورزشکاران و قهرمانان صاحب نام نسبت به مواد ممنوعه خبر می‌دهد. در این میان، البته هستند ورزشکارانی هم که داستان‌های متفاوتی دارند و از توطئه‌هایی گفته‌اند که علیه‌شان صورت گرفته و در نتیجه منجر به مثبت شدن نمونه دوپینگ آن‌ها شده است.

وزنه‌برداری؛ ورزش همیشه پر حاشیه در دوپینگ

وزنه‌برداری جزو رشته‌هایی است که از سال‌های پیش تاکنون درباره مثبت اعلام شدن نمونه دوپینگ ورزشکاران آن حرف و حدیث‌های بسیاری مطرح می‌شود. از گمانه‌زنی‌های بسیاری که درباره مثبت بودن دوپینگ حسین رضازاده در دوران ورزشی‌اش و چشم‌پوشی از آن از سوی تاماش آیان (رئیس وقت فدراسیون جهانی) مطرح می‌شد تا سال‌های بعد که رضازاده در دوران ریاستش در فدراسیون وزنه‌برداری به دلیل تأیید شایعه دوپینگ سازمان‌یافته ورزشکاران، مادام‌العمر از فعالیت حرفه‌ای در وزنه‌برداری محروم شد.

از ۲۴ نمونه دوپینگ که مثبت اعلام شده، ۵ نمونه برای زنان است. از بین آنها، مثبت شدن نمونه دوپینگ یک ورزشکار رشته پاراکانو، و یک ورزشکار رشته کوراش، به واسطه مدال‌آوری‌شان در مسابقات آسیایی هانگژو، خیرسازتر از سایرین بود.

در نهایت مدال برنز یکی از آنها پس گرفته نشد، چون ایران‌نادو (ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران) از او بعد از بازی‌های آسیایی نمونه دوپینگ گرفته بود. اما نمونه‌گیری از دیگری، پیش از اعزام به پارآسیایی هانگژو بود و به همین خاطر مدال برنز او پس گرفته شد.

چه کسانی در دوپینگ شدن ورزشکاران دخالت دارند؟

ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران در سایت خود توضیح مفصلي درباره افراد و مقامات مسئول درباره آگاهی‌بخشی و مراقبت از ورزشکاران و قهرمانان در زمینه دوپینگ ارائه داده است.

در بخشی از آن آمده است:

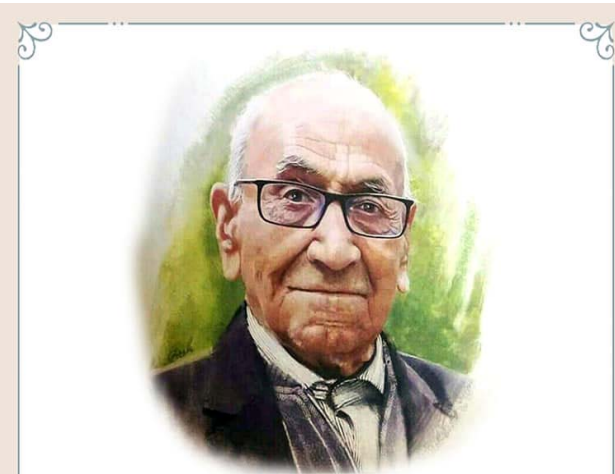
«طیف گسترده‌ای از پرسنل پشتیبانی ورزشکاران، در کنار آنان فعالیت می‌کنند تا اطمینان حاصل کنند که ورزشکار تصمیمات آگاهانه‌ای در مورد سلامت و عملکرد خود، چه در داخل و چه خارج از زمین اتخاذ می‌کنند.

به همین دلیل ورزشکاران به‌ندرت در سفرهای ورزشی خود تنها هستند. این افراد متعهد هستند به ورزشکاران برای انجام مسئولیت‌ها و حفظ شهرت و شأن ورزشی خود که شامل امور مبارزه با دوپینگ نیز می‌گردد، کمک کنند.»

این افراد شامل سرمربی، مربی، مدیر عامل، کارکنان تیم، پرسنل رسمی، کادر پزشکی، پیراپزشکی، والدین یا هر شخص دیگری می‌شود که با یک ورزشکار کار یا کمک می‌کند تا برای مسابقات ورزشی آماده شود.

با این حال در نمونه‌های دوپینگ مثبت فوق، کمتر شاهد واکنش یا پاسخگویی از سوی مسئول، سرمربی یا تیم‌های پزشکی بوده که با ورزشکاران همراه بوده‌اند.

یک قهرمان و..... یک انسان نمونه



علی باغبان‌باشی

مربی و اسطوره ورزش دو و میدانی ایران، متولد سال ۱۳۰۳ در طرقله مشهد، دارنده ۲۱۹ مدال رشته دو و میدانی در مسابقات داخلی و بین‌المللی و ۴۸ کاپ به نشانه ۴۸ بار رکوردشکنی، شرکت در ۴ المپیک، تصاحب رکورد دو مارتن جهان که تا قبل از آن متعلق به "امیل زاتوپک" بوده است، مقام نخست ورزش دو در ایران به مدت ۲۹ سال متوالی و بدون حتی یک باخت.



عربستان میزبان جام جهانی فوتبال در سال ۲۰۳۴ شد

عربستان سعودی اعلام کرد میزبانی مسابقات جام جهانی فوتبال مردان در سال ۲۰۳۴ میلادی از سوی فدراسیون بین‌المللی (فیفا) بر عهده این کشور عربی گذاشته شده است. به‌رغم هشدارهای نهادهای حقوق بشری درباره عواقب این تصمیم، عربستان تنها نامزد بدون رقیب برای میزبانی این مسابقات در سال ۲۰۳۴ معرفی شده بود.

خبرگزاری آسوشیتدپرس، روند ۱۵ ماهه تصمیم‌گیری برای انتخاب کشور میزبان برای این مسابقات را «میهم» توصیف کرده و افزوده است گروه‌های حقوق بشری پیشتر درباره عواقب این تصمیم از جمله در خطر قرار گرفتن جان کارگران مهاجر هشدار داده بودند.

عقوبین‌الملل و اگذار شدن این تورنمنت مهم به عربستان را «لحظه‌ای بسیار خطرناک برای حقوق بشر» خوانده است. به‌گزارش عقوبین‌الملل، عربستان سعودی به‌عنوان دومین کشور جهان دارای بیشترین تعداد استفاده از مجازات مرگ علیه متهمان است.

محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان، در بیانیه‌ای با استقبال از تصمیم فیفا برای میزبانی این کشور اعلام کرد کشورش با استفاده از قابلیت‌ها و توانایی‌هایش، برای طرفداران فوتبال در سراسر جهان شادی به‌ارمغان خواهد آورد.

فدراسیون بین‌المللی (فیفا)، میزبانی مشترک جام جهانی فوتبال ۲۰۳۰ را هم به شش کشور شامل اسپانیا، پرتغال، مراکش، آرژانتین، پاراگوئه و اوروگوئه واگذار کرد.



جیانی اینفانتینو، رئیس (فیفا) و محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان

با دلارهای ایران در سوریه می‌توانستیم دو المپیک

برگزار کنیم و ده‌ها ورزشگاه برای جوانان بسازیم!

«بهرام پارسایی»، نماینده سابق مجلس شورای اسلامی، میزان بدهی دولت سوریه به ایران را دست‌کم ۳۰ میلیارد دلار اعلام کرد.

او در شبکه اجتماعی «ایکس» (توییتر سابق) نوشت:

«تا زمانی که مجلس بودم، بدهی بشار اسد سورس به ایران ۳۰ میلیارد دلار بود که برخلاف اصل هشتم قانون اساسی،

به تصویب مجلس نرسیده بود.»

با بررسی دقیق ارقام و هزینه‌هایی که دولت‌های ژاپن، فرانسه، قطر، اسپانیا و آمریکا در سال‌های اخیر برای برگزاری رقابت‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو، المپیک ۲۰۲۴ پاریس، ساخت تمامی ورزشگاه‌های قطر برای جام جهانی ۲۰۲۲ ساخت و نوسازی ورزشگاه «سانتیاگو برنابو» در مادرید و ساخت ورزشگاه فوق مدرن «مرسدس بنز» در آتلانتا متحمل شده‌اند، به این جمع‌بندی رسیده است که میزان برگزاری دو دوره اخیر المپیک، ساخت ۸ ورزشگاه جدید و بازسازی ۳ ورزشگاه قدیمی قطر و ساخت دو ورزشگاه مدرن اروپا و آمریکا، کمتر از ۳۰ میلیارد دلار، یعنی رقمی که جمهوری اسلامی خرج زنده نگهداشتن حکومت بشار اسد در سوریه کرده بود، شده است.

یک روز بعد، خبر قطعی گریختن «بشار اسد» رییس‌جمهور سابق سوریه به روسیه به‌صورت رسمی از سوی رسانه‌های بین‌المللی اعلام شد.

با سقوط حکومت بشار اسد، دست‌کم ۳۰ میلیارد تومان از سرمایه‌های مردم ایران که برای ایدئولوژی‌های جمهوری اسلامی، از جمله آنچه «محور مقاومت» خوانده می‌شد، دود شد و به آسمان رفت!

شایان ذکر است که دولت قطر برای برگزاری جام جهانی ۲۰۲۲ اقدام به ساخت ۷ ورزشگاه جدید کرد و یک ورزشگاه را از نو ساخت، تا این رقابت‌ها در هشت ورزشگاه مجهز برگزار شود.

۳۲ تیم حاضر در این رقابت‌ها، ورزشگاه‌های این کشور را ستوده بودند، ورزشگاه‌هایی که برای نخستین بار به‌سیستم خنک‌کننده هوا مجهز شدند و تماشاچیان هیچ‌گونه گرمایی را احساس نمی‌کردند.

علی دایی:

در مملکتی زندگی می‌کنیم که هیچ‌کس سر جایش نیست!

«علی دایی» در پاسخ به‌سئوالی که از «چرایی بی‌میلی‌اش برای بازگشت به فوتبال ایران» پرسیده شده بود، گفته است: «شاید خیلی‌ها از حرف من ناراحت شوند، اما در مملکتی زندگی می‌کنیم آن‌هایی که باید در جایگاهشان باشند، نیستند. آن‌هایی که نباید اصلاً به‌چنین جایگاهی که الان در مملکت ما هستند برسند، رسیدند.

این مورد تنها در فوتبال هم نیست، در همه چیز و همه جا، ما این مسئله را می‌بینیم.»

خطرات مصرف نوشابه‌های غیرالکلی،

با مضرات کشیدن سیگار برابر است؟!

شرکت‌های نوشابه‌های غیرالکلی میکوشند با هزینه‌ی میلیون‌ها دلار در سال پیامدهای منفی مصرف نوشابه‌های حاوی مواد شیرین کننده را بی‌خطر جلوه دهند. مصرف این نوشابه‌ها، یکی از عوامل اصلی بیماری‌های چاقی و اضافه‌وزن است.

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که نرخ چاقی بیش از اندازه در آمریکا با وجود مبارزه‌ی پیگیر نهادهای دولتی و غیرانتفاعی علیه این بیماری، همچنان رو به افزایش است. میثانیل زیگل، کارشناس امور تغذیه، در این رابطه میگوید با این که مرگ و میر ناشی از اضافه وزن بیمارگونه در این کشور تقریباً با تلفات ناشی از استعمال دخانیات برابر است، با این حال از نرخ پیامدهای منفی متأثر از تغذیه‌ی نادرست، به ویژه مصرف نوشابه‌های غیرالکلی، کاسته نشده است.

یک پژوهش ۲۰ ساله که بر روی ۱۲۰ هزار آمریکایی صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف سه دهم لیتر نوشابه‌ی شکردار در روز، بیشتر باعث اضافه وزن فرد می‌شود تا مواد و مایعات مشابه دیگر.

زیگل دلیل افزایش مصرف نوشابه‌های غیرالکلی را فعالیت‌های چشمگیر لابی‌گرهای این شرکت‌ها و اجرای موفقیت‌آمیز طرح‌های تبلیغاتی آن‌ها می‌داند.

بر اساس بررسی‌های نهاد آمریکایی "توسعه‌ی روش‌های پیشگیرانه در پزشکی" این نوع نوشابه را در سال ۲۰۱۵ به بیش از ۹۶ میلیارد فعال در بخش سلامتی و بهداشت کمک مالی کرده است. یکی از این شرکتها در همین زمینه، ۱۳ نهاد را مورد پشتیبانی قرار داده است.



بهداشت و سلامتی

مشکلی به نام «میگرن»

میگرن یکی از رنج‌آورترین انواع سردرد است؛ میزان درد در افرادی که از میگرن رنج می‌برند با هر محرکی افزایش می‌یابد. پژوهشگران واکنش شریان‌های مغز را عامل موثری در بروز حمله‌های میگرنی می‌دانند.

میگرن یک سردرد ساده نیست. حمله‌های میگرنی با آشوب معده و روده همراه هستند؛ بعلاوه گوش و چشم مبتلایان به این نوع سردرد بسیار حساس و تحریک‌پذیرند.

در حال حاضر بسیاری از پزشکان بر این باورند که علت بروز میگرن التهاب ژن‌های بافت عصبی مغز است. اعصاب بیماران مبتلا به میگرن در مقابل محرکها واکنش شدیدی نشان می‌دهند و در این واکنش انرژی زیادی صرف می‌کنند. هنگامیکه انرژی پایان می‌یابد یا سیستم عصبی زیر بمباران محرک‌ها قرار می‌گیرد، اعصاب آنقدر از طریق مواد شیمیایی به مغز پیام می‌فرستند که عروق با علائم التهابی به آن واکنش نشان می‌دهند.

پژوهشگران با بررسی الگوهای ژنتیکی ۳۷۵ هزار نفر که ۶۰ هزار نفر از این تعداد به دردهای میگرنی مبتلا بودند ۴۴ نقطه در ۳۸ ژنی را کشف کرده‌اند که در ایجاد سردردهای میگرنی دخیل هستند. اثری بودن سردردهای میگرنی مدت مدیدی است که به اثبات رسیده است اما پیش از این تنها ۱۰ ژن عامل سردرد شناخته شده بود.

بنظر «هارتموت گوبل» پژوهشگر "کلینیک درد کیل" واکنش عروق مغز در حمله‌های میگرنی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بیماران مبتلا به میگرن از نوعی اختلال خونرسانی در شریان‌های مغز رنج می‌برند. عضلات صاف دیواره‌های رگ‌ها در این افراد به طور ژنتیک و مادرزادی و در مقایسه با افراد سالم واکنش متفاوتی نشان می‌دهند.

پژوهشی دیگر حاکی از این است که بیماران مبتلا به میگرن بیش از دیگران مستعد سکتة مغزی و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. میگرن در فهرست شایع‌ترین بیماری‌های سازمان بهداشت جهانی در مقام هفتم قرار دارد.

افراد مبتلا به میگرن باید میزان تحریک‌پذیری خود را کاهش دهند. مدیریت استرس و کنار آمدن با محرک‌ها، کاهش میزان مصرف الکل، پرهیز از محیط‌های پر استرس و شلوغ از راه‌های مبارزه با دردهای میگرنی بشمار می‌آید.

هرگز میوه را با غذا میل نکنید

شاید شنیده باشید که میگویند همراه میوه چیزی جز میوه

نخورید! هرچند خوردن سالاد میوه کار درستی است، اما تا

زمانیکه عناصر غیرمیوه‌ای زیادی همراه با این سالاد نباشد.

اگر مقدار غذای زیادی را از منابع گوناگون همراه با میوه

بخورید، فرایند گوارش کندتر از حالت طبیعی می‌شود.

مثلاً ایرادی ندارد اگر اسموتی را همراه با یک یا دو تکه میوه

یا مقداری شیر نارگیل، شیربادام و یا سبزیجات مصرف کنید،

اما نوشیدن اسموتی همراه یک وعده غذایی اشتباه است.

همیشه هم از شیر در اسموتی‌های اتان استفاده نکنید، گاهی هم

می‌توانید آب را جایگزین شیر در اسموتی کنید تا فشار کمتری

به دستگاه گوارش اتان وارد شود.

«پاها» خطر سگته را فاش می‌کنند!

افراد زیادی به بیماری‌هایی مبتلا هستند که در بدن آنها نهفته است و زمانی متوجه می‌شوند که کار از درمان گذشته و سال‌های عمرشان درگیر کنترل بیماری می‌شود.

از این رو متخصصان در حال افزایش آگاهی عمومی در خصوص نشانه‌هایی هستند که افراد می‌توانند در زندگی روزمره خودشان به آنها توجه کنند تا چنانچه در معرض خطر باشند، مطلع شوند. برخی از این علائم روی «پاها» تأثیر می‌گذارند.

سی‌دی‌سی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا می‌گوید شایع‌ترین علامتی که در پاها بروز می‌کند، درد خفیف هنگام حرکت است که می‌تواند نشانه‌ای از کلسترول بالا در بدن باشد.

هفت خاصیت نوشیدن آب گرم

۱- آب گرم به هضم غذا کمک میکند

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

۲- آب گرم بدن را تمیز میکند

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

۳- آب گرم باعث زیبایی می‌شود

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

۴- آب گرم برای گلو خوب است

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

۵- آب گرم روده‌ها را تحریک میکند

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

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

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

۷- آب گرم ذهن را آرام میکند

باید امتحان کنید تا به این باور برسید.

مزایای فیزیکی و روانشناختی بسیاری برای نوشیدن آب گرم وجود دارد.

یک لیوان آب گرم را در صبح به آرامی بنوشید؛ با این کار شما در طول روز احساس آرامش و خرسندی خواهید کرد.

هوشدارها و درمان‌های خانگی

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

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

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

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

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

* هرروز خوراکتان را با زردچوبه درست کنید، زیرا زردچوبه سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

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

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

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

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

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

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

درمان جادویی برای بیماران قلبی:

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

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

پنج ماده خوراکی که نباید با معده خالی خورده شوند!

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی است و برای شروع روزی پربرابر نباید از آن غافل شد.

اما بایستی دانست چه مواد خوراکی باید در برنامه غذایی صبح استفاده شوند و همچنین با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد.

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

«اشتناق هیلمیان»، متخصص بیماری‌های روده توصیه می‌کند با شکم خالی از خوردن این پنج ماده خوراکی پرهیز شود:

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شود. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده می‌شوند. نباید این شیرینی‌ها در زمان صبحانه بلکه در طول روز صرف شوند.

۲- گوجه فرنگی

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

۳- مرکبات

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

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

۴- قهوه سیاه

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

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

۵- نوشیدنی‌های گازدار

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



ترفندهایی برای راحت، بهتر و سالم زیستن

- * می‌خواهید ذغال درست کنید، بنزین و الکل ندارید؟ کاری نداره، یک مشت شکر روی چوب بریزید.
- * برای از بین بردن زنگ‌زدگی بر روی وسایل، آنها را چند دقیقه درون نوشابه قرار دهید.
- * داخل خوراک‌اتان زیاد روغن ریختید؟ کافی است در هنگام پخت، چند قطعه یخ داخل غذا بندازید تا روغن اضافه غذا گرفته شود.
- * برای از بین بردن بوی ماهی، آنرا توی شیر بگذارید؛ شیر بوی زخم ماهی را می‌گیرد و آنرا خوش طعم می‌کند!
- * وقتی در رختخواب خواب‌اتان نمی‌برد، به مدت یک دقیقه پشت سر هم پلک بزنید، اینکار باعث خستگی چشم شده و در نتیجه راحت به خواب می‌روید.
- * اگر می‌خواهید پلوی سفید و خوشمزه درست کنید، هنگام جوشیدن چند قاشق غذاخوری ماست به آن اضافه کنید.
- * بیماری قرن یعنی آلزایمر که با حواس‌پرتی‌های کوچک شروع می‌شود، بر اثر مصرف شکر به‌وجود می‌آید.
- * افرادی که سریع راه می‌روند از کسانی که آهسته و معمولی راه می‌روند بیشتر عمر می‌کنند!
- * چطور می‌توانیم چای اصل را از تقلبی تشخیص بدهیم؟ برای تشخیص چای اصل از تقلبی مقداری چای خشک را در آب سرد بریزید، اگر چای رنگ داد، تقلبی است.
- * وقتی سردرد دارید، برای رفع آن کافی است یک لیمو ترش را نصف کنید و به پیشانی‌تان بمالید.
- * دوش آب سرد متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را هم فعال می‌کند. سرما می‌تواند به کاهش استرس و تسکین علائم افسردگی نیز کمک کند.
- * بطری‌های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید؛ اینکار باعث آزاد سازی سم «دیوکسین» از پلاستیک شده که سمی بسیار قوی برای بدن است.
- * برای بریدگی‌های خفیف از زردچوبه استفاده کنید؛ زردچوبه دارای نوعی خاصیت تنگ‌کنندگی است که باعث ...
- * برای تشخیص عسل اصل با تقلبی بودن آن، عسل را داخل لیوان محتوی آب سرد بریزید، اگر بصورت عمودی و بدون حل شدن ته لیوان جمع شد، عسل مرغوبی است.

۵ خوراکی که پس از ۶۰ سالگی باید بخورید

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

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

انواع توت‌ها

برای دسر چرا خود را با یک کاسه توت سالم تغذیه نکنید؟ محققان حدس می‌زنند این موضوع به علت فلاونوئیدها باشد که به‌طور طبیعی در انواع توت‌ها یافت می‌شوند و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی هستند.

تخم مرغ

با افزایش سن، انسان در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارد، زیرا پوست توانایی دریافت آنرا از خورشید از دست می‌دهد. به همین دلیل، افراد بالای ۶۰ سال باید از ویتامین D بیشتری در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

یک منبع این ویتامین تخم مرغ، به‌ویژه زرده تخم مرغ است.

ماهی

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

موز

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

اسفناج

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

ما بایستی کارهای روزانه‌ی خود را در حالی انجام دهیم که ممکن است هر لحظه کسی در کمین‌انان باشد. برای سلامتی و امنیت خودمان به ۸ مورد زیر توجه فرمایید:

هشت ترفندی که هر خانمی برای حفظ امنیت خود باید بداند:

۱- از گفتن محل زندگی و شغل خود به دیگران، مخصوصاً کشانی را که نمی‌شناسید، خودداری کنید.

۲- به کسی نگوئید که صاحب اتومبیلی که سنوار هستید، می‌باشید، بگوئید متعلق ره دوستانتان است

۳- به تعمیرکار نگوئید که تنها زندگی می‌کنید. بگوئید که منتظر آدم کسی هستید.

۴- زمانی که در آسانسور هستید، همشبه نزدیک کلید آسانسور بایستید

۵- زمانی که تنها در اتاق هتلی هستید، به دستگیره‌ی در چیزی بیاورید که در موقع باز شدن در، صدایی بشنویید

۶- به افراد ناشناس ساعت و زمان خود را نگوئید

۷- همواره غذا را به نام یک مرد سفارش دهید

۸- ساعت کاری‌اتان را به کسی نگوئید.

مواد غذایی مفید برای پروستات کدامند؟

پروستات غده کوچک گردوشکلی در مردان است که مایع منی را تولید و به تغذیه و انتقال اسپرم کمک می‌کند.

پروستات همچنین در تولید هورمون نقش دارد و به تنظیم جریان ادرار کمک می‌کند.

با بالا رفتن سن، سلامت پروستات به‌یکی از دغدغه‌های مردان تبدیل می‌شود. عوامل متعددی در سلامت پروستات موثرند که می‌توان به تغذیه و سبک زندگی اشاره کرد.

مواد غذایی مفید برای پروستات کدامند:

۱- ماهی قزل‌آلا

۲- گوجه فرنگی

۳- انواع توت‌ها

۴- کلم بروکلی

۵- آجیل

۶- مرکبات

۷- پیاز و سیر

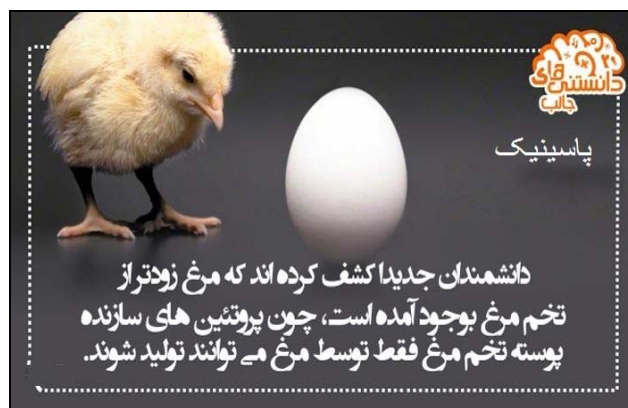
جنگ با سرطان با هسته انگور

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

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

نتایج این آزمایشات نشان داد که این ترکیب سبب القای مرگ سلول سرطانی یا «آپوپتوز» می‌شود.

تحقیقات قبلی نشان داده بودند که هسته و پوست انگور در پیشگیری و کنترل برخی سرطان‌ها از جمله سرطان «کولورکتال» موثر است.



از جمله این بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- * - انواع مختلف سرطان
 - * - تنگی یا انسداد رگ‌های خونی
 - * - فشارخون بالا
 - * - بیماری‌های قلبی
 - * - دیابت نوع ۲
 - * - علاوه بر این‌ها، آرسنیک بر سلول‌های عصبی نیز اثر می‌گذارد و عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- مصرف آرسنیک در کودکان و نوجوانان منجر به اختلال در تمرکز، یادگیری و حافظه، کاهش استعداد و مهارت‌های اجتماعی می‌شود.

مصرف آرسنیک حتی بر جنین نیز تأثیرگذار است. بعضی مطالعات حاکی از آن است که مصرف زیاد آرسنیک در زنان باردار آثار مخربی بر جنین دارد، خطر تولد نوزادان معیوب را افزایش می‌دهد و مانع از رشد کامل نوزاد می‌شود.

آرسنیک برنج را چگونه کاهش دهیم؟

برنج را پیش از پخت خوب بشویید. با این روش مقداری از آرسنیک برنج از میان می‌رود.

از پخت برنج با آب کم خودداری کنید.

برنج قهوه‌ای در مقایسه با برنج سفید دارای اندازه آرسنیک بیشتری است، به همین علت برنج سفید نسبت به برنج قهوه‌ای گزینه بهتری به‌شمار می‌رود.

در صورت امکان، از مصرف برنج‌هایی که در فصول خشک رشد میکنند، اجتناب کنید؛ زیرا در این فصول استفاده از آب‌های آلوده به آرسنیک شایع‌تر است.

برنج‌هایی که در مناطق هیمالیا، از جمله هندوستان و پاکستان شمالی کشت می‌شوند، معمولاً اندازه آرسنیک کمتری دارند، زیرا آرسنیک موجود در این منطقه‌ها کمتر است.

برنج غذای عمده درصد قابل توجهی از جمعیت دنیا است و بدین ترتیب میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا در معرض خطرات ناشی از مصرف آرسنیک قرار دارند.

برای حل این مشکل، به رژیم غذایی خود تنوع دهید و آن را به چند ماده غذایی خاص مانند برنج محدود نکنید.

با این وجود اگر برنج بخش عمده‌ای از رژیم غذایی شما را تشکیل می‌دهد، اطمینان حاصل کنید برنج مصرفی‌تان محصول منطقه‌های که آلوده نیستند، باشد.



آرسنیک،

مضرات مصرف برنج آرسنیک‌دار چیست؟

آرسنیک برنج را چگونه کاهش دهیم؟

آرسنیک عنصری است سمی که به شکل «As» نمایش داده می‌شود. این ترکیبات را می‌توان در دو دسته جای داد:

اول «آرسنیک آلی» که اساساً در بافت گیاهی و جانوری یافت می‌شود و «آرسنیک غیرآلی» که در سنگ و خاک یافت و در آب حل نمی‌شود. این نوع از آرسنیک سمی‌تر است.

آرسنیک تقریباً در تمامی غذاها و نوشیدنی‌ها یافت می‌شود، اما اندازه آن بسیار ناچیز است.

آب‌های آشامیدنی: میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا در معرض آب‌های آشامیدنی آلوده هستند که حاوی مقدار فراوانی آرسنیک غیرآلی است. این امر در آسیا و آمریکای جنوبی بسیار شایع است.

غذاهای دریایی: ماهی، میگو، صدف و دیگر غذاهای دریایی حاوی اندازه قابل توجهی آرسنیک آلی، نوع کمتر سمی آرسنیک، هستند. با این وجود، صدف‌های رودخانه‌ای و بعضی از انواع دیگر غذاهای دریایی نیز شامل آرسنیک غیرآلی هستند.

برنج و غذاهای برنجی: برنج بیش از هر محصول غذایی دیگری بخش قابل توجهی از آرسنیک غیر آلی موجود در محیط را جذب و در خود ذخیره می‌کند. در واقع، برنج بزرگترین منبع غذایی حاوی آرسنیک غیر آلی، سمی‌ترین نوع آرسنیک است.

مضرات مصرف برنج آرسنیک‌دار چیست؟

منبع اصلی آلودگی که موجب تشدید اندازه آرسنیک می‌شود شامل انواع خاصی از آفتکش‌ها و علفکش‌ها، ترکیبات شیمیایی محافظ‌چوب، کود شیمیایی فسفات، ضایعات صنعتی، فعالیت‌های معدنی، احتراق زغال سنگ و فعالیت‌های تصفیه‌ای است. آرسنیک در اندازه زیاد قطعاً سمی است و حتی در بعضی موارد منجر به مرگ می‌شود.

اندازه آرسنیک موجود در بعضی مواد غذایی اغلب اندک است و تأثیرات آن نیز به‌سرعت نمایان نمی‌شود.

با این وجود، مصرف آرسنیک در بلند مدت مسائل متعددی برای سلامتی به‌وجود می‌آورد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد.



چگونه اعتیاد به شکر را ترک کنیم؟

شکر یکی از شایع‌ترین دلایل افزایش وزن، چاقی و دیابت است. به همین ترتیب، ما روش‌های ساده‌ای را برای شما برای جایگزینی قند در رژیم غذایی و کاهش خطر ابتلا به بیماری ارائه می‌دهیم.

هر زمان که موضوع بحث کاهش وزن یا داشتن یک بدن سالم‌تر باشد، یکی از رایج‌ترین حکایات مربوط به این است که قطع کردن قند در رژیم روزانه شما چگونه می‌تواند تغییرات مثبتی ایجاد کند. مصرف قند به‌خودی خود همیشه بحث برانگیز بوده است.

برخی از کارشناسان بهداشتی حتی می‌گویند که در حالی که مصرف قند طبیعی از غذاهای گیاهی بهتر از خوردن قند فرآوری شده است، حتی باید این موضوع را نیز مورد بررسی قرار داد.

شکر را با منابع قند طبیعی جایگزین کنید

همانطور که در بالا ذکر شد، ساده‌ترین روش برای کاهش مصرف قند جایگزین کردن آن با یک قند طبیعی است. همیشه بهتر است قند طبیعی را بیشتر از قند مصنوعی مصرف کنید.

برای سم زدایی بدنتان بیشتر آب بنوشید

به طور کلی نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار حاوی مقدار زیادی قند هستند به همین ترتیب، بهتر است تا حد امکان از آن‌ها اجتناب کنید و به جای آن از آب برای سم زدایی بدنتان استفاده کنید.

افزون بر این‌ها می‌توانید با اضافه کردن آب میوه خرد شده به آب معمولی آن را خوش طعم کنید.

میوه‌های تازه را بیش از انواع کنسرو مصرف کنید

میوه‌های کنسرو شده معمولاً حاوی شربت هستند که قند فراوانی نیز دارد. در عوض، میوه‌های تازه را از بازار بخريد تا جایگزین سالم تری داشته باشید.

قند را از روی میز خود بردارید

حذف قند از روی میز بسیار مهم است. سعی کنید قند را از روی میز خود حذف کنید. این موضوع تأثیر مثبت زیادی روی سلامتی شما خواهد داشت.

۵ توصیه برای افرادی که از بی‌خوابی شبانه رنج می‌برند

همه انسان‌ها حداقل در دوره‌ای از زندگی خود با مشکلات خواب و معضل بی‌خوابی روبرو می‌شوند. اینگونه مشکلات در زمستان به دلیل سردی هوا ممکن است بیشتر هم بشود.

هرچند از قدیم روش‌های مختلفی برای بهبود کیفیت خواب شبانه توصیه شده است، اما مشکلات مرتبط با خواب یا کم‌خوابی همچنان در زندگی انسان‌ها وجود دارند.

متخصصان خواب توصیه‌هایی را برای کاهش مشکلات مرتبط با خواب و بی‌خوابی شبانه مطرح می‌کنند که در ادامه به پنج مورد از آنها اشاره شده است.

۱- مشکلات زندگی خود را قبل از خواب مرور نکنید

بسیاری از انسان‌ها عادت دارند تا قبل از به‌خواب رفتن به‌اتفاق‌هایی که در طول روز برای آنها افتاده و همچنین مشکلاتشان فکر کنند. این در حالی است که برای تجربه خوابی آرام توصیه می‌شود که افراد پیش از به‌خواب رفتن ذهنی آرام و بی‌دغدغه داشته باشند. انجام فعالیتی آرام‌بخش و نگارش مشکلات خود بر روی کاغذ پیش از خواب از جمله روش‌هایی است که می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.

۲- اگر خوابتان نمی‌رود به رختخواب نروید

برخلاف آنچه تصور می‌شود، باقی ماندن در تخت‌خواب به‌اینکه سریع‌تر خوابتان برود کمکی نمی‌کند.

به‌گفته متخصصان، تخت‌خواب نباید به‌محیطی اضطراب‌زا برای ذهن افراد تبدیل شود. از سوی دیگر اگر بی‌خوابی به‌سراغتان آمد، حتماً از جایتان برخیزید و فعالیتی انجام دهید تا بتدریج خوابتان بگیرد.

به‌گفته دانشمندان، افرادی که از مشکلات مرتبط با خواب رنج می‌برند نباید اگر خسته نیستند به‌رختخواب بروند. این امر می‌تواند اثری برعکس داشته باشد.

۳- عوض کردن هوای اتاق خواب

مغز ما در همه مراحل خواب به‌اکسیژن و دمای ایده‌آل نیاز دارد. به‌گفته متخصصان دمای ایده‌آل برای به‌خواب رفتن دمای ۱۸ درجه سانتیگراد بالای صفر است. به همین دلیل توصیه می‌شود تا هوای اتاق خواب خود را یک ربع پیش از رفتن به‌رختخواب با باز کردن پنجره‌ها عوض کنید.

۴- از تخت‌خواب فقط برای خواب استفاده کنید

خواب افراد نباید به‌منبعی برای اضطراب و دلهره تبدیل شود، بلکه در ذهن ما باید خواب با آرامش در ارتباط باشد. متخصصان توصیه می‌کنند تنها کارکرد تخت‌خواب انسان باید استفاده از آن برای خواب باشد. این امر کمک می‌کند تا در طول خواب شبانه بیدار نشوید.

۵- بی‌خوابی‌های شبانه خود را بزرگ جلوه ندهید

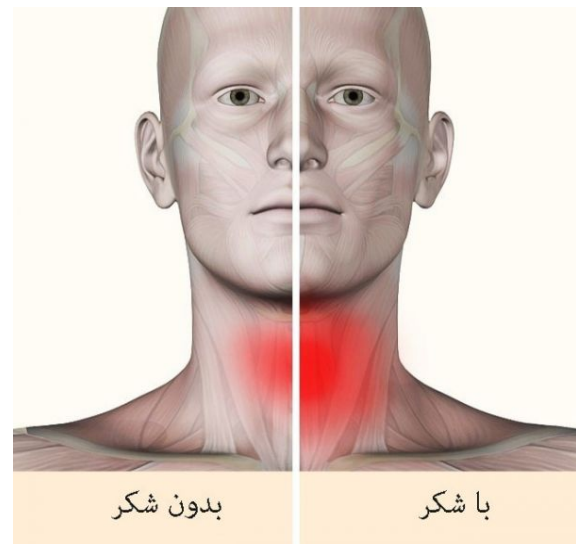
بی‌خوابی شبانه اگر سه بار یا بیشتر در طول هفته و به‌مدت سه ماه تجربه شود، به‌عنوان بی‌خوابی مزمن شناخته می‌شود. به همین دلیل نباید بابت بی‌خوابی‌های گاه و بی‌گاه خود نگران شوید. یکی از راه‌های مقابله با بی‌خوابی شبانه می‌تواند انجام تمرین‌هایی باشد که برای بهتر به‌خواب رفتن توصیه می‌شود.

خطرناک ترین خواص شکر



شکر باعث پیری پوست می شود

به نقل از «بهداشت نیوز»، شکر وقتی وارد جریان خون میشود با «کلاژن» و «الاستین» که جوانی پوست را تامین میکنند ارتباط شیمیایی برقرار میکند. چنین فعل و انفعالاتی پروتئینها را تخریب می کند (تخریب کلاژن و الاستین منجر به خشکی و چین و چروک روی پوست می شود) به علاوه پوست را در مقابل اشعه آفتاب آسیب پذیرتر میکند.



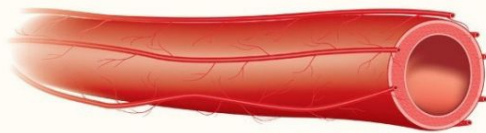
شکر باعث التهاب می شود

توانایی شکر در ایجاد التهاب باعث میشود روی صورت جوشها و چین و چروکها ظاهر شوند. اگر هنگام سرماخوردگی چای شیرین بخورید شکر زمینه های پرورش باکتریها را در گلوی ملتهب ایجاد میکند.

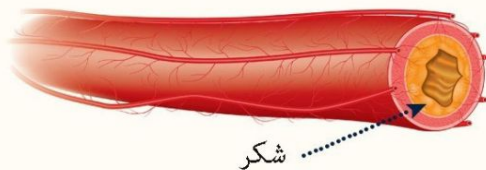
شکر باعث بیماری های قلبی عروقی میشود

در قرن بیستم پزشکان به این نتیجه رسیدند که میتوان از بیماری های قلبی عروقی با کاهش مصرف چربی که سطح کلسترول را افزایش میدهد جلوگیری کرد. به اعتقاد آنها شکر نسبت به روغن های حیوانی ضرر کمتری داشت، بنابراین مردم به سمت غذاهای بدون چربی میرفتند درحالی که مصرف شکر را کم نمی کردند. اما در قرن بیست و یکم وضعیت کمی تغییر کرد و تحقیقات نشان داد که شکر سطح کلسترول خون را بالا میبرد و به دیواره رگها که هم اکنون توسط شکر آسیب دیده اند، می چسبند.

دیواره های شریانی سالم



تصلب شریان



شکر باعث افسردگی می شود

تحقیقات نشان داده است که شکر باعث افسردگی میشود. شکر سطح هورمون BDNF که مانع از افسردگی میشود را کاهش می دهد.

مصرف بیش از حد شکر اضطراب را افزایش می دهد.

در آزمایشاتی که بر روی موشها انجام شده است، مشخص شد که موشها با مصرف بیش از حد شکر احمق تر میشوند! زیرا شکر ارتباط بین سلولهای مغز که مسئول یادگیری و حافظه هستند را آسیب می زند.

گفتگوی شمع با کبریت

شمع به کبریت گفت:

از من دور شو، من از تو هرای دارم، چون تو قاتل من هستی.

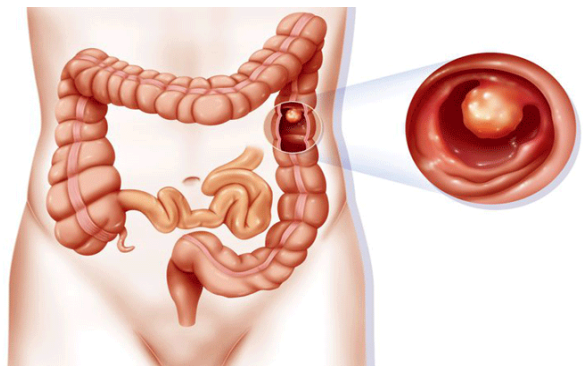
کبریت گفت:

از من نترس، از ریسمانی بترس که در دل خود جای داده ای و ذره ذره پیکرت را می سوزاند و آب میکند! عامل نابودی انسانها، تفکرات منفی درونی آنهاست،

نه عوامل بیرونی!

برای سالم و شاداب زیستن، نکات زیر را در نظر داشته باشید

- * خوردن شکر را متوقف کنید، وقتی قند در بدن وجود نداشته باشد، سلول‌های سرطانی به‌طور طبیعی مخواهند مُرد.
- * خطر ابتلا به سرطان با مصرف سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل ارگانیک در صبح و شب کاهش می‌یابد.
- * - بیش از چهار تخم مرغ در هفته نخورید.
- * - بعد از وعده‌های خوراک روزانه، میوه نخورید.
- * - خانمها در دوران عادات ماهانه از نوشیدن چای زیاد خودداری کنند.
- * - شیر سویا کمتر مصرف کنید.
- * - با شکم خالی (شکم گرسنه) گوجه فرنگی نخورید.
- * - سعی کنید حداقل سه ساعت قبل از خواب شبانه، خوراک میل کنید.
- * - نان تُست یا نان تُست تنوری کاملاً پخته شده بخورید.
- * - در زمان خواب، گوشی تلفن را از خود دور کنید.
- * - در طول روز زیاد آب بنوشید تا از ابتلا به سرطان مثانه جلوگیری شود.
- * - نوشیدن زیاد قهوه در روز می‌تواند باعث بی‌خوابی در شب و مشکلات معده شود.
- * - چربی کمتر مصرف کنید، چون گوارش آن بین پنج تا هفت ساعت طول می‌کشد و باعث خستگی می‌گردد.
- * - بعد از ساعت پنج بعدازظهر کمتر خوراک بخورید.
- * - خوردن موز، انگور، اسفناج، اسکواش، هلو باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته باشید.
- * - خوابیدن کمتر از ۸ ساعت در شب بر عملکرد مغز تأثیر منفی می‌گذارد، همچنین خواب بعد از ظهر باعث می‌شود جوان‌تر به‌نظر برسید.
- * - گوجه فرنگی آب‌پز و پخته شده خواص درمانی بهتری نسبت به‌گوجه فرنگی خام دارد.
- * - نوشیدن یک لیوان آب‌لیمو مخلوط با یک لیوان آب گرم بسیار مفید است؛ آب لیمو داغ سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد و کیفیت زندگی را بهبود و باعث طول عمر می‌شود. یک ماه پس از نوشیدن مرتب آب لیموی گرم، سلول‌های سرطانی کاهش می‌یابند؛ بخاطر داشته باشید شکر و یا هیچ‌گونه مواد شیرین‌کننده به آن اضافه نکنید.
- * - آب لیموی داغ بیشتر از آب لیموی سرد مفید است. همچنین یک مطالعه از دانشگاه مریلند نشان داد که داروهای طبیعی هزار برابر بهتر از مواد شیمیایی هستند.
- * - برش لیموترش را به آب گرم اضافه کنید تا نوشیدنی ضروری روزانه‌تان را دریافت کنید.
- * - لیمو بوی تلخی را در آب گرم باقی می‌گذارد که بهترین ماده برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است.
- * - آب لیموی داغ از توسعه تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند، در صورتیکه آب لیموی سرد فقط ویتامین C دارد و از فشارخون جلوگیری می‌کند.
- * - استفاده‌ی اینچنین لیمویی، سلول‌های غیرمفید را از بین می‌برد و سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.



چگونه روده بزرگ را از سرطانی شدن دور نگاهداریم؟

متخصصان برای سال‌ها توصیه می‌کردند همه افراد در سن ۵۰ سالگی برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ به‌سراغ آزمایش «کولونوسکوپی» بروند. اکنون با توجه به‌افزایش موارد ابتلا به‌سرطان روده بزرگ در میان جوانان، انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند اولین کولونوسکوپی را در سن ۴۵ سالگی انجام دهند. در واقع یکی از مهم‌ترین استراتژی‌های پیشگیری از سرطان روده بزرگ، پیروی از دستورالعمل‌های غربالگری این سرطان است که بر اساس سن، جنس، عوامل خطر (افراد با سابقه ابتلا به بیماری‌های التهابی روده، مانند کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون) و سابقه خانوادگی تعیین می‌شود. «کولونوسکوپی» چیزی بیشتر از یک ابزار غربالگری است و در واقع می‌تواند با کشف تغییرات پیش‌سرطانی به‌نام پولیپ و از بین بردن آنها قبل از تبدیل شدن به‌سرطان، از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند. فارغ از این روش تشخیصی، شما در هر سنی باشید، روش‌هایی موثر وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، سومین علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در ایالات متحده، انجام دهید:

*** سبزیجات و چربی‌های سالم بخورید.** افرادی که از رژیم‌های غذایی با فیبر بالا پیروی می‌کنند، کمتر به‌این نوع سرطان مبتلا می‌شوند. مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را به‌حداقل و تا می‌توانید از چربی‌های سالم موجود در روغن زیتون، ماهی قزل‌آلا، آووکادو بهره ببرید.

*** تحرک داشته باشید.** ورزش علاوه بر تضمین سلامت قلب و عروق، می‌تواند خطر ابتلا به‌برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. در بیشتر روزهای هفته ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشید.

مراقب وزن خود باشید. طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، وزن اضافی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و همچنین سرطان‌های پستان (در زنان یائسه)، راست‌روده، مری، لوزالمعده و کلیه را افزایش می‌دهد.

الکل را محدود کنید و سیگار نکشید. اگر ترجیح می‌دهید الکل بنوشید، نوشیدن آنرا محدود کنید. زنان روزانه بیش از یک بار و مردان بیش از دو بار نباید سراغ نوشیدنی‌های الکلی با درصد الکل پایین بروند.

شتایش دین زرتشت توسط فردوسی

فردوسی در شاهنامه، بسیار دین زرتشت را می‌ستاید و می‌گوید که خرد، داد و پیروزی شاهان ایران همواره بر این باور زنده بود و اهورامزدا برترین خداست... چنانکه اردشیر بابکان قبل از مرگ به پسرش شاپور یکم می‌گوید:

چو سال اندر آمد به هفتاد و هشت

جهاندار بیدار بیمار گشت

بفرمود تا رفت شاپور پیش

ورا پندها داد ز اندازه بیش

بدو گفت کاین عهد من یاددار

همه گفت بدگوی را یاددار

نگهدار تن باش و آن خرد

چو خواهی که روزت بهبد نگذرد

چو بر دین کند شهریار آفرین

برادر شود شهریاری و دین

نه بی‌تخت شاهیت دینی به پای

نه بی‌دین بود شهریاری به جای

دو دیباست یک در دگر بافته

برآورده پیش خرد تافته

نه از پادشاه بی‌نیازست دین

نه بی‌دین بود شاه را آفرین

چنین پاسبانان یکدیگرند

تو گویی که در زیر یک چادرند

نه آن زین نه این زان بود بی‌نیاز

دو انباز دیدیشان نیک‌ساز

چو باشد خداوند رای و خرد

دو گیتی همی مرد دینی برد

چو دین را بود پادشاه پاسبان

تو این هر دو را جز برادر مخوان

چو دین‌دار کین دارد از پادشا

مخوان تا توانی ورا پارسا

هر آنکس که بر دادگر شهریار

گشاید زبان مرد دینش مدار

چه گفت آن سخن‌گوی با آفرین

که چون بنگری مغز دادست دین

بگفت این و تاریک شد بخت او

دریغ آن سر و افسر و تخت او

شما هم ازین عهد من مگذرید

نفس داستان را به بد مشمرید



کشکول، کشکول، کشکول

دین چیست؟

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

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

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

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

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

نقاش ماهر

پادشاهی بود که فقط یک چشم و یک پا داشت. او به‌تمام نقاشان قلمرو خود دستور داد تا یک تابلوی زیبا از او نقاشی کنند، اما هیچکدام نتوانستند!

آنان چگونه می‌توانستند با وجود نقص در یک چشم و یک پای پادشاه، نقاشی زیبایی از او بکشند؟

سرانجام یکی از نقاشان گفت که می‌تواند این کار را انجام دهد و یک تصویر کلاسیک از پادشاه نقاشی کرد.

نقاشی او فوق‌العاده بود و همه را غافلگیر کرد. او شاه را در حالتی نقاشی کرد که یک شکار را مورد هدف قرار داده بود؛ نشانه‌گیری با یک چشم بسته و یک پای خم شده.

چه پسندیده است نقاط ضعف هرکس را نادیده گرفته و نقاط مثبت و قوت‌اش را برجسته کنیم.



آیا میدانستید که....

زنبورها دارای دو معده هستند، یکی از آنها برای خوردن است و دیگری برای نگهداری شهد و تبدیل آن به عسل. یک زنبور عسل به طور متوسط 40 روز طول زندگی اش می‌باشد. این حشره در این مدت حداقل 1000 گل را می‌بوید و می‌مکد و در طول عمر خود کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند.

حیف است چنین جانوری زنده بماند!

آنکس که بداند و بخواد که بداند

خود را به بلندای سعادت برساند

آنکس که بداند و بداند که بداند

اسب شرف از گنبد گردون بجهاند

آنکس که بداند و نداند که بداند

با کوزه آب است، ولی تشنه بماند

آنکس که نداند و بداند که نداند

لنگان خرک خویش به مقصد برساند

آنکس که نداند و بخواد که بداند

جان و تن خود را ز جهالت برهاند

آنکس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب ابدالدهر بماند

آنکس که نداند و نخواهد که بداند

حیف است چنین جانوری زنده بماند

ملا احمد نراقی

زندگی‌نامه‌ی زرتشت

به‌گفته مورخان، زرتشت در حدود ۴۰۰۰ هزار سال پیش به‌دنیا آمد. نام پدرش «پوروشسب» و مادرش «دغدو» بود. اشوزرتشت با «هووی» ازدواج کرد و شش فرزند داشت، سه دختر به‌نام‌های: فرنی، تریتی و پورچیستا و سه پسر به‌نام‌های: ایسدواستر، اوروتت نر و خورشیدچهر.

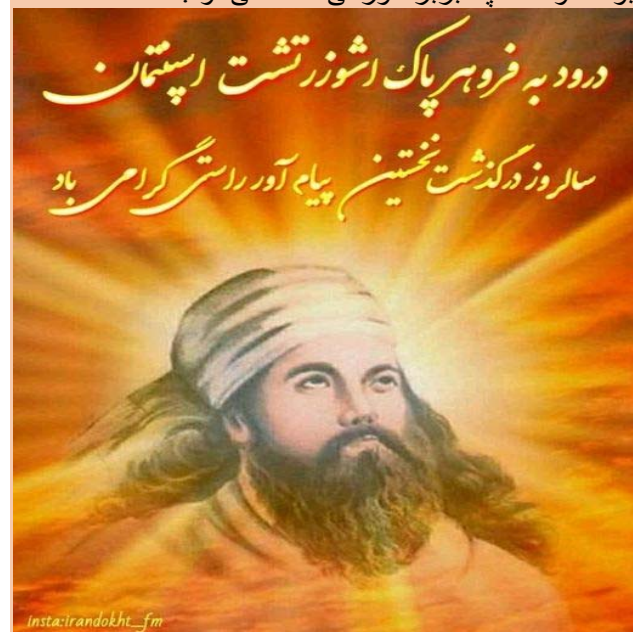
اوستا زادگاه اشوزرتشت را محلی به‌نام «راغ» در مغان در کنار دریاچه چیچست می‌داند و پژوهشگران این محل را در آذربایجان و در کنار دریاچه ارومیه دانسته‌اند.

شاه گشتاسب کیانی بزرگترین پاور و گسترش‌دهنده دینی بهی بوده است که آئین وی را پذیرفت.

فرشوشتر و جاماسب که از خاندان «هوگو» و از نزدیکترین و یاران زرتشت بوده‌اند. گویا پس از درگذشت زرتشت، جاماسب رهبر پیروان او می‌گردد و خاندان فریان نیز که ریشه تورانی داشته‌اند (در ترکستان کنونی) از یاران نزدیک زرتشت بودند.

درگذشت زرتشت بزرگ به‌تاریخ پنجم دی ماه برابر با روز خور از ماه دی می‌باشد. تاریخ نگاران نوشته‌اند زرتشت پس از هفتاد و هفت سال از عمر خویش که بیشتر آن را برای هدایت و دادن خرد و آگاهی به مردمان صرف نموده بود روزی در آتشکده شهر بلخ مشغول عبادت بوده و گشتاسب (شاه کیانی) و پسرش اسفندیار که از حامیان بزرگ وی بودند نیز برای رسیدگی به شهرهای دیگر از بلخ خارج می‌شوند و «ارجاسب» که دشمن دیرینه زرتشت و ایرانیان بود از این هنگام بهره برد و «توربراتور» فرمانده سپاه خود را با لشگری بسیار راهی بلخ که جزیی از ایران بود کرد.

لشگر تورانی دروازه‌های شهر بلخ را با تمام دلاوری‌های مردم در هم شکستند و هنگامیکه زرتشت با لهراسب و گروهی دیگر از یارانش مشغول عبادت به‌درگاه اهورامزدا بودند توسط سپاه بربر تورانی کشته می‌شود.



افتادن انسانها

انسان ها، هر از گاهی از جایی می افتند:

از پا...
از نفس...
از لبه ی پرتگاه...
از این ور بوم...
از دماغ فیل...
از چاله به چاه...
از عرش به فرش...
.....

و گاهی وقت ها هم،
از «چشم»!...

پیاده روی آلبرت انیشتین

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

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

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

آنچه بر ما می رسد، آنهم ز ماست

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

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

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

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

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

نصیحت مرا گوش کردی؟

گفت: آری

پرسید: جنازه جوان کجاست؟

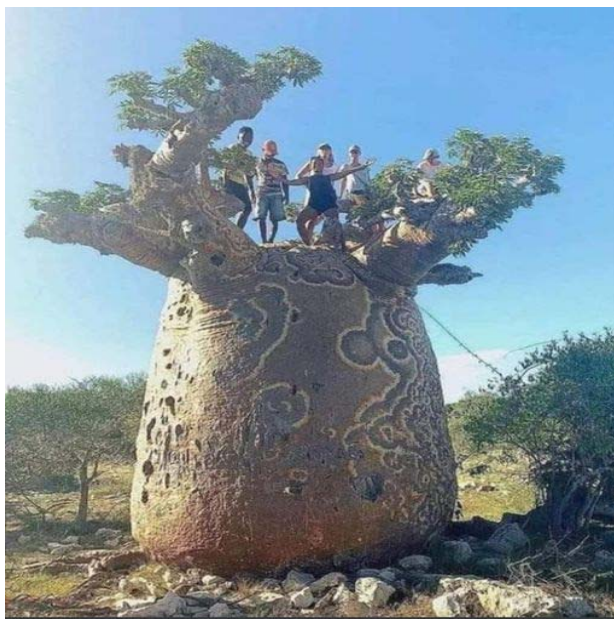
تا نعش جوان را دید به سرش کوبید و گفت:

ای وای... این جوان که فرزند من است!

از مکافات عمل غافل مشو

گندم از گندم بروید جوز ز جو

(مولانا)



درخت «بوبات»

درخت بوبات (Baobab) یکی از شگفت انگیزترین درختان جهان است که با تنه ضخیم و عظیم خود شناخته می شود. تنه توخالی این درخت می تواند تا ۱۲۰،۰۰۰ لیتر آب ذخیره کند. این ویژگی باعث شده که درخت بوبات نمادی از زندگی، باروری، فراوانی و درمان در آفریقا باشد.

• طول عمر:

بوبات ها می توانند تا دو هزار سال عمر کنند. عمر آن ها از روی قطر تنه اشان تخمین زده می شود.

• نام علمی:

نام علمی این درخت Adansonia digitata است و به نام های «بوبات» یا «کالابایرا» نیز شناخته می شود.

• پناهگاه:

تنه بزرگ بوبات خانه صدها گونه حیوانات، پرنده گان و حشرات است و نقش مهمی در اکوسیستم ایفا می کند.

• گل ها و میوه ها:

گل های این درخت شب ها شکوفا می شوند و منبع نکتار و غذایی برای حیوانات و انسان ها هستند. میوه های بوبات نیز در درمان مالاریا و تغذیه قبایل محلی کاربرد دارند.

• مصارف دیگر:

• از صمغ بوبات روغن ویژه ای استخراج می شود.
• بومیان ماداگاسکار از تنه آن برای ساخت قایق های بلند استفاده می کنند.

• پوست درخت برای درمان صرع استفاده می شود.

وضعیت فعلی:

متأسفانه بوبات ها در خطر انقراض اند که حفظ و نگهداری این درختان با ارزش را بیش از پیش ضروری می سازد.

آرزوی سفر:

دیدن بوبات ها در ماداگاسکار، آرزوی بسیاری از طبیعت دوستان است.

دین‌داری:

خوش‌خیم / بدخیم

این حق توست که هرگونه دینی را که مایلی انتخاب کنی و متقابلاً اگر نمی‌خواهی دین‌دار باشی، باز هم اختیار با توست. حق با توست؛ تو باید انتخاب کنی چگونه باشی. فقط یک ملاحظه را فراموش مکن: اگر دینی را انتخاب کرده‌ای و یا نکرده‌ای، مواظب باش دین‌داری و بی‌دینی‌ات و یا گناهی را که انجام می‌دهی به‌کسی «آسیب» نزند. این همان چیزی است که نامش را دینداری/بی‌دینی «خوش‌خیم» نهاده‌اند.

دینداری سالم و یا خوش‌خیم کسی را به‌ر عایت دین‌اش مجبور نمی‌کند؛ چیزی را بر کسی تحمیل نمی‌کند و به‌دیگران حق می‌دهد هرگونه که می‌خواهند دیندار باشند و حتی حق می‌دهد که دین‌دار نباشند!

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

معنی دین‌داری خوش‌خیم این است که دین‌دار باش و بگذار دیگران هم به‌مشی و مرام خودشان دین‌دار باشند.

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

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

خود گنه کاریم و از دنیا شکایت می‌کنیم!

غافل از خود، دیگری را هم قضاوت می‌کنیم!

کودکی جان می‌دهد از درد فقر و ما هنوز

چشم می‌بندیم و هر شب خواب راحت می‌کنیم!

عمر کوتاه است و دنیا فانی و با این وجود

ما به‌این دنیای فانی زود عادت می‌کنیم!

ما که بردیم آبرو از عشق، پس دیگر چرا؟

عشق را با واژه‌ها مان بی‌شرافت می‌کنیم!

کاش پاسخ داشت این پرسش که ما در زندگی

با همیم، اما چرا احساس غربت می‌کنیم؟

«شیخ بهایی»

استدلال استالین

استالین در یکی از جلسات خواست که برای او مرغی بیاورند؛ او مرغ را گرفت و درحالی‌که با یک دست گلوی مرغ را می‌فشرد، با دست دیگر شروع به‌کندن پره‌های آن مرغ کرد.

مرغ از درد فریاد می‌زد و سعی می‌کرد از هر راهی که شده فرار کند، ولی نمی‌توانست.

استالین بدون هیچ مشکلی توانست همه پره‌های مرغ را بکند و پس از پایان کار به‌پیارانش گفت:

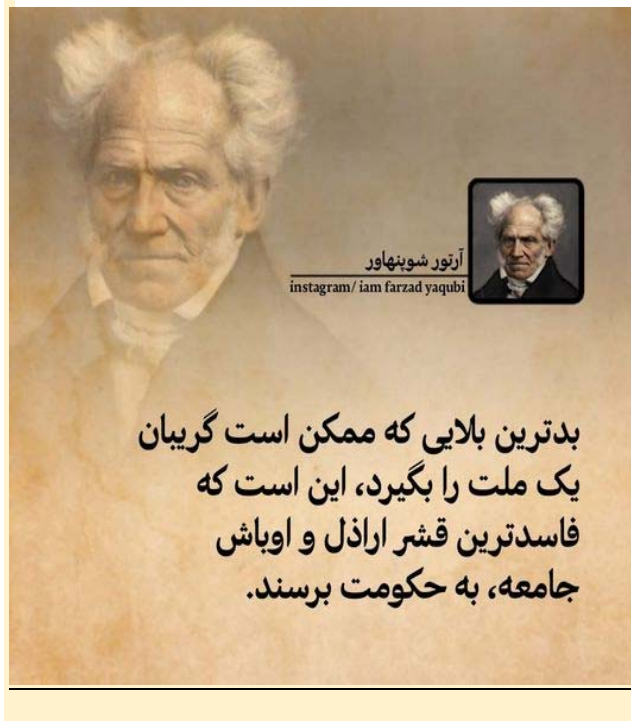
«حالا ببینید چه اتفاقی می‌افتد.»

همکارانش در کمال تعجب مشاهده کردند، درحالی‌که مرغ بیچاره در حال درد و خونریزی بود، استالین با دانه‌های گندمی که در دست داشت مرغ را به‌هرگوشه اتاق بدنبال خود می‌کشید و در همه این مراحل مرغ مدام او را تعقیب می‌کرد و قدم به‌قدم بدنبال او می‌رفت.

در این مرحله استالین به دستیاران متعجب خود روی کرد و گفت: «یک جامعه‌ی خفته و ساده‌لوح به‌همین راحتی اداره می‌شود! مشاهده کردید که مرغ با وجود تحمل تمام دردهائی که من برای او ایجاد کردم، باز هم مرا تعقیب می‌کرد تا دانه‌ای برای زنده بودنش از من بگیرد.»

اکنون مردم مظلوم و ساده‌لوح ایران هم وضع همان مرغ را دارند!! و به‌همین راحتی اداره می‌شوند!؟

پارانه، سهام عدالت، مسکن مهر، بازار بورس، صنعت خودروسازی، ثبت نام ماشین، ثبت نام مسکن، و هزاران کلاه گشاد دیگر که سر مردم می‌گذارند و ملت فقط به‌شعاردادن درفضای مجازی اکتفا میکند، آنهم شعارهایی که دردی از درد ملت در بند ایران دوا نمی‌کند.



آرتور شوپنهاور
instagram/ iam farzad yaqubi

بدترین بلایی که ممکن است گریبان
یک ملت را بگیرد، این است که
فاسدترین قشر اراذل و اوباش
جامعه، به حکومت برسند.

فروش کفن ضد عذاب و فشار قبر؟!

آیت‌الله تقویان از علمای بزرگ شهر قم که یکی از عالمان دینی و خطیبان مشهور در کشور بود.

او در دکان (فروشگاه) اینترنتی خود کفن‌های ضد عذاب قبر به قیمت چند میلیون تومان می‌فروخت!

با توجه به اینکه در آن زمان قیمت یک کفن معمولی در کشور تنها ۷۰ هزار تومان بود، او می‌گفت روی این کفن‌ها از پوست آهو اسماء الهی نوشته شده که مرده را در شب اول قبر از عذاب الهی دور می‌کند و از فشار شب اول قبر خواهد کاست؟!

منتظر محصولات جدید، مانند تله‌کابین عبور از پل صراط، جلیقه ضدآتش جهنم و امثالهم هم باشید

به یزدان که گر ما خرد داشتیم

کجا این سرانجام بد داشتیم

نوحه خوان و دزد

شبی دزدی به خانه نوحه‌خوانی رفت؛ تمام اسباب و اثاثیه او را جمع کرد و در یک چادرشب پیچید و وقتی خواست آنرا از زمین بلند کند گفت: «یا علی!»

نوحه‌خوان به صدای او از خواب پرید و مچ دست دزد را گرفت و گفت:

«مردک، آنچه را که من عمری با هزار «یا حسین» گفتن جمع کرده‌ام، تو می‌خواهی با یک «یا علی» گفتن ببری...؟! *****

چرا به فهرست می‌گید لیست؟!

چرا به فراگیر می‌گید وایرال؟!

چرا به اندازه می‌گید ساینز؟!

چرا به زمان می‌گید تایم؟!

چرا به زوج می‌گید کاپل؟!

چرا به ناز می‌گید کیوت؟!

چرا...

با مرحوم فردوسی خصومت دارید؟!



هرکسی از ظن خود شد یار من

از درون من نجست آسار من

مردی متوجه شد که گوش همسرش سنگین شده و شنوایی‌اش کم شده است. به‌نظرش رسید همسرش باید از سمعک استفاده کند، ولی نمی‌دانست چگونه این موضوع را با او در میان بگذارد. به‌همین خاطر نزد دکتر خانوادگی‌اشان رفت و مشکل را با او در میان گذاشت؛ دکتر گفت:

«برای این که بتوانی دقیق‌تر به‌من بگویی که میزان ناشنوایی همسرت چقدر است، یک آزمایش ساده‌ای وجود دارد؛ این کار را انجام بده و نتیجه را به‌من بگو.

ابتدا در فاصله چهار متری و با صدای معمولی مطالبی را به‌او بگو؛ اگر نشنید، همین کار را در فاصله سه متری تکرار کن. بعد در دو متری و به‌همین ترتیب تا بالاخره جواب بدهد.

آن شب همسر آن مرد در آشپزخانه سرگرم تهیه شام بود و شوهر در اتاق پذیرایی تلویزیون تماشا می‌کرد.

مرد به‌خودش گفت:

«الان فاصله ما چهار متر است، بگذار امتحان کنم. سپس با صدای معمولی از همسرش پرسید:

«عزیزم، شام چی داریم؟» جوابی نشنید. بعد بلند شد و یک متر به‌جلوتر به‌سمت آشپزخانه رفت و همان سؤال را دوباره پرسید و باز هم جوابی نشنید. باز هم جلوتر رفت و به در آشپزخانه رسید و سؤالش را تکرار کرد و باز هم جوابی نگرفت. این بار جلوتر رفت و درست از پشت سر همسرش گفت: عزیزم شام چی داریم؟

و همسرش گفت: برای چهارمین بار می‌گم: «خوراک مرغ!» نتیجه‌گیری: بسیاری از اوقات ما هستیم که مشکل داریم، اما متأسفانه این موضوع را به‌دیگران ربط می‌دهیم و فکر می‌کنیم که همه مشکلات مربوط به‌دیگران است.

پلوی خوشمزه

به عمروعاص گفتند: چرا پشت سر علی‌ابن ابیطالب نماز می‌خونی، ولی در خانه معاویه غذا می‌خوری؟

گفت: نماز علی قشنگه، اما پلوی معاویه هم خوشمزه است!

چقدر این روزها حال و روز بعضی‌ها اینگونه است؟!

روباه و کلاغ

کلاغی بالای یک درخت پیتزا می‌خورد؛ روباه زیر درخت آمد و گفت:

به‌به چه سری! چه دُمی! عجب پایی! چه تیپِ خفنی! آواز بخوان لذت ببرم!

کلاغ پیتزا را زیر بغل زد و گفت: عوضی! روزی که پنیر رو بردی، کلاس سوم بودم، الان لیسانس ...؟!

روباه گفت:

پس برا همینه که پرهات ریخته؟

کلاغ پرهاشو باز کرد که نگاه کنه، پیتزا افتاد! ...

روباه گفت:

آن‌روزی که پنیرتو بردم طلبه بودم، الان آیت‌الله شدم و معاون قوه قضائیه هستم؟!

آیا میدانید عبارت "سر خر" از کجا آمده است؟

روزی ملائی سوار بر خر از دهی بدهی دیگر میرفت؛ در بین راه عده‌ای از جوانان که شراب خورده و مست بودند راه را بر او می‌بندند و یکی از آنها جامی را پر از شراب به او تعارف می‌کند.

ملا استغفرالله گویان سر باز زد، ولی جوانان دست‌بردار نبودند. سرانجام یکی از آنها خنجری زیر گلویش گذاشت و تهدید کرد که اگر شراب تعارفی را نخورد کشته می‌شود.

ملا برای حفظ جان راضی شد و با اکراه جام گرفته و رو به آسمان گفت:

«خدایا تو می‌دانی که من به‌خاطر حفظ جانم این شراب را مینوشم!؟»

چون جام را به‌لب نزدیک کرد، ناگهان خرش شروع به‌تکان دادن کردن خود کرد و سرش به‌جام شراب خورد و شراب بر زمین ریخت و جوانان خندیدند...

ملا نیز با دلخوری گفت: پس از عمری خواستم شرابی حلال به‌نوشم که این «سر خر» مانع شد!؟

گفتگوی درخت گردو با درخت چنار

معمولاً منبر را با چوپ درخت گردو که بسیار محکم و با کیفیت است می‌سازند؛ درخت گردو علاوه بر چوب مرغوب، سایه و بار خوبی هم دارد.

اما درخت چنار علاوه بر بی‌بار بودن، سایه درست و حسابی هم نداشته، لذا از آن «چوبه دار» می‌سازند.

شهریار گفتگوی این دو درخت چنین بیان کرده است:

گفت با طعنه منبری به چنار

سرفرازی چه می‌کنی، بی‌بار

نه مگر ننگ هر درختی تو؟

کز شما ساختند چوبه دار!

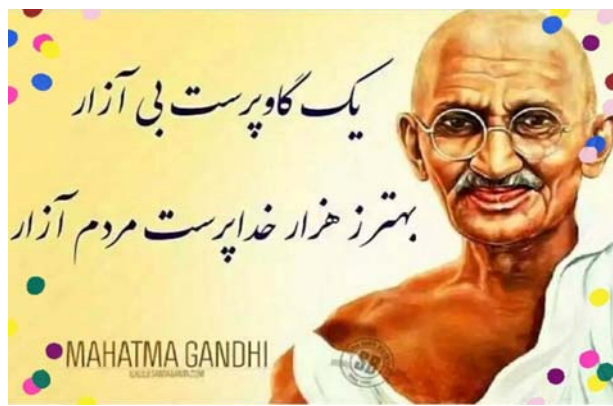
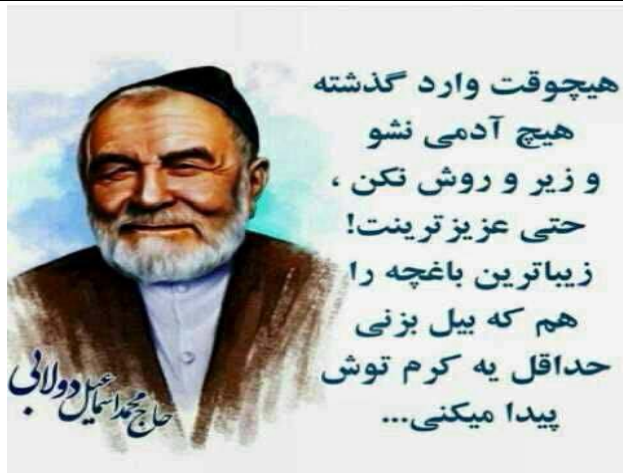
و درخت چنار در جواب درخت گردو می‌گوید:

پس بر آشفتم آن درخت دلیر

رو به منبر چنین نمود اخطار

گفت: گر منبر تو فایده داشت،

کار مردم نمی‌کشید به دار!



مقام زن در اسلام

یک زن مسلمان و مومن باید بپذیرد که:

طبق آیه سوم، سوره نساء شوهرش حق دارد چهار زن داشته باشد و طبق آیه سی و چهارم، سوره نساء شوهرش در صورت نافرمانی میتواند او را کتک بزند و همچنین طبق آیه یازدهم، سوره نساء به او ارث نیمه میرسد.

باید بداند که طبق آیه دویست و بیست و سه، سوره بقره، زن «کشتزار مرد» لقب دارد و مرد میتواند هرگونه و هر زمان که بخواهد روی زراعت کند!؟

زن باید بداند که طبق آیه سی و چهارم سوره نساء، ارزش او از مرد کمتر است و مرد به دلیل آنکه خرجش را میدهد، مالک اوست! و طبق آیه بیست و چهارم، سوره نساء، میشود در جنگ او را به‌عنوان یک کالا به‌غنیمت گرفت و به او تجاوز کرد!

دادگستری فاسد، عامل سقوط اقتصاد کشور

پس از پایان جنگ دوم جهانی، خطر بحران اقتصادی انگلستان را تهدید می‌کرد تا جاییکه وزیران کابینه ناگزیر به‌برپایی نشستی با چرچیل شدند و او را در چگونگی روند بد اقتصادی کشور قرار دادند.

چرچیل پس از شنیدن گزارش، فرمان داد بی‌درنگ چگونگی وضعیت دادگستری کشور مورد پژوهش و موشکافی قرار گیرد. وزیران کابینه گمان کردند نخست وزیر آنها را دست انداخته است!

وزیر اقتصاد دوباره پرسیمان خود را از زاویه دیگر بیان داشت، اما چرچیل دوباره خواستار پژوهش بی‌درنگ از چگونگی اداره‌ی سازمان دادگستری کشور شد!

پس از دو هفته، گزارش به‌دست چرچیل رسید؛ بر اساس این پژوهش هیچگونه تخلفی در دادگستری کشور گزارش نشده و این سازمان بدرستی کارش را انجام می‌داد. با خواندن این گزارش، چرچیل لبخندی زد و گفت: «نگران نباشید! اقتصاد انگلستان به‌سرعت پیشرفت خواهد کرد و ما این بحران را بزودی پشت سر خواهیم گذاشت!»

همگان با تعجب به او خیره شدند؛ چرچیل ادامه داد:

«کشوری که در آن دادگستری و دستگاه قضایی‌اش سالم باشد، اقتصادش به‌سرعت رشد می‌کند و کشوری که دادگستری‌اش فاسد باشد، کشور را به‌تباهی خواهد کشاند.»

دوستی می‌گفت:

ما ایرانیان، مثل عرب‌ها نفت داریم! مثل اروپایی‌ها مالیات می‌دهیم! ولی مثل آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!

دوست دیگری در جواب او چنین گفت:

جمله‌ی اول و دوم را قبول دارم، ولی جمله‌ی سوم را به‌هزار و یک دلیل قبول ندارم! ما ایرانی‌ها بسیار بدتر از آفریقایی‌ها زندگی می‌کنیم!

* در کدام کشور آفریقایی یک زن را به‌خاطر نداشتن روسری به ۱۶ سال زندان محکوم می‌کنند؟

* در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به‌خاطر شادی و رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟

* در کدام کشور آفریقایی یک رهبر یا رئیس جمهوری دستور به‌ممنوعیت ورود واکسن کرونا داده است؟

* آمار اعدام در کدام کشور آفریقایی مانند ایران در صدر آمار کشورهای اعدام‌کننده‌ی جهان است؟

* در کدام کشور آفریقایی پول مردم را برای حوزه‌های علمیه، هاپولی می‌کنند؟

* پول و ارز کدام کشور آفریقایی مانند پول ایران در داخل کشور و در دنیا بی‌ارزش شده است؟

* در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده بیش از نیم قرن خودشان را توی حلقوم مردم فرو کرده است؟

* کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ دارد؟

* در کدام کشور آفریقایی ۱۵۰۰ شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی خودشان را طلب می‌کردند، در مدت سه روز به‌خاک و خون کشیده‌اند؟

* در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از گلولی مردمان خودش می‌گیرد و در حلقوم مردمان دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟

* در کدام کشور آفریقایی مردم فقیر هزینه‌ی دو ارتش، دو نیروی زمینی، دو نیروی هوایی و دو نیروی دریایی را می‌پردازند؟

* در کدام کشور آفریقایی آمار اعتیاد به‌مواد مخدر به‌اندازه ایران یا حتی یک پنجم این کشور است؟

* تلویزیون کدام کشور آفریقایی نیمی از سال برنامه‌های مذهبی، روضه‌خوانی، سینه‌زنی، زنجیرزنی..... و عزاداری پخش می‌کند؟

* در کدام کشور آفریقایی زنان حق ورود به‌استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی را ندارند؟

..... باز هم بگویم....؟

گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

حقایق زندگی

حقایق زندگی را یادمان ندادند و به‌ما نگفتند که....

کسی که سیگار میکشده، معتاد نیست!

کسی که درس نمی‌خونه، خنگ نیست!

کسی که سکوت میکنه، لال نیست!

کسی که بهت دست میده، دوستت نیست!

کسی که ترا می‌بوسد، عاشقت نیست!

شوربختانه یادمان ندادند که زود قضاوت نکنیم!؟

همواره به‌خاطر داشته باشیم که.....

در زندگی بایستی بسیار هوشیارانه عمل کنیم، چون:

به‌خاطر میخی، نعلی افتاد،

به‌خاطر نعلی، اسبی افتاد،

به‌خاطر اسبی، سواری افتاد،

به‌خاطر افتادن سواری، جنگی به شکست انجامید،

به‌خاطر شکستی، مملکتی نابود شد،

و همه‌ی اینها بخاطر شخصی بی‌توجه و سهل‌انگاری او بود که میخ را خوب به نعل اسب نه‌کوبیده بود....

هر کار ما، حتی بسیار پیش پا افتاده، اثری بزرگ در آینده دارد که شاید در همان لحظه قادر به‌درک آن نه‌باشیم!؟

مهر مادر

از مادری پرسیدند:

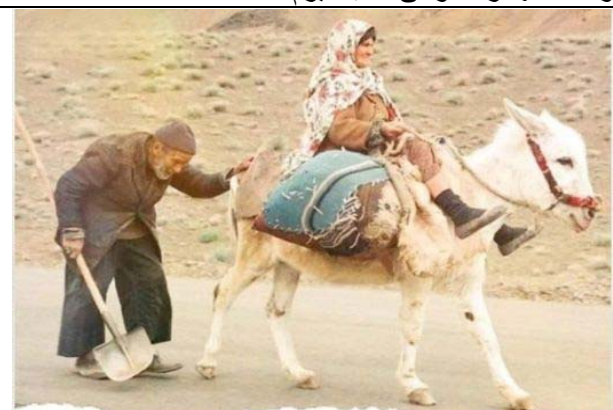
کدام یک از فرزندان را بیشتر دوست داری؟

مادر گفت: بیمار آنها را تا وقتی که خوب شود،

غایب را تا وقتیکه باز گردد،

کوچکترین را تا وقتی که بزرگ شود،

و همه آنها را تا وقتی که به‌میرم.



فکر نمی‌کنم او هیچ وقت در مورد حقوق

@iam.farzad.yaqubi

زنان چیزی خوانده باشد

اما مردانگی یک غریزه است.

حقایق اسطوره‌های.....

..... و افسانه‌های مذهبی

آیا تاکنون به این 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 اژدها 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 سیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش به سلامت از آتش گذشت.

حقیقت: ابراهیم به سلامت از آتش گذشت!

افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.

حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!

افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.

حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!

افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.

حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!

به راستی چرا آنچه به نفع باورهای دینی مردم است معجزه و

حقیقت محسوب می‌شود، ولی آنچه مربوط به تمدن ما می‌باشد،

افسانه و خرافات است؟

مذهب‌گرایان، بدون شک شیب‌دان روزگار ما هستند.

من فقط به جنبه‌های خوب

انسان‌ها توجه می‌کنم.

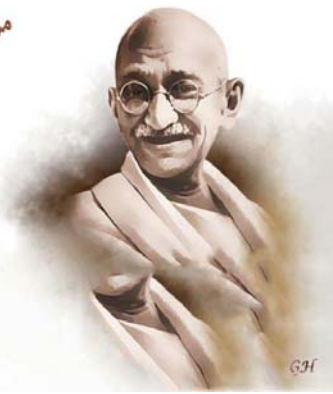
از آنجایی که خودم

بی‌عیب و نقص نیستم،

علاقه‌ای به کشف

خطاهای دیگران ندارم.

گاندی



جنگ زرگری

در روزگاران قدیم هرگاه مشتری به ظاهر پولداری وارد بعضی از دکان‌های زرگری می‌شد و از کم و کیف و عیار و بهای جواهر پرسشی می‌کرد، زرگر فوراً بهای جواهر مورد پرسش را چند برابر بهای واقعی آن اعلام می‌کرد و به شکلی (مانند علامت یا چشمک و فرستادن شاگردش)، زرگر بدین وسیله همکار مغازه‌ی همسایه را خبر می‌کرد تا بدینوسیله وارد معرکه شود.

زرگر دوم که به بهانه‌ای خود را نزدیک می‌کرد به مشتری می‌گفت که همان جواهر را در مغازه‌اش دارد و با بهای کمتری آن را می‌فروشد. بهای پیشنهادی زرگر همسایه کمتر از بهای زرگر اولی اما هنوز بسیار بالاتر از بهای اصلی جواهر بود.

در این حال زرگر اولی جنگ و جدلی با زرگر دومی آغاز می‌کرد و به او پرخاش می‌کرد که «داری مشتری مرا از چنگم در می‌آوری» و از این گونه ادعاها.

زرگر دوم هم به او تهمت می‌زد که:

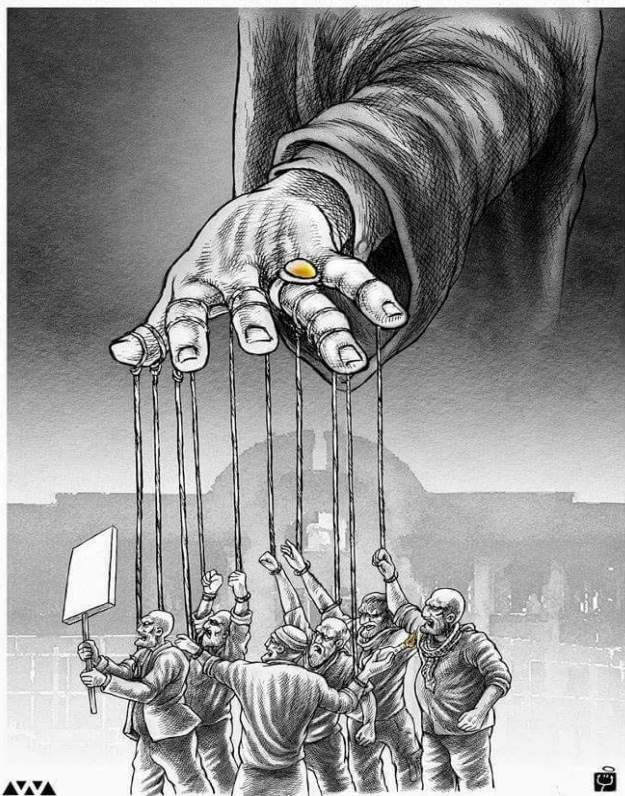
«می‌خواهی چیزی را که این قدر می‌ارزد به چند برابر به فروشی و سر مشتری محترم کلاه بگذاری.»

خلاصه چنان قشقرقی به راه می‌افتاد و جنگی در می‌گرفت که مشتری ساده‌لوح که این صحنه را حقیقی تلقی می‌کرد بی‌اعتنا به سر و صدای زرگر اول، به مغازه زرگر دوم می‌رفت و جواهر مورد نظر را بدون کمترین پرسش و چانه‌ای از او می‌خرید و نتیجه آن بود که سر مشتری بیچاره کلاه گشادی می‌رفت و دو زرگر شیاد و کلاه‌بردار، سود به دست آمده را میان خود تقسیم می‌کردند!؟

این جنگ که یکی از حیل‌های برخی زرگران برای فریفتن مشتری و فروختن زیورآلات به او بوده است، رفته رفته از بازار پلافروشان فراتر رفته و در ادبیات فارسی به صورت اصطلاح درآمده است.

این همان نقشی است که در حال حاضر سران جمهوری اسلامی از بالاترین تا پایین‌ترین‌اشان برای ملت ایران بازی می‌کنند و ما را حسابی سر کار گذاشته و بهریش‌امان می‌خندند!

من یک فریب خورده ام!



من روزی فریب خوردم که امام گفت:

اگر از این مملکت فقط اداره اوقاف را شاه بدهد، فقرا را غنی می‌کنیم؛ اینطور نیست که مثل الان لوطی‌خور بشود!

روزی فریب خوردم که زنان کره‌ای و فیلیپینی در کشور ما برای کار و کلفتی از هم سبقت می‌گرفتند... و من صدای تهیج‌کننده شریعتی را به‌ذهنم راه دادم!

روزی فریب خوردم که گفتند هویدا همجنس باز است! و من نرخ ثابت دلار هفت تومانی را نمی‌فهمیدم!

روزی فریب خوردم که قرار شد دلخوش به‌آب و برق مجانی نباشم و در پی آبادانی آخرت خود، بایستی باور می‌کردم اقتصاد مال خراست است؟!

روزی فریب خوردم که خیال کردم راه قدس از کربلا می‌گذرد، هر چه به‌آنروز فکر می‌کنم نمی‌فهمم به‌من چه مربوط بود که راه قدس از کجاها می‌گذرد!

من روزی فریب خوردم که برای لبخند سید خندان به‌خیابان رفتم و کتک خوردم؛ از ترس ناطق، پناهنده خاتمی شدم!

من روزی فریب خوردم که ۴۵۰۰۰ تومان رشوه (یارانه) گرفتم تا چشمم را روی دکل دزدیده شده به‌بندم!

من روزی فریب خوردم که عدالت اجتماعی را در تقسیم پول بین مردم پنداشتم!

روزی فریب خوردم که فکر کردم قطع‌نامه‌ها کاغذ پاره‌اند!

روزی فریب خوردم که گمان کردم یک روحانی هم می‌تواند تدبیر کند و امیدوار شدم!



نقش اسب در «شاهنامه» فردوسی

نقش اسب در شاهنامه را بیشتر در میدان رزم می‌توان یافت و مبارزه با بدی که بخش بزرگی از کتاب حماسی و جاودانه ادب مردم ایران است، بیشتر به یاری اسبان بوده است.

«شاهنامه فردوسی» اثری جاودانه در باره نبرد پهلوانان و پاکان، با زورگویان، ستمگران و بدطینت‌اتان است که بر تارک آن نام «رستم» می‌درخشد و «رخش» اسبی است که با رستم متولد و با او به‌کام مرگ می‌رود.

هنگامی‌که افراسیاب با لشکری گران به‌سیستان روی می‌آورد، «زال» برای پیکار با افراسیاب و دفاع از آب و خاک میهن، فرزند خود رستم را مناسب‌ترین پهلوان می‌داند و موضوع را نیز با رستم در میان می‌گذارد.

رستم پیکار با دشمنان ایرانی را می‌پذیرد و آنگاه به‌دنبال اسبی می‌رود که بتواند لایق چنان پیکاری باشد. رمه‌های اسب را از برابر رستم می‌گذرانند؛ او یک یک اسبان را می‌آزماید و سرانجام رخس را بر می‌گزیند.

قدرت رخس چنان است که زال به‌رستم دستور می‌دهد شبانه روز بتازد تا به‌البرزکوه برود و نزد قباد - باز مانده فریدون - برسد و برای رهایی از هجوم تورانیان کمر همت به‌بندد.



ویژگی‌های بیشعورها

- ۱- مراقبت خواهی:
همیشه باید عده‌ای مثل نوکر از آنها مراقبت کنند.
- ۲- عدم مسئولیت پذیری:
مسئولیت‌پذیر نیستند و هرگز خود را مقصر نمی‌دانند.
- ۳- سرکوبی:
به‌خود حق می‌دهند دیگران را سرکوب، اما کسی نمی‌تواند از آنها ایراد بگیرد.
- ۴- تهاجم:
نسبت به همه چیز حالت تهاجمی دارند، مخصوصاً زمانی که از آنها انتقاد می‌شود!
- ۵- تعصب فکری:
نسبت به بیشعوری خود تعصب دارند و با توجیه و دلیل‌تراشی در رد بی‌شعوری‌اشان ثابت قدم هستند.
- ۶- وقاحت:
هرگز نوبت را رعایت نمی‌کنند، هرگز خواهش نمی‌کنند، همواره دستور می‌دهند، نیش‌دار یا با داد زدن صحبت می‌کنند و کار دیگران را به‌نام خودشان تمام کنند.
- ۷- تسلط بر دیگران:
اکثر بی‌شعوران به‌دنبال حداکثر بهره‌کشی از دیگران و تغییر دائم قوانین بر اساس منافع خودشان هستند.
- ۸- عدم شادی و شوخ‌طبعی:
به هیچ‌وجه ظرفیت ندارند که با آنها شوخی کنید و هرگز به‌دنبال شاد کردن شما هم نیستند؛ آنان تمسخر کردن و پوزخند زدن را ترجیح می‌دهند.
- ۹- انکار:
بی‌شعورها انکار را نوعی هنر میدانند، معتقدند هرگز اشتباه نمی‌کنند و منکر تمام مشکلاتی میشوند که به‌وجود آورده‌اند.
- ۱۰- ارباب‌سعی:
سعی می‌کنند با ترساندن و اسارت فکری دیگران، آنها را برده‌ی خود کنند.
- ۱۱- خود شیفتگی:
یک بیشعور صرفاً عاشق موقعیت، مقام، ثروت و نظرات خودش است. تنها عاشق خود است و بس.
- ۱۲- بی‌معنا بودن فداکاری:
در قاموس بی‌شعورها فداکاری و گذشت معنایی ندارد.
- ۱۳- درارتباط با دیگران عیب‌جو هستند.
- ۱۴- شناسایی نقاط ضعف دیگران:
بی‌شعورها خوب به‌دیگران گوش می‌دهند تا نقاط ضعف آنها را شناسایی و در زمان مناسب از آن سوء استفاده کنند.
- ۱۵- غیرقابل اعتماد بودن:
دروغ‌گویی و دسیسه، کار آنهاست و هیچ‌وقت قابل اعتماد نیستند.
- ۱۶- خشم:
بی‌شعورها پر از خشم هستند و اعتقاد دارند خشم بهترین ابزار برای پیشبرد اهدافشان است.
- ۱۷- غرزدن:
در بسیاری از موارد حتی اگر چیزی به‌نظر همه بدون اشکال و پسندیده باشد، آنها باز غر می‌زنند.
- ۱۸- سهیم کردن دیگران در بدبختی و تقصیر هایشان و نه در موفقیتها و خوشی‌های آنان.



گفتگوی بلبل و گل

بلبل آهسته به‌گل گفت شبی
که مرا از تو تمنائی هست
من به پیوند تو یک رای شدم
گر ترا نیز چنین رائی هست
گفت فردا به گلستان باز آی
تا ببینی چه تماشائی هست
گر که منظور تو زیبایی ماست
هر طرف چهره‌ی زیبایی هست
پا به‌رجا که نهی برگ گلی است
همه جا شاهد رعنائی هست
باغبانان همگی بیدارند
چمن و جوی مصفائی هست
قدح از لاله بگیرد نرگس
همه جا ساغر و صهبائی هست
نه ز مرغان چمن گمشده‌ایست
نه ز زاغ و زغن آوائی هست
نه ز گلچین حوادث خبری است
نه به گلشن اثر پائی هست
هیچکس را سر بدخوئی نیست
همه را میل مدارائی هست
گفت رازی که نهان است ببین
اگر ت دیده‌ی بینائی هست
هم از امروز سخن باید گفت
که خبر داشت که فردائی هست
پیروین اعتصامی

مارا بجز خیالی آرام، طلبی نیست ز دنیا...!



سی و پنج توصیه مهم،

برای داشتن آرامش و زندگی موفق در اجتماع

- ۱- کفش‌های شما اولین چیزی است که افراد، ناخودآگاه به آن توجه میکنند؛ پس همیشه کفش خوب بپوش.
- ۲- اگر بیش از ۱۱ ساعت در روز بنشینید، پنجاه در صد شانس وجود دارد که تو در ظرف سه سال آینده فوت کنی.
- ۳- شش نفر در دنیا وجود دارند که درست مثل تو هستند و نه در صد شانس وجود دارد که تو در طول عمرت با یکی از آنها ملاقات کنی.
- ۴- خوابیدن بدون بالش یا متکا از درد پشت میکاهد و ستون فقرات را قویتر می‌کند.
- ۵- قد اشخاص با پدران و وزن‌اشان با مادرهایشان همخوانی دارد.
- ۶- اگر قسمتی از بدنتان خواب رفت، میتوانید با تکان دادن سر، بیدارش کنید.
- ۷- آیا میدانستید میوه‌های قرمز قلب را قوی و میوه‌های زرد شما را در برابر بیماریها محافظت می‌کند؟ همچنین میوه‌های سبز به سلامت دندان‌ها و میوه‌های آبی و بنفش به محافظه‌ی کمک می‌کنند؟
- ۸- افراد راست دست تمایل جوییدن غذا با طرف راست دهان‌اشان را بیشتر از سمت چپ‌اشان دارند.
- ۹- گذاشتن یک چای کیسه‌ای در کفش و یا کیف محتوی وسایل ورزشی باعث جذب بوهای نامطبوع میگردد.
- ۱۰- بنا به گفته‌ی «آلبرت انیشتن» اگر زنبور عسل از گره زمین ناپدید می‌شد، انسانها در ظرف ۴ سال می‌مردند.
- ۱۱- انواع سیب در دنیا باندازه‌ای است که اگر هر روز یک نوع از آن را بخورید، ۲۰ سال طول می‌کشد تا همه آنها را امتحان کرده باشید!
- ۱۲- شما می‌توانید بدون غذا دو هفته زندگی کنید، ولی بدون خواب ۱۱ روز می‌توانید زنده باشید.
- ۱۳- افرادی که در زندگی زیاد می‌خندند، سالم‌تر از آنهایی هستند که نمی‌خندند.

- ۱۴- تنبلی و عدم فعالیت به‌اندازه کشیدن سیگار افراد را فرسوده و از بین می‌برد.
- ۱۵- ظرفیت مغز انسان برای ذخیره اطلاعات، ۵ برابر «ویکی پدیا» جا دارد.
- ۱۶- مغز انسان به‌اندازه‌ی یک لامپ ده وات، انرژی مصرف میکند.
- ۱۷- بدن ما در نیم ساعت به اندازه جوش آوردن ۱/۵ لیتر آب انرژی تولید می‌کند.
- ۱۸- تخمک بزرگترین و نطفه کوچکترین سلول بدن است.
- ۱۹- اسید معده به اندازه‌ای قوی است که می‌تواند یک تیغ ژیلت را در خود حل کند.
- ۲۰- نهایتاً ده تا سی دقیقه پیاده روی و خنده در روز، ضد افسردگی است.
- ۲۱- هر روز ده دقیقه ساکت بنشینید و سکوت کنید.
- ۲۲- بیشتر از خوراکیهای درختی و گیاهی استفاده کنید تا از غذاهای کارخانه‌ای.
- ۲۳- روزانه آب فراوان بنوشید و توت‌های قرمز رنگ، سبزیجات و مغز بادام بخورید.
- ۲۴- نعنای سسکه و تنگی نفس را بهبود می‌بخشد. مصرف گیاهان سبز مثل کلم پیچ، اسفناج، کاهو و جوانه‌ها، قدرت سیستم گردش خون در بدن را دوچندان می‌کند.
- ۲۵- سعی کنید هر روز حد اقل سه نفر را شاد کنید.
- ۲۶- انرژی گرانبه‌ای را صرف حرفهای بیپوده نکن؛ مسایل گذشته و افکار منفی و چیزهایی که در کنترلات نیستند را دور بریز و انرژی‌ات را برای زمان مناسب ذخیره کن.
- ۲۷- صبحانه را تنها، نهار را با دوست و شام را با دشمنان صرف کن.
- ۲۸- زندگی منصفانه و عادلانه نیست، ولی آنرا زیاد سخت نگیر و از آن لذت ببر.
- ۲۹- زندگی کوتاه و با ارزش‌تر از آن است که از کس و یا کسانی متنفر باشی.
- ۳۰- زندگی را زیاد سخت نگیر، همانطوریکه دیگران تو و آنرا جدی نمی‌گیرند.
- ۳۱- نباید در همه بحث‌ها برنده باشی، شاید بعضی مواقع حق با تو نباشد و اشتباه کرده باشی.
- ۳۲- دلخوری و رنجش از گذشته را کنار بگذار تا زمان حالات را خراب نکند.
- ۳۳- زندگی خودت را با دیگران مقایسه نکن، چون تو نمی‌دانی مراحل زندگی آنها چگونه بوده است.
- ۳۴- هیچکس بجز تو، مسئول خوشی و خوشبختی تو نیست.
- ۳۵- نخستین کسی که متوجه شد قرآن کلام خدا نیست و اشعار محمد است، نه یکی از روشنفکران، بلکه یک کاتب قرآن بنام ابی-سرح بود.
- او زمانیکه متوجه شد محمد پیشنهاد او را در اصلاح «سوره مؤمنون» پذیرفت، با خود گفت این چه وحی است که من میتوانم اصلاحش کنم!؟



The Golden Crown

The Golden Crown (Persian: تاج طلایی Tāj-e Talāyi) was Iran's first national aerobatics display team and part of the former Imperial Iranian Air Force from 1958 to 1979. It was formed by Nader Jahanbani, an Iranian fighter pilot, and mainly inspired by the USAF Skyblazers [ja], an American aerobatics team. During the cold war this team successfully performed in many competitions.

The Golden Crown was officially founded in 1958. Fourteen Iranian pilots were sent to Fürstenfeldbruck Air Base, Germany, for jet aircraft pilot training. Nine of them returned to Iran after a couple of months while five remained and underwent further training in order to become instructors. One of the five pilots, Nader Jahanbani, happened to observe a practice session of the USAF Skyblazers at Fürstenfeldbruck. After displaying interest, Jahanbani was allowed to fly in the backseat of one of the team's F-84s during several practice demos. This inspired him to create the IIAF's own demonstration team.

With the Shah's blessing, Jahanbani and three of the four remaining Iranian pilots, Amir Hossein Rabii, Siamak Jahanbini, and Abdolhossein Minusepehr formed the Golden Crown aerobatic team. They were joined by Gen. Mohammad Amir Khatami, who became its fifth member. After 72 training sessions, the team performed its first aerobatic display in 1958. It was equipped with four Republic F-84G Thunderjet aircraft. By 1959, they used nine F-84s

The team performed near Mehrabad International Airport and later, at Kooshk Nosrat, 100 kilometres from Tehran.

During the Iranian Revolution in 1979, the team was disbanded after the dissolution of the Imperial Iranian Air Force.

IIAF ace, Yadollah Javadpour, was a member of the Golden Crown from 1975 to 1978. Other notable members include Mohammad Amir Khatami, Nader Jahanbani, Amir Hossein Rabii, Abdolhossein Minusepehr, Asghar Imanian, Bahram Hooshyar, Fereidoon Izadseta, and Yadollah Sharifirad.

GOLDEN CROWN YEAR BY YEAR

1958 (1337) 4 Ship F-84G Thunderjet

Maj. Nader Jahanbani (Leader)

Gen. Mohammad Khatami

Capt. Siamak Jahanbini (involved in fatal crash)

1st Lt. Abdolhosain Minusepehr

Capt. Amirhossain Rabii (Alternate)



1959 (1338) 9 Ship F-84G Thunderjet

Maj. Nader Jahanbani (Leader)

Gen. Mahammad Khatami

Capt. Amirhossain Rabii

Capt. Abdolhosain Minusepehr

Capt. Changiz Makoi

1st Lt. Nader Yousefi

1st Lt. Fariboorz Paywar

1st Lt. Bahman Bagheri

1st Lt. Asghar Imanian

In 1959 this team also had 3 Joint Air Shows two with U.S.A.F. Team

(4 Ship F-100) and one with Italian Air Force Team (6 Ship F-86).

1960 (1339) 6 Ship F-84G Thunderjet

Maj. Nader Jahanbani (leader)

Capt. Abdolhosain Minusepehr

Capt. Bahman Bagheri

Capt. Fariboorz Paywar

Capt. Asghar Imanian

1st Lt. Ayat Mohagheghi

1st Lt. Nader Yousefi

Team had a joint Air Show With U.S.A.F. Team

(4 Ship F-100)

1961 (1340) 6 Ship F-86 LeSabre

Maj. Nader Jahanbani (leader)

Capt. Abdolhosain Minusepehr

Capt. Bahman Bagheri

Capt. Fariboorz Paywar

Capt. Asghar Imanian

1st Lt. Ayat Mohagheghi

1st Lt. Nader Yousefi

In 1961 this team also had 3 Joint Air Show with U.S.A.F. (4 Ship F-100)

Royal Air Force (12 Ship Hunter) and France (12 Ship Mister 4)

1962 (1341) 6 Ship F-86 LeSabre

Maj. Nader Jahanbani (leader)

Capt. Abdolhosain Minusepehr

Capt. Ayat Mohagheghi

Capt. Bahman Bagheri

Capt. Fariboorz Paywar

Capt. Asghar Imanian

Capt. Nader Yousefi

1963 (1342) 4 Ship F-86 LeSabre

Maj. Amirhossain Rabii (Leader)

Capt. Bahman Bagheri

Capt. Fariboorz Paywar (saw involved in a fatal crash.)

Capt. Asghar Imanian

Capt. Nader Yousefi

Team started as a 6 Ship But 1st. Lt. Ghasem Farajwan and 1st Lt. Esmaeel Memari were involved in a fatal crash during the AcroJet practices.

1964 (1343) 5 Ship F-86 LeSabre

Capt. Abdolhosain Minusepehr (Leader)

Capt. Bahram Hooshyar

Capt. Ali Ghasemian

1st Lt. Nosrat Abdoulahifard

1st Lt. Mohsen Poursaba

1965 (1344) 5 Ship F-86 LeSabre

Maj. Abdolhosain Minusepehr (Leader)

1st Lt Bahram Hooshyar

1st Lt. Ali Ghasemian

1st Lt. Mohsen Poursaba

Capt. Nosrat Abdoulahifard

1966 (1345) 5 Ship F-86 LeSabre

Maj. Abdolhosain Minusepehr (Leader)

Capt. Bahram Hooshyar

Capt. Mohsen Poursaba

Capt. Nosrat Abdoulahifard *

1st Lt. Heydar Safari

*Prior to the show Capt. Abdoulahifard's F-86 was involved in a bird strike resulting the pilot to eject.

1967 (1346) 5 Ship F-86 LeSabre

Capt. Bahram Hooshyar (Leader)

Capt. Nosrat Abdoulahifard

Capt. Mohsen Poursaba

1st Lt. Mahmoud Basirian

1st Lt. Heydar Safari.



morF tfeI:

Siamak Jahanbini, Maj. Nader Jahanbani (Leader), Gen. Khatami, 1st Lt. Minusepehr & Capt. Rabii (Alternate)

1968 (1347) 5 Ship F-5A Freedom Fighter

Maj. Amirhossain Rabii (Leader)
Capt. Nader Yousefi
Capt. Vahid Kimiagar
Capt. Asghar Imanian
Capt. Nosrat Abdoulahifard

1969 (1348) 6 Ship F-86 LeSabre

Gen. Nader Jahanbani (Leader)
1st Lt. Mahmoud Imanian
1st Lt. Javad Rajabian
1st Lt. Fereydoun Izadseta
1st Lt. Siawash Mokfi
1st Lt. Masoud Teymouri (saw involved in fatal crash)

1st Lt. Asghar Abrishamian

1970 (1349) 5 Ship F-86 LeSabre

Capt. Bahram Hooshyar (Leader)
Capt. Mahmoud Imanian
Capt. Javad Rajabian
Capt. Siawash Mokfi
Capt. Asghar Abrishamian

1971 (1350) 6 Ship F-5A Freedom Fighter

Maj. Ayat Mohagheghi (Leader)
Capt. Habib Masoudi
Capt. Masoud Yasaee
1st Lt. Manoochehr Khalili
1st Lt. Jalal Payami
1st Lt. Houshang Aghasibake
1st Lt. Esmael Ghayour (was involved in fatal crash.)

2nd Lt. Farhad Nassirkhani

1972 (1351) 5 Ship F-5A Freedom Fighter

Maj. Ayat Mohagheghi (Leader)
Capt. Manoochehr Khalili
Capt. Habib Masoudi
Capt. Jalal Payami
Capt. Houshang Aghasibake
1st Lt. Farhad Nassirkhani

1973 (1352) 6 Ship F-5A Freedom Fighter

Maj. Vahid Kimiagar (Leader)
Capt. Manoochehr Khalili
Capt. Habib Masoudi
Capt. Jalal Payami
Capt. Houshang Aghasibake
Capt. Mahmoud Imanian
Capt. Farhad Nassirkhani
Also had a joint Air Show with U.S.N. Blue Angeles in Tehran.

1974 (1353) 6 Ship F-5A Freedom Fighter

Capt. Mahmoud Imanian (Leader)
Capt. Manoochehr Khalili
Capt. Habib Masoudi
Capt. Jalal Payami (saw involved in fatal crash during AcroJet practice.)

Capt. Houshang Aghasibake
Capt. Farhad Nassirkhani

1975 (1354) 6 Ship F-5A Freedom Fighter

Capt. Manoochehr Khalili (Leader)
Capt. Nosrat Dehkharghani
Capt. Yadollah Javadpour
1st Lt. Asdolah Akbari
1st Lt. Masoud Kakwan
1st Lt. Amin Bolghand
1st Lt. Kazem Zarifkhadem
1st Lt. Ghassem Golparwar
In this year Gen. Khatami one of the pioneers in IIAF Golden Crown and a major factor in bringing IIAF to a modern era was involved in a fatal Kite Accident.

The IIAF personal will always value his efforts.

1976 (1355) 7 Ship F-5E Tiger II

Maj. Manoochehr Khalili (Leader)
Capt. Nosrat Dehkharghani
Capt. Yadollah Javadpour
Capt. Ghassem Golparwar
1st Lt. Asdolah Akbari
1st Lt. Masoud Kakawan
1st Lt. Amin Bolghand
1st Lt. Kazem Zarifkhadem
1st Lt. Masoud Mostofi
In this Year the Golden Crown was invited to Paris Air Show.



Maj. Manoochehr Khalili (Leader)

1977 (1356) 8 Ship F-5E Tiger II

Maj. Manoochehr Khalili (Leader)
Capt. Nosrat Dehkharghani
Capt. Yadollah Javadpour
Capt. Ghassem Golparwar
Capt. Asdolah Akbari
Capt. Amin Bolghand
Capt. Masoud Mostofi
1st Lt. Masoud Kakwan
1st Lt. Kazem Zarifkhadem

1978 (1357) 8 Ship F-5E Tiger II

Maj. Manoochehr Khalili (Leader)
Capt. Nosrat Dehkharghani
Capt. Yadollah Javadpour
Capt. Ghassem Golparwar
Capt. Asdolah Akbari
Capt. Amin Bolghand
Capt. Masoud Mostofi
Capt. Masoud Kakvan
Capt. Kazem Zarifkhadem
Capt. Yadolah Sharifi Rad



lareneG .tL Nader Jahanbani



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



EVILO

We all know that high-quality olive oil has massive health benefits. So I decided to do an experiment on myself and consume at least a couple of shots (2-4 Tablespoons) of high quality olive oil every day.

Here are some of the things

1) 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.

2) 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. Olive oil also reduces ghrelin, a hormone that stimulates hunger.

3) 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.

4) Smoother 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.

5) 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.

6) 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.

7) 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.

And speaking of high quality olive oil...

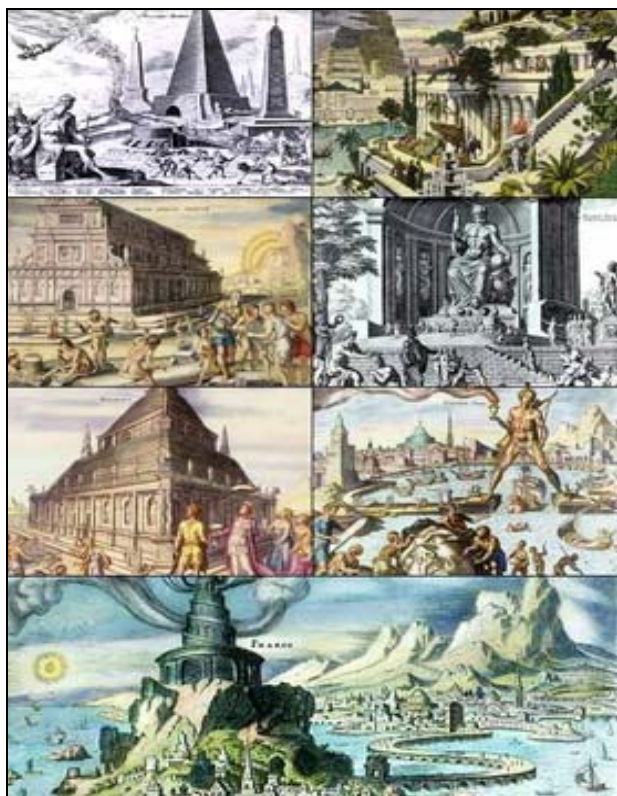
Heart Surgeon: If You Cook With Olive Oil You Should Know This

If you cook with or consume olive oil, it is very important that you read this carefully.

There is a common mistake that Americans make every time they purchase olive oil.

The truth is, most Americans have no idea where their olive oil comes from or the quality of their oil, so they have no clue what they are eating.

Some olive oil sold in stores could be old and spoiled. Fortunately, there are a few easy things you can look for to help avoid this.



Seven Wonders of the Ancient World

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

The classic seven wonders were:

- 1- Colossus of Rhodes
 - 2- Great Pyramid of Giza *Hanging* *
 - 3- Gardens of Babylon
 - 4- Lighthouse of Alexandria
 - 5- Mausoleum at Halicarnassus
 - 6- Statue of Zeus at Olympia
 - 7- Temple of Artemis at Ephesus
- * The only ancient world wonder that still exists is the Great Pyramid of Giza.



12 Benefits of Walking

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

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

1. Walking improves circulation.

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

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

2. Walking shores up your bones.

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

3. Walking leads to a longer life.

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

4. Walking lightens mood.

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

5. Walking can lead to weight loss

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

6. Walking strengthens muscles

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

7. Walking improves sleep

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

8. Walking supports your joints

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

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

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

9. Walking improves your breath.

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

10. Walking slows mental decline

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

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

11. Walking lowers Alzheimer's risk

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

12. Walking helps you do more, longer

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

What Foods Cause Heartburn?

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

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

Citrus Fruits

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

Spicy Foods

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

Tomatoes

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

Garlic and Onions

Garlic and onions may cause heartburn for some people.

Alcohol

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

Caffeine

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

Peppermint

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

Cheese, Nuts, Avocados, and Red Meat

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

Chocolate

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

Soda

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