

پاینده ایران آریایی



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

## چه کسی می‌خواهد من و تو «ما» نشویم؟..... خانهای ویران باد!

هموطنان آزادیخواه، اگر «همه با هم» در یک زمان به‌خیابان بیاییم و «نه بزرگ به‌جمهوری اسلامی» را در عمل نشان دهیم، حکومت ملایان به ذب‌الهدانی تاریخ خواهد پیوست!

جمهوری اسلامی فرهنگ «تک‌روی»، «غرور شخصی»، «خود را بهتر از دیگران دانستن»... و بیماری «منم منم» ایرانیان را خوب می‌شناسد و طی چند دهه با استفاده از این آگاهی، فرایند فریب را بخوبی پیش برده است.

آخوندهای ایران‌ستیز، «همه با هم» را به «همه با من» تبدیل کرده‌اند. ما بایستی در مقابله با فریب بزرگ جمهوری اسلامی:

۱- برنامه «تغییر» را با گذار از «رهبری فردی» به «رهبری فکری» تحقق دهیم. «من رهبرم تو رهبری» جام زهر است، چرا؟ چون کلمه «من» دشمن کلمه «ما» است. همچنین کلمه «رهبر» در چندین دهه گذشته به دو انسان‌نمای ایران‌ستیز یعنی خمینی و خامنه‌ای اطلاق شده است.

در تاریخ هم «رهبر»، نماد فاشیسم و زورگویی بوده است و وقتی می‌گوییم «رهبر»، چه تصویری در ذهن شما شکل می‌گیرد؟ هیتلر؟ موسولینی؟ خمینی؟..... و یا خامنه‌ای؟

مبارزانی چون «مهاتما گاندی» و «نلسون ماندلا» هرگز خودشان را «رهبر» نخواندند، بلکه «رهبری فکری» آزادیخواهان را فراهم کردند.

۲- افراد را با افکار مشترک جایگزین کنیم. اصل حاکمیت ملی و فلسفه ایران‌دوستی را با رد کلیت جمهوری اسلامی، باور به اصول مشارکت، برابری فرصت‌ها و آزادی در انتخاب نوع و ساختار حکومت را بعنوان فکر مشترک بپذیریم.

۳- نماد ملی، یعنی پرچم سه رنگ مزین به نشان شیر و خورشید ایران را به دست محبوب‌ترین، معتمدترین و شناخته شده‌ترین ایرانی‌ها بسپاریم.

هم‌صدایی هم‌زمان، اینگونه ممکن می‌شود؛ به ایران و به آزادی ایران بیاندیشیم و در این راه، «پندار نیک» را به «گفتار نیک» و «گفتار نیک» را به «کردار نیک» تبدیل کنیم. بدون خشونت، خیابان‌ها را تسخیر کنیم؛ در این صورت، آوندها چاره‌ای جز نوشیدن جام زهر نخواهند داشت.

«همه با هم و هم‌زمان» رمز پیروزی است. پاینده ایران

\*\*\*\*\*



شماره ۲۵۲، سال سی و ششم، اردیبهشت ۱۴۰۴

No. 252, April / yaM 2025

## «تنها راه رهائی، آگاهی است»

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

هم‌آهنگ 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: پریستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

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

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

Emails:  
[arya5@aol.com](mailto:arya5@aol.com)  
[editor@pajouhesh.org](mailto:editor@pajouhesh.org)

## فلسفه بریدن سر در تاریخ

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

در آن دوران، نه القاعده وجود داشت و نه داعش، فقط اسلام در قلمرو مسلمانان فرمانروایی میکرد! در آن زمان بریدن سر رسم بوده و فرقی هم نمی‌کرد که مظلوم باشی یا ظالم؛ اگر شکست می‌خوردی سرت بریده و بالای نیزه بود! داعش امروز هم ریشه از فرهنگ آن زمان دارد، نه آمریکا و اسرائیل؛ ممکن است آنها از سادگی اینها استفاده کنند، ولی مشکل از فرهنگ بدوی آدم‌های این مناطق است!

### واقعۀ عاشورا از دو جهت قابل بررسی است:

یکم - اعراب صدر اسلام وقتی با نوه پیامبر و پسر عموی خودشان اینگونه رفتار کردند، ببینید با ایرانیان مغلوب در جنگ چه کرده‌اند.

اجداد بی‌گناه من و تو که به‌جرم مسلمان نبودن و یا دفاع از کشورشان، بی‌رحمانه‌تر از کشتگان کربلا شهید شدند! اگر اسرای کربلا پس از مدتی محترمانه آزاد شدند و به قوم و قبیله خود بازگشتند، زنان، دختران و طفلان بی‌گناه سرزمین ما مظلومانه‌تر از اسرای کربلا در بازارهای مکه و مدینه گمنام فروخته شدند و فریادرس و تاریخ‌نگاری هم از آنان دفاع نکرد و حتی هموطنان و فرزندان‌شان نیز آنها را از یاد برده و تاریخ اعراب را جایگزین سند و تاریخ پرافتخار کشور خود کردند!

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

فقط یک روز و فقط یک شمع! نه میلیون‌ها پرس غذا، نه یک دهه سینه، زنجیر و قمه زدن!

### محاصره اصفهان

وقتی اصفهان به‌محاصره‌ی محمود افغان و لشکریان‌اش در آمده بود و مردم شهر از فرط گرسنگی گوشت سگ و گربه می‌خوردند، شاه صفوی و ملاها بر سر اینکه آیا کشمش یا خرمايي که در عدس پلو استفاده شده و تخمیر می‌شود حلال است یا حرام، بحث میکردند؟!

دقیقا مشابه وضعیت و روزگار امروز ملت ایران که اکثریت فریب به اتفاق مردم در فقر و بیچارگی دست و پا می‌زنند، ولی ملایان ایران ستیز و از خدا بی‌خبر بی‌اعتنا به‌گرفتاریهای مردم، در حال سوء استفاده‌های مادی و نگران حجاب زنان و دوچرخه سواری آنان هستند!

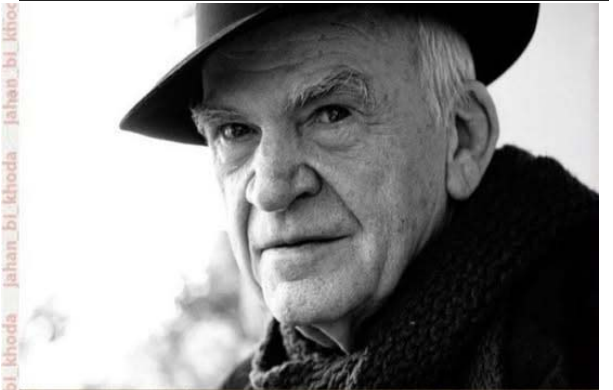


### استفاده از ساده‌دلی ملت ایران و دیگر مسلمانان جهان

دولت عربستان سعودی سالیانه ۱۳۵ میلیون دلار (معادل ۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (هشت هزار میلیارد تومان) به مسلمانان زیارت‌کننده خانه‌ی کعبه «سنگ» می‌فروشد؛ این سنگها شامل ۴۵ میلیون بسته است که حاجیان آنها را خریداری و در مراسم حج به‌شیطان (خیالی) می‌زنند! سنگهای پرتاب شده پس از مراسم جمع‌آوری و سال بعد به‌قیمت ۳ دلار آمریکایی به‌حاجیان آینده فروخته می‌شوند؟! آیا تجارتی بهتر از این روش در جهان سراغ دارید؟

شوربختانه کسی نیست به‌حاجیان بگوید: شما که بیش از ۱۴۰۰ سال به شیطان سنگ زدید، چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟! مردم کشورهای مسلمان هرروز بدبخت‌تر شدند و ظلم و ستم نیز در این کشورها رواج کامل داشته و بی‌داد می‌کند!

«عزیز نسین» نویسنده معروف ترکیه می‌گفت: «کشور عربستان تاکنون چیزی تولید نکرده و دانشمند بزرگی هم نداشته است، اما مردم این کشور اسلامی، بهترین زندگی‌ها را دارند، آیا می‌دانید چرا؟ چون آنها نفت‌اشان را به‌ثروت‌مندان و دین‌اشان را به مستمندان جهان می‌فروشد.»



مشکل ما خدا نیست، مشکل ما انسان‌هایی هستند که خود را نماینده خدا دانستند و با نام خدا هر کاری که خواستند کردند. میلان کوندرا

## تاریخچه «قمه‌زنی» در ایران

عده‌ای معتقدند قمه‌زنی از زمان صفویان و توسط فداییان اسلام ابداع و رواج یافته است و گروهی دیگر آنرا از زمان ستارخان میدانند، ولی در حقیقت این سبک عزاداری توسط دولت انگلستان ابداع شد.

اولین کسی که به اینکار اقدام کرد، سفیر فخریه انگلیس در ایران بود که در سال ۱۲۹۶ در باغ سفارت انگلستان قمه زد و این جهل را همانند بسیاری دیگر از خرافه‌ها به‌خورد ملت خوش‌باور ایران داد و خدا میدانند چقدر بابت این خدمت پاداش گرفت و امکانات نصیب خود کرد!

در این سنت ضمن خواندن ابیاتی سوگوارانه در مدح حسین‌ابن‌علی و ذکر مصیبت برای همدردی با او جراحتهای خفیفی به خود وارد میکردند و بتدریج اینگونه اعمال گسترش یافت تا اینکه مخالفان با این آیین به زور متوسل شدند، ولی متأسفانه نتیجه معکوس پیدا کرد.

سفیر انگلستان بعداً اسناد سوخته MI6 را منتشر کرد؛ در یکی از این اسناد در ارتباط با سنجش حماقت مردم ایران مربوط به سال هزار و سیصد و بیست و هشت چنین آمده است:

«خزینهای در شوش بوده که آبی بسیار کثیف و متعفن داشت. یکی از ماموران انگلیسی MI6 خود را به گوری میزند و در حضور مردم از آب گندیده خزینه میخورد و به چشمهایش می‌مالد و بعد ادعا میکند که شفا پیدا کرده است!

بعد از آن واقعه مردم برای تبرک به آن خزینه هجوم می‌آوردند و با نوشیدن آب آلوده و مالیدن آن بر سر و صورت‌اشان از آن شفا طلب میکردند!»

اولین مخالف با قمه‌زنی، امیرکبیر بود که با استناد به فتوای علما و اجازه‌ی امام جمعه تهران، این سنت زشت را خلاف دین و دینداری دانست.

در زمان سلطنت رضاشاه کبیر نیز با این آیین مخالفت‌های زیادی شد؛ در زمان محمد رضاشاه پهلوی دوباره قمه‌زنی تا حدودی در ایران رواج یافت، اما اینبار آخوندها اینکار را خلاف شرع و اسلام دانستند!

خوشبختانه امروزه دیگر از قمه‌زنی خبری نیست و یا بسیار کم و در بعضی از شهرهای مذهبی ایران بندرت انجام می‌گیرد.

### فرار بزرگ مسلمانان

مردم افغانستان که مسلمان هستند، از وحشت طالبان، به ایران فرار میکردند!

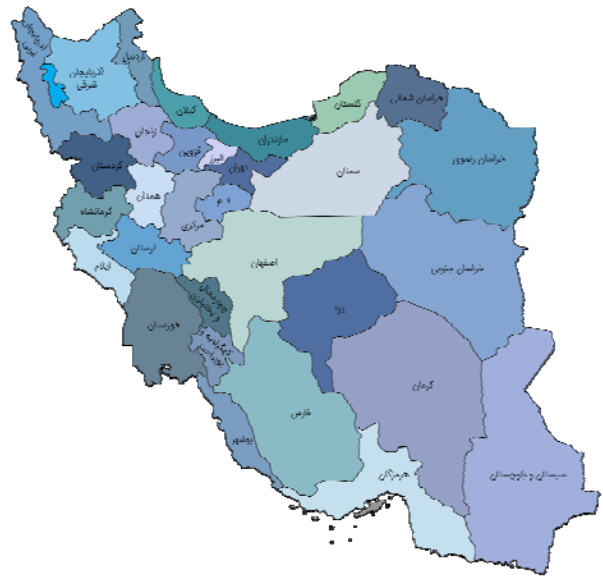
مردم و مسلمانهای ایران از ترس و ستم آخوندهای ایران‌ستیز، به ترکیه و کشورهای اروپایی فرار می‌کنند!

ترکهای مسلمان کشور ترکیه، از ترس رهبران مسلمان، به کشورهای اروپایی و آمریکا می‌گریزند!

و....

و مردم مسلمان هر سه کشور که دین خود را بهترین و کاملترین دین جهان می‌دانند، همه در حال فرار از کشورهای اسلامی خود هستند!؟

خدایا زین معما پرده بردار!



### بنام نامی ایران....

پرسیده بود: آیا «دریا» زن است یا مرد!  
گفتم این چه سئوالی است؟ دریا نام دختر است،  
آیا توجه کرده‌ای وقتی به‌بالا نگاه میکنیم، آسمان، خورشید،  
ستاره، ماه، زهره، مهتاب... و باران بنام خاتمه‌ها است؟  
به دریا نگاه می‌کنیم، مروارید، صدف، موج... و پری بنام  
زنان است؟  
به‌باغ و گلستان می‌نگریم، شبنم، مریم، نسترن، رُز، یاس،  
نیلوفر... و لاله بنام خاتمه‌ها است!  
به دشت نگاه می‌کنیم، آهو، غزال، پروین، پروانه... و گلشن  
بنام زنان است!  
به‌دل کوه نگاه می‌کنیم، طلا، سیمین، زرین، الماس... و  
یاقوت بنام خاتمه‌ها است!  
و به تن نگاه می‌کنیم، نَفَس، جان، گیسو، کمند، طناز،  
ماهرو... و ماه رُخ به نام خاتمه‌ها است!  
این چه ابهت و حکمتی است که خود کلمه «دنیا» هم بنام  
زنها است!... و حتی نام کشور عزیزمان «ایران» هم بنام  
خاتمه‌ها است!  
**(زن ایرانی در بند خرافات)**





### **خانم گلنار جهانبانی**

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

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

**با خاطری آسوده،**

**تمامی طرحها و نحوه اجرای**

**برنامه های پیوند خجسته خود را**

**به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید**

**ایمیل و تلفن تماس:**

**9305 - 924 - (310)**

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

## **بهیاد بابک خرم‌دین، دلاور مرد ایران زمین**

**این متن نه به اسلام توهین می‌کند و نه به عقاید کسی...!**

در خانه‌ها، کنار خانواده‌ها هستی که خیر می‌رسد به‌کشورت حمله شده و طبق نظر پیامبر و کتاب مقدس‌اشان، اگر مسلمان‌ها بتوانند میهن‌ات را اشغال کنند، خواهر، مادر، همسر و دخترت را می‌زدند که تا آخر عمرشان به‌عنوان کنیز به‌آنها خدمت کنند. همچنین برادر، پدر و پسر را اگر بدن و دندان سالمی داشته باشند به‌غلامی و بردگی می‌برند؟! هر کسی هم که مخالفت کند، سر از تنش جدا می‌شود؛ البته به‌دستور خدا و کتاب آسمانی‌اشان (درست شبیه داعش)!

آنان چه ظلمی به‌مردم آذربایجان کردند: مردهایشان را به‌زنجیر کشیدند، جلوی چشمان آنها به‌همسر و دختران‌شان تجاوز کردند و بعد از آن مردانی که حاضر به‌غلامی و بردگی نشدند را نیز گردن زدند!؟

**تاریخ ایران: ج ۳، ص ۳۵۹، ش ۱۹۰)**

یا تصور کنید:

به مهربانوهای ۱۵ ساله‌ی خراسانی که به‌روسپی‌خانه‌های شام بردند، تا قبل از هر حمله‌ی لشکریان خدا برای گرفتن روحیه به آن دخترکان تجاوز کنند!؟

**(تاریخ طبری: ج ۴، ش ۲۴ ص ۱۴)**

فکر کنید اگر شهر ترا تصرف کنند و تو اسیر شوی، اربابت مشغول نکاح با دختر ۹ ساله‌ای است که معلوم نیست از کدام «جهاد فی سبیل‌الله» پاداش گرفته و تو باید بیگاری و نوکری کنی، در غیراینصورت شلاق می‌خوری و صد البته آن دنیا هم به‌جهنم می‌روی؟! چون طبق قرآن، کنیز و غلام باید مطیع اربابشان باشند و وقتی شهوت جلوی چشمان آنها را گرفت، دختران برده را می‌برند که با آنها نکاح کند و تو صدای ضجه و ناله‌های آنها را در زیر بدن یک عرب (که از صحابه است) می‌شنوی و آن صحابه، حتماً به‌بهشت می‌رود چون جهاد در راه خدا کرده است!؟

..... و خبرهایی می‌شنوی از اینکه هموطنان‌ات چون «بابک خرم‌دین» و هفتاد یاران‌اش را مسلمانان در راه خدا زنده زنده در آتش سوزاندند!؟

یا می‌شنوی که سفید رود را که به‌خاطر بریدن سر هزاران هموطن‌ات به‌رنگ قرمز درآمده و گلگون شده است!؟  
(تاریخ ۶۳۰۰ ساله ایران: رابرتن ون، ص ۲۵۰ - تاریخ طبری: ج ۴، ص ۳۱۰)

### **دو سؤال از ملت ایران**

یکم: اگر ۱۴۰۰ سال پیش وجود داشتی، آیا سکوت میکردی یا به‌جنگ این وحشی‌های جنایتکار می‌رفتی؟  
دوم: اگر تو از شهیدان یا اسیران در راه دفاع از وطن در مقابل حمله مسلمانان متجاوز بودی، آیا باور می‌کردی ۱۴۰۰ سال بعد یک‌عده بگویند: «ایرانیان با آغوش باز اسلام را پذیرفتند!؟»

آیا هنوز هم می‌توانی خودت را گول بزنی!؟  
هموطن، بیاندیش و دیگران را هم به اندیشیدن وادار کن.



## درخواست سربازان و ایرانیان برون مرز از هموطنان وطن پرست درون مرز

نام مقدس و خاطره‌ی جاویدنام تیمسار سپهد خلبان  
نادر جهانبانی همواره در قلب ملت ایران، پرسنل  
نیروهای مسلح شاهنشاهی و تاریخ پرافتخار کشورمان  
جاودان و مانا خواهد ماند.

هر چند مردم ایران هرگز دلاوریها و خدمات این  
بزرگوار را در نیروی هوایی شاهنشاهی ایران و ورزش  
کشورمان فراموش نمی‌کنند، ولی ایرانیان مقیم خارج،  
از هموطنان درون کشور تمنا دارند از طرف آنان  
به‌دیدار آرامگاه مطهر و مقدس این بزرگوار رفته و  
مراتب احترام و قدرشناسی خارج‌نشینان را با نثار یک  
شاخه گل به‌روح پرفتوح این بزرگوار اعلام نمایند.

آدرس مزار مقدس تیمسار نادر جهانبانی:

بهشت زهرا، قطعه ۸۲، ردیف ۳۸، آرامگاه شماره ۳۵

## شیران بیشه‌ی ما نیز جنگالهای آهنین دارند

در فروردین سال ۱۳۶۱ موقعیتی برای آزادسازی خرمشهر فراهم شد. این عملیات یک قهرمان برجسته داشت: تیمسار اسکندر بیرانوند، فرمانده لشکر ۸۴ خرم آباد.

این ژنرال ایرانی سه بار خاک عراق رو به توبره کشیده بود، البته با درجه سروانی و سرهنگی. اگر او تصمیم‌گیرنده بود، به‌کمتر از تصرف بغداد قانع نمی‌شد. کتاب «کهنه سرباز» که در واقع مصاحبه با وی می‌باشد، به‌خاطرات جنگ ایران با عراق می‌پردازد. در این کتاب نوشته شده است:

چهار صبح حمله کردیم. کم‌خوابی ادیت‌امان می‌کرد، اما خوبی‌اش این بود که عراقیها اصلاً تصور نمی‌کردند در این وضعیت بخواهیم حمله کنیم. دستور حمله را از مقامات بالا نگرفته بودم، اما باتوجه به فراهم بودن شرایط، این تصمیم را شخصاً گرفتم و اصل غافلگیری را روی عراقیها پیاده کردیم. ما حمله کردیم و نیروهای عراقی مثل «بُز» فرار کردند.

به‌چاه‌های نفت رسیدیم. دستور دادم: «وسط دو دکل چادری برابم بزنند و گل رویش بگیرد. سوگند خوردم از اینجا تکان نمی‌خورم و به‌قراگاه هم نمی‌روم تا اینجا را تثبیت کنم.» یک واحد تازمنفس عراقی تا شصت متری ما آمد و کشته زیادی داد. آنها چاه‌ها را نمی‌زدند. محل درگیری معروف شد به «شهرک شصت».

از قراگاه به صیادشیرازی نامه فرستاده و گزارش من را داده بودند که این خلاف کرده و حق ندارد بدون دستور رده بالاتر عملیات کند. صیادشیرازی هم بی‌سیم زد و گفت: «بیرانوند، چه کار کرده‌ای؟ چه می‌گویند؟»

گفتم: «بازده چاه نفت‌اشان را تصرف کردم.»

صیادشیرازی عادتش بود وقتی از کارم خوشش می‌آمد به من می‌گفت «اسکندر» و وقتی از دستم ناراحت بود، می‌گفت «آقای بیرانوند» یا «جناب سرهنگ».

صیاد با ناراحتی گفت: «بی اجازه رفتی آقای بیرانوند، اقلاً طرحی می‌ریختید، هماهنگی می‌کردید! همین طوری؟ آخر فکر عواقبش را نمی‌کنید!؟»

گفتم: جناب، لُر بازی درآوردم. فرصت مناسب بود و تنور داغ، نان را چسیاندم. آنها در «فتح المبین» جلوی ما را گرفتند، وگرنه تا بغداد پیش می‌رفتم!

این قهرمان ملی در سن ۸۶ سالگی دار فانی را وداع گفت.



## آمریکا تنگه هرمز را بست!

تنگه هرمز بالاخره بسته شد، اما نه توسط ایران بلکه توسط آمریکا!

در حال حاضر هر کشتی که بخواهد از تنگه هرمز رد بشود باید توسط ناو گروه‌های آمریکا پالایش شده و بعد عبور کند! پس از شکایت دولت عراق از سازمان کشتیرانی و بنادر ایران به دلیل استفاده از اسناد جعلی به نام دولت عراق در حمل نفت خام از خلیج فارس و اطلاع دادن این موضوع از سوی وزارت خارجه عراق به وزارت خزانه داری ایالات متحده آمریکا به هیچ نفتکشی از خلیج فارس اجازه خروج از تنگه هرمز را نداده‌اند تا تمامی نفتکش‌ها ابتدا پالایش شده و سپس از تنگه هرمز عبور کنند.

### دیه یک انسان برابر است با قیمت ۱۰۰ الاغ

تنها حیوانی که قیمت ۱۰۰ رأس آن ۱۶ میلیارد ریال می‌شود، خر است؛ قیمت هر الاغ در بازار ایران حدوداً ۱۶ میلیون تومان است!

بنابر گزارش دولت، کسانی که بجای قیمت شتر، قیمت خر را به مقامات اعلام کرده و باعث اشتباه در تعیین دیه سال ۱۴۰۴ شدند، مرتکب جرم «گزارش خلاف واقع موضوع، ماده ۵۴۰ تعزیرات» شده و بایستی تحت تعقیب قانونی قرار گیرند!

### ارائه طرحی دو حزبی به کنگره آمریکا

#### برای «حمایت حداکثری» از مردم ایران در برابر جمهوری اسلامی

درحالی‌که دولت آمریکا همزمان با اعمال سیاست «فشار حداکثری» در حال بررسی گزینه‌های مذاکره یا حمله نظامی به ایران است، طرحی دو حزبی به کنگره ایالات متحده ارائه شده که در صورت تصویب، کاخ سفید را به «حمایت حداکثری» از مردم ایران در مقابل جمهوری اسلامی موظف می‌کند.

این طرح که چهارشنبه ۱۳ فروردین «جو ویلسون» نماینده جمهوری خواه از کارولینای جنوبی و «جیمی پانتا» نماینده دموکرات از کالیفرنیا به کنگره ارائه شد، دولت آمریکا را موظف می‌کند برای حمایت از مخالفان جمهوری اسلامی سیاستی منسجم و موثر در پیش بگیرد.

وی پس از ارائه این طرح به کنگره آمریکا، در بیانیه‌ای گفت: «حکومت ایران زودتر از آنچه تصور می‌کند سقوط خواهد کرد، همان‌طور که سقوط اسد در سوریه در ۱۲ روز اتفاق افتاد. این رژیم‌ها بسیار ضعیف‌تر از آن چیزی هستند که به نظر می‌رسند. من خوشحالم که این طرح دو حزبی را معرفی می‌کنم تا حداکثر حمایت را از مردم ایران در مبارزه‌شان برای دموکراسی و حقوق بشر فراهم کنیم. فشار حداکثری بر حکومت باید با حمایت حداکثری از مردم همراه باشد.»

«جیمی پانتا» نیز در بیانیه‌ای گفت:

«حکومت ایران همچنان با سانسور اینترنت و سرکوب ملت ایران مردم خود را تحت فشار قرار می‌دهد.

قانون حمایت حداکثری با گسترش آزادی اینترنت، ضبط دارایی‌های حکومت برای کمک به جنبش‌های دموکراسی خواه، و حمایت از مخالفان، به مقابله با این سرکوب‌ها می‌پردازد. ما باید در کنار مردم ایران بایستیم.»



## خبرهایی از ایران و جهان

### مصاحبه شاهزاده رضا پهلوی

شاهزاده رضا پهلوی در گفتگو با «ماریو نافال» (یکی از پادکسترهای پرطرفدار جهان)، درباره مبارزات ملی‌گرایانه مردم ایران، ضرورت فروپاشی کنترل شده، «ریزش حداکثری» درون رژیم و عدالت انتقالی و برقراری روابط عادلانه و منطقی با چین و روسیه در آینده صحبت کرد. شاهزاده رضا پهلوی در این مصاحبه بار دیگر هرگونه مذاکره و یا توافق با جمهوری اسلامی را مردود و بی‌نتیجه خواند و تأکید کرد:

«آنهایی که خواهان مذاکره با این حکومت‌اند، ذات آنرا درک نکرده‌اند؛ ذات گرگ را نمی‌شود به‌گوسفند تبدیل کرد، گرگ گرگ است و تا آخر گرگ باقی می‌ماند.»

پرسش‌های نخست «ماریو نافال» درباره وقوع انقلاب اسلامی در ایران و وضعیت حکومت و مردم پیش از انقلاب ۵۷ بود که شاهزاده رضا پهلوی گفت:

«ترکیب نیروهای چپ مارکسیستی و اسلامگرایان همان چیزی بود که شرایط را برای وقوع انقلاب علیه رژیم پیشین در ایران ایجاد کرد و از همان ابتدا، علت وجودی [این رژیم] صدور این ایدئولوژی به فراتر از مرزهای ایران و به سراسر جهان بود و از ایران به‌عنوان پایگاهی برای آن استفاده کرد... مردم ایران وقتی فهمیدند خمینی کیست، که دیگر خیلی دیر شده بود.»





## خرج که از کیسه‌ی مهمان بود

### حاتم طایبی شدن آسان بود

گزارش و مقاله‌های که نشریه فرانسوی «لو کانار انشینه» درباره زندگی لوکس خانم مریم قجر (رجوی) در فرانسه منتشر کرده انعکاس وسیعی در بین ایرانیان داشته است. بر اساس گزارش این نشریه که با عنوان «مجاهدین خلق در استراحتگاه‌های لوکس آبدرمانی» منتشر شد مریم رجوی از این امکانات استفاده می‌کند:

- برای تردد، ماشین‌های لوکس در اختیار دارد.

- برای درمان به‌مجله‌ترین مراکز آبدرمانی فرانسه می‌رود.  
- وقتی برای آب درمانی می‌رود در هتل پنج ستاره اقامت می‌کند؛ هتلی که به‌نوشته این نشریه «بیش از ۱۳۰ سال پیش توسط ناپلئون سوم ساخته شده و چشم‌اندازی زیبا به‌پارک کنار رودخانه آلیه دارد». در بروشور تبلیغاتی این مجموعه آمده است: «ترکیبی جادویی از تجمّل، آرامش و ظرافت». خانم مریم رجوی آنقدر تجملاتی است که این نشریه او را «مهمان ثروتمند» می‌خواند.

خانم رجوی برای رفتن به این مکان مجلل و لوکس، بر اساس نوشته این نشریه «پایزه همراه، از جمله یک محافظ شخصی و یک خدمتکار زن، دارد».

- او مثل آب خوردن پول خرج می‌کند. به‌نوشته این نشریه او تمام بخش‌های «اسپا» را برای خود رزرو و درخواست نموده که جدا از سایر مهمانان، خدمات دریافت کند.  
در قسمت دیگری از گزارش آمده است:

«هنگام خروج، مبلغ ۲۸۹۵۰ یورو را نقداً پرداخت کردند. این مبلغ شامل اقامت، حمام‌های آبدرمانی، ماساژ و مربی‌گری شخصی بوده است.»

- مریم رجوی حداقل سالی دو بار به استراحتگاه‌های لوکس سفر می‌کند. همان نشریه به‌نقل از رسانه‌های دیگر فرانسوی نوشته است:

«روزنامه فرانسوی «لو پالمپید» اقامت ۱۴ روزه او [مریم رجوی] در هتل رویال شهر اویان و همچنین دوره ۲۱ روزه‌ای در یک هتل پنج ستاره در ویشی (با هزینه ۶۵۰۰۰ یورو بین دسامبر ۲۰۲۳ تا ژانویه ۲۰۲۴) و نیز ۱۳ روز دیگر آبدرمانی در هتل «سوفیتل میرامار» در «بیاریتز» با هزینه ۳۸۱۴۰ یورو را ردیابی کرده است.»

- در سال گذشته، در مجموع بیش از ۱۳۰ هزار یورو به‌صورت نقدی برای مراقبت‌های جسمانی خرج کرده‌اند! اینها تنها بخش‌هایی از زندگی مجلل و شاهانه‌ی خانم مریم رجوی است. اما در مقابل، او با اعضای مجاهدین خلق چه می‌کند و به آنها چه چیزی می‌دهد؟ هزینه‌ی وی برای اعضای مجاهدین بسیار ناچیز است و آنها از پایه‌ای‌ترین حقوق خود نیز محروم هستند.

خانم مریم قجر در حالی در مجلل‌ترین مکان‌های فرانسه آب درمانی می‌کند که رجوی در بند ۴۱ از فصل ششم کتابچه‌ای تحت عنوان «تئوری انقلاب مریم» که ضوابط تشکیلاتی محسوب می‌شدند گفته بود: «مجاهد بیمار نداریم» و به این ترتیب راه رسیدگی‌های حداقلی به اعضای بیمار را بست.

سال گذشته بر اساس آنچه دستگاه تبلیغاتی مجاهدین خلق اعلام کرده است، ۱۰ تن از اعضا بر اثر بیماری مردند. بیماری‌هایی که شاید با کمی هزینه کردن و رسیدگی قابل درمان یا لااقل قابل کنترل بودند. و حالا بهتر مشخص می‌شود پول‌ها بجای اینکه هزینه درمان و رسیدگی به‌اعضای بیمار شوند چگونه خرج زندگی لاکچری یک خانم پا به سن گذاشته می‌شوند تا ظاهر خود را جوان نشان دهد.

پول‌ها خرج اعضا نمی‌شوند بلکه خرج لباس‌های رنگارنگ مریم رجوی می‌شوند تا در هر برنامه‌ای یک لباس جدید با رنگی متفاوت با حضور قبلی‌اش داشته باشد.

در حالی که اعضا امکان دسترسی آزادانه به‌وسایل ارتباطی را ندارند و نمی‌توانند با خانواده‌های خود حتی در ایامی همچون نوروز تماس و ارتباط داشته باشند، پول‌ها خرج ماشین‌های لوکس مریم رجوی می‌شوند تا شاهانه زندگی کند.

یادم هست چند روز بعد از اینکه عبدالله اوجالان دستگیر شد، مریم رجوی نشستی برگزار کرده بود. او بسیار نگران بود که نکند سناریوی دستگیری برای او و رجوی هم اتفاق بیافتد. یکی از زنان بلند شد و گفت «خواهر مریم، اجازه نمی‌دهیم به‌شما دست پیدا کنند. مگر اینکه از جنازه‌های ما رد بشوند!»

مریم رجوی در جواب با بی‌حوصلگی جمله‌ای گفت که نشان می‌داد جان اعضا تا چه حد برای او و رجوی بی‌ارزش است؛ او گفت «از جنازه‌های شما رد می‌شوند! این مهم نیست، باید فکری برای مسعود کرد.»

سال‌هاست که مسعود رجوی و مریم قجر با کلمات فریبنده، دیگران را به‌کشتن داده و یا عمر و زندگی آنها را تباہ می‌کنند، اما خود با تبعیض بسیار زیاد مشغول زندگی تجملی هستند.

زندگی فوق لوکس مریم رجوی روی دیگر سکه است. در آن سمت آن، مرگ و میر بی‌پایان اعضای گرفتار در تشکیلات مجاهدین خلق بدلیل عدم رسیدگی نصیب آنها می‌شود.

در این رابطه، «انجمن نجات» توسط جمعی از اعضای سابق مجاهدین به‌منظور رهایی انسانهاییکه هنوز در اسارت ذهنی و حتی عینی این سازمان بوده و همچنین کمک به‌خانواده‌های رنج کشیده آنان، تأسیس شده است. [سایت انجمن نجات](#)، ایرج صالحی

### \*- سرلشکرها

- ۱- پرویز امینی افشار
- ۲- محمد علی ایمانی فر
- ۳- حسن بهزادی
- ۴- احمد بید آبادی
- ۵- بیگلری
- ۶- حسن پاکروان
- ۷- منوچهر خسروداد
- ۸- عبدالله خواجه نوری
- ۹- علی اصغر ده پناه
- ۱۰- ریاحی
- ۱۱- محمد زندکرمی
- ۱۲- غلامحسین شمس تبریزی
- ۱۳- جمشید فتحی مقدم
- ۱۴- ایرج مطبوعی
- ۱۵- محمد جواد مولوی
- ۱۶- رضا ناجی - ۱۷ علی نشاط ۱۸- کمال نظامی ۱۹-
- فرامرز نوذری بقا ۲۰- مظفر نیازمند ۲۱- نعمت‌الله وقار.

### \*- سرتیپ‌ها

جهانگیر اسفندیاری - ایرج امینی افشار - محمدحسین روحانی - محمد انصاری - اعلانی - حسن بدیعی - حسنعلی بیات - حسین ترابی - ابوطالب جواهری - احدی حمیدی آشتیانی - جلال سجده‌ای - عباس شفاعت - محمد شهنام - مرتضی شیرانی - مجتبی عمید - اکبر غفاریان - علی فتحی امین - عباس کحالی - نعمت‌الله معتمدی کردستانی - منوچهر ملک - فضل‌الله ناظمی - هوشنگ صفائی - عبدالله وثیق - حسین همدانیان - هاشم هوشمند همدانی - اکبر یزدجردی - ابوالفضل تقوی

### \*- سرهنگ‌ها

ابوالفضل احدی - محمدعلی احمدی - محمد هادی احمدی - ماشاالله افتخارمنش - فریدون افشار - هوشنگ افشارنیا - سیاوش آل‌آقا - انصاری - غلامعلی ایوبی - عطاالله بای احمدی - غضنفر بهمن‌پور - سیاوش بیانی - جلیل پورطوسی - هوشنگ توانا - کاظم خاتمی - عزت‌الله خاوری - رحمت‌الله



### جنایات جمهوری اسلامی

#### در نیروهای مسلح شاهنشاهی ایران

اسامی پرسنل نیروهای مسلح شاهنشاهی که توسط صادق خلخالی در دو ماه نخست شورش سال ۵۷ تیرباران شدند:

### \*- ارتشدها

- ۱- غلامعلی اویسی ۲- نعمت‌الله نصیری

### \*- سپهدها

- ۱- نادر جهانبانی
- ۲- امیرحسین ربیعی
- ۳- سعید مهدیون
- ۴- مهدی رحیمی
- ۵- هاشم برنجیان
- ۶- بیوک امینی افشار
- ۷- عبدالعلی بدره‌ای
- ۸- خلیل بخشی آذر
- ۹- فضل‌الله جعفری
- ۱۰- بقراط جعفریان
- ۱۱- علی حجت کاشانی
- ۱۲- فرهنگ خلعتبری
- ۱۳- علی محمد خواجه نوری
- ۱۴- علی محمد خادمی
- ۱۵- هوشنگ حاتم
- ۱۶- ابوالحسن سعادت‌مند
- ۱۷- جعفرقلی صدری
- ۱۸- فخر مدرس
- ۱۹- احمدتقی مجیدی
- ۲۰- چنگیز وشمگیر
- ۲۱- ایرج مقدم
- ۲۲- حسن یزدی
- ۲۳- رستگار نامدار

عزت الله دشتی - ابوالفضل دلاوری - جعفر راستگو - علی راهداری - مصطفی رخشان - جواد رضایی - محمدحسین روحانی - عبس رهبر تیریزی - منوچهر رهبری نژاد - مهدی ساعت پور - حافظ سرنوشت - احمدی سعیدی - حسین شکرری - حسین شه کمان - نجف طهماسبزاده - انوشیروان عسگری - محمدمهدی عظیمی فر - محمدرضا قربان نجف آبادی - عبدالله قزالباش علی گلزار - حسین لشکرری - یدالله متقی زاده - حسین مختاری اردکانی - محمدتقی نجفی - منوچهر وثوقی - ناصر نصیری - حسین مالکی - یدالله همت زاده - اسدالله یدالهی - حسن حسینی - احمدی خلجی - محمدتقی نجفی.

#### \*- استوارها

محمد آقاحسینی - علی اسکندری - عبدالله اعلائی - غلامرضا اقبالی - ابراهیم اکبری - مهدی بابایی فرشباف - عزت الله بوستانه - قلی بیگلری - محمد بیگلو - عباس پرتقالی - محمد ثابتی - حسن جمالی - جمشیدی - ابراهیم جواد زاده - مسعود حسام - بهرام حسین پور - انوردی خلیل زاده - حمید خیرخواه - محمود داربرزین - بهمن داودی - عباسقلی درود گر - محمد پهلوان - جواد ربیعی - عباسعلی رحجان - خداداد رحمتی - رضا رحیمی - محمدباقر رستمی - کریم رضایی - علی مراد رفیعی - علی رنجبر - باقر زنجانی - هدایت الله سام پور - سلامت - علی علمی - اسدالله علی پور - محمدحسین فرانژاد - رحمت الله فیاضیان - قریب - قریشی - اسکندر قویدل - مهدی کام فر - علی خداداد کرد بچه - شکرالله کلانتری - علی کمپانی - حسن نژاد - لطفعلی لطف الہی - کاظم لطفی - عوض مادرام - عبدالله مجیدی - محمدعلی محرابی - علی حسین محمدیار - ایرج مروشدشتی - مجتبی مرادی - احمد مشک آبادی - محمود معمار - اصغر ناصری - عباس نوروزی - وزیر وظیفهخواه - رحیم هدایتی - محمد یزدانی - الله وردی یعقوبی - محمدحسین زارع - غلامرضا اقبالی - جهان بخش فاتح پور - ابراهیم اکبری - مهدی بابایی - محمدجواد میرمالکی.

خلیفه بیگی - کیومرث رجبیان - عزیزالله رحمانی - صادق رضوانی - شاهپور رنجبران - منصور زمانی - احمد سالاری - هوشنگ سلیمی تهرانی - حسن شاه بیگی - بهروز شاهرودی لو - ناخدا شهریار شفق - منوچهر صادقی - داود صارمی - احمدی طالبی - امیر عبدالملک پور - هادی عزیز مرادی - علی فاریا - فرحی سرابی - حسین فردوس مکان - جمشید فروغی - برهان فریدونی - عظمت الله فهندژ - محمود کاشانی - حسین کاوه ای - محمدباقر لطیفی مقدم تهرانی - لیقوانی - ناصر مافی - جواد مخفی - حسین مصطفوی قزوینی - معصوم نجعی نژاد - هوشنگ منوچهر - علی اکبر مہری - مهدی نوربخش - ناصر قلی هوشمند - ابراهیم هوشنگی - پرویز یغمائی - اصغر یوسفی - سعید عین القضاة - زروان - ضیائی کوهی سرخی - محمد امینی خوئی - پرویز شمیرانی - نصرت الله صدری - دارویش جلالی - محمدرضا زاده نادری.

#### \*- سرگودها

آزید - علی آربین فر - منوچهر ادیب پور - محمد مهدی اشراقی - حسین اصفهانیان فرد - حجت الله امیرفتحی - اسدالله بختیاری - محمد پندار - عباس پازوکی - ایرج خلف بیگی - بهمن پرتوی - هرمز جباری - احمد حامد منفرد - محمد دهناد - ایرج ذوالفقاری - محسن رحیمی - احمد رستم خانی - اسماعیل زرافشین - عبد الحسین سروش - کیومرث سلیمی زاده - محمد علی شریفی راد - محمدتقی صدیقی تنکابنی - مظفر ضرغام - نصرالله طوافی - هوشنگ طوطیان - محمدحسین عزیزیان - عباسی - رمضانعلی - ناصر قوامی - محسن زادگان - اکبر محمدی - میرمحمد محیز - عبدالله منوچهری قشقائی - علی مهرکار - بهمن نسیم - عبدالله نوروزی - اسماعیل نوری مقدم - عباس هاشمی - ایرج آشوری.

#### \*- سروان و ستوانها

علی اکبر آتشی - اسماعیل اصغری - علی اصغر افاضلی - قدرت الله یقائی دولت آبادی - تیمور زاده - حیدر جعفری نیا - قاسم ژیان پناه - عباس سلطان زاده - علی اصغر سلیمانی - جعفر شکروی - منیر طاهری - کمال عرفانیان - کریم فیض - حسین قلمکار - محمد قناد زاده - فرامرز کاظمیان - رضا کرمی - محمد علی مزینائی - محمدعلی مشفق - محمدنادر بروجردی - محمدباقر نیک زاد - حسن یارجانی - مازیار حقوقی - غلامرضا جوادی پروانه - سروتن حمزه لوئیان - محمد آریامنش - محمدتقی آزادی منفرد - فلاح اصغری - یعقوب افراشته - غلامعلی الیاسی - احمد بهادری - بهادر بهادری - قادر بهار - منوچهر بهمنی - غلامرضا پروانه - ساویش پور فهمیده - حسن تاج الدینی - محمدعلی تقفی - رحمت الله جاوری - داریوش جاوید - ناصر جزایری - محمد اسماعیل جهانبخش - حاج اسفندیاری - عبدالله حاج عباس - منصور حاج قاسمی - ایوب حبیبی - احمد حسین زاده - خاطر خطیبی - احمد خلجی - عباسقلی داودی -



### \*- گروه‌ها

محرملی احمدی - احمد اسب چی - حجت الله اشرفی - محمد اعظمی - محمدباقر افتخاری - رسول امینی - حمید ایمان پور - محمدبابا میر - کریم بایرامی - احمد بختیاری - قنبرعلی بردیار - سیروس پذیره - تارپودی لشکری - محمدجان بهرمنند - جوانمردی - ناصر حدادی - حسن حسنی - میرسلیمان حسینی - عبدالنبی حق نویس - چراغعلی حقیقی - محمد حکیم ایاد چی - ناجی خورشیدی - علیرضا خیرخواه - غلامحسین ذاکری - حسین رحیمی - محمد کاظم رضایی - محمدحسین زارع - مولود شاکری - محمدعلی شعبانی - غلامحسین صبوری - خلیل صنعتی - حسین طریقی - عزیزالله غفاری - غلامی - مصطفی قنادی - منصور کثیرلو - محمد کربلایی - حسین کرمی - حسن کشاورز - علی گرجی نژاد - محبوب - ذولفعلی محمد پور - احمد محمدی - نریمان مرندی - حسین معروفی - حسین معین الدینی - موسی زاده - رضا موسی وند - موسی میرشکار - مهدی نجاتیان مقدسی - حمید نداف - محمد نظری - محمدرضا فرهانی - رشیدعلی ولی زاده - کیومرث ویسی - محمد یارلو - حسن گلبدادی نژاد - بهمن داودی - کاظم لطفی - باقر زنجانی - محمد تیغ تیز - محمد کوبانی.

### \*- پاسان‌ها

محمد ابراهیمی - اسماعیل احمدی نژاد - هادی اکبری - حسن ایزدی - بلالی - احمد بلندنظر - میرعلی بوذری - حسن بیداد مست - حسین تاجیک - مجید ترکمانی - احمد تقی زاده - محمدتقی حاج عبیدی - علی اصغر حدادی - محمد حق وردی - حسن حیدری - محمدعلی خضری - محمد ده باشی - جهانگیر ذاکری - لطف الله خاتمی - خیر الله رجیبی - اکبر رسه نام - ید الله رفعت نیا - حسن رومیانی - عبدالعلی زراعی - سجاد سجادی - غلامرضا سفید دشتی - هدایت الله سلجوقی - دارویش سینائی - حسن شجاعی - علی شکرایی - حسین شهریار بهرامی - عبدالرسول شیخی - قدرت الله شیرخانی - محمود صفایی - رحمت عبدالهی - قربانعلی عربی - محمود عسگری زاده - محمد قلی دوست - حسین فربودی - فیض الله فلاح مقدم - رضا قاسمی - حاج عباس قلعه نویی - علی اکبر کاویان دشتی - علیرضا کمالی - یدالله کی منش - محمدقاسم گرابی - قاسم لشکری - مهدی محمدی صفت - سید سادات مظلوم حسینی - خسرو ملک زاده - سید هاشم موسوی - اسماعیل مهمان نواز - محمدتقی اوغلی - امان الله نقیب زاده - مجتبی یعقوبی - رضا یوسفی - احد تقی زاده - انوشیروان عسگری - حسین غلامی - طهماسب زاده - رحمت الله جاوری - محمد اسماعیل جهانبخش - کریم بایرامی

### \*- سر‌بازها

فیض‌علی رشیدزاده - هدایت‌الله زمانی - احمد سردار - مصطفی صدری - احمد صمدی - حسین فرهادی - عوض قوچانی - کرد بچه - علیرضا محمدی - همت‌الله مرادی و علی نوابی. روح همه‌گان شاد و یادشان گرامی باد

### وضعیت اسفناک زندانیان سیاسی در ایران

رژیم اسلامی در ایران به‌طور سیستماتیک زندانیان سیاسی را از دریافت مراقبت‌های پزشکی و درمان‌های حیاتی محروم می‌کند. این روش عامدانه نه تنها به‌عنوان ابزاری برای شکنجه، بلکه به‌عنوان روشی برای اعدام‌های خاموش زندانیان استفاده و به‌کار می‌رود!

رژیم ملایان ایران، زندانیان بیمار را بطور عمدی از دریافت دارو، جراحی‌های ضروری و یا حتی ابتدایی‌ترین مراقبت‌های پزشکی محروم کرده و به‌این طریق دانسته جان زندانیان را به‌خطر می‌اندازد.

رژیم اسلامی در ایران، هر زمان که اعدام زندانیان سیاسی را به‌طور رسمی اعلام کرده، با محکومیت شدید بین‌المللی روبه‌رو شده است؛ به‌همین دلیل، رژیم ایرانی‌ستیز اسلامی اکنون از «اعدام‌های خاموش» استفاده می‌کند.

در حال حاضر، صدها زندانی سیاسی به‌دلیل این اقدام ظالمانه رنج می‌برند و در حال مرگ هستند. ده‌ها نفر تاکنون به‌دلیل محرومیت از درمان و مراقبت‌های پزشکی جان خود را از دست داده و بسیاری دیگر نیز در حالی که خانواده‌هایشان بارها درخواست کمک به آنها را کرده‌اند، زندانیان در شرایط وخیم‌تری قرار گرفته‌اند و کمکی دریافت نمی‌کنند.

به‌همین منظور، شبکه جهانی برای آزادی زندانیان سیاسی و عقیدتی در ایران گرد هم آمده‌اند تا درباره محرومیت پزشکی به‌عنوان شکلی از شکنجه و تأثیرات آن بر زندانیان ایران بحث و گفتگو و برای این مشکل، راه حلی انسانی بیابند.

\*\*\*\*\*

این محنتی که می‌کشم از تنگی قفس  
کفران نعمتی است که در باغ کرده‌ام



ahmad  
hossein nejad

## تاریخ شیعه‌گری در ایران

### شاه اسماعیل صفوی بنیانگذار تشیع در ایران

شاه اسماعیل صفوی مانند دیگر حکام جنایتکار و خونخوار تاریخ، خود را نماینده خدا و جانشین امامان شیعه میدانست و در پاسخ به امرای قزلباش که گفته بودند بیشتر مردم ایران سنی مذهب هستند و نمی‌خواهند شیعه شوند گفته بود: «خداوند و امامان من را یاری خواهند کرد و اگر کسی به‌خواهد در مقابل اعتراض کند، کمترین پاسخ‌ام به او شمشیر خواهد بود.»

شاه اسماعیل پس از فتح شیراز و شهرهای اطراف دستور قتل عام صادر میکند.

مداحان در رسای فتوحات این شاه شریعت‌پناه نوشته‌اند که قزلباشان حتی سگ‌ها و گربه‌های این شهرها را هم به اتهام ناصبی بودن و دشمنی با اهل بیت قتل عام کردند! در اواخر همان سال، شاه به سمت سمنان حرکت و قزلباشان جلودار قتل عام را از ولایات اطراف شروع می‌کنند.

غیاث‌الدین خواندمیر می‌نویسد:

«مردم این آبادی‌ها تماماً از صغیر و کبیر، پیر و جوان از دم تیغ رد شدند و در آن دیار کسی زنده نماند!»

شاه اسماعیل سپس راهی سوادکوه میشود؛ حاکم سوادکوه (حسین کیای چلاوی) به قلعه‌ای در کوهستان پناه میبرد. پس از محاصره و قطع آب ورودی قلعه، حسین کیا حدود ۵۰ روز مقاومت میکند و سرانجام به سبب کمبود آب تسلیم میشود.

شاه اسماعیل دستور میدهد حسین‌کیا را درون قفس بگذارند؛ سپس زن، دختر، پسر و نزدیکانش را در برابر قفس او برهنه میکنند و بدستور شاه، قزلباشان با وحشیگری به تمام اعضای خانواده و نزدیکان وی تجاوز می‌کنند؟

در پایان بدستور شاه سیخ بلندی را از بدن آنان عبور میدهند بطوریکه یکسرش از زیر پوست آخرین مهره ستون فقرات عبور کرده و سر دیگر آن از پشت گردن بیرون می‌آید؛ سپس آن بیچارگان را که از درد و خونریزی بخود می‌پیچیدند بر فراز آتش گرفتند تا اندک اندک و در میان ضجه‌های جان خراشان‌شان بریان شوند!

حسین‌کیا که شاهد تجاوز و به سیخ کشیدن عزیزانش است، گردن خود را به چوب قفس می‌ساید تا رگ او پاره شود تا بیش از این شاهد ضجه‌های عزیزانش نباشد، اما قزلباشان متوجه شده و مانع از خودکشی او می‌شوند.

سپس قزلباشان بدستور شاه گوشت کباب شده لاشه این افراد را خورده و استخوان‌هایشان را به آتش انداخته و خاکسترشان را بر باد دادند؟

در آخر و بدستور شاه بدن حسین‌کیا را خراشیدند و بر زخم‌ها شیره مالیدند و قفس او را پُر از مورچه و حشرات کردند. وی چند روزی بسختی زیست و پس از آن درون زخم‌ها کرم ایجاد شد و از شدت هجوم حشرات و عفونت زیاد، درگذشت. جسد او را نیز سوزاندند و خاکسترش را بر باد دادند.

و بدین ترتیب مردم ایران شیعه گشتند!؟

## ایران من، ایران تو، ایران آریایی



**الله در قرآن می گوید:**

اگر می توانید، یک آیه مثل قرآن بیاورید

**سوره نسا آیه ۲۴ میگوید**

تجاوز به زنان شوهردار حرام است

به غیر از زنانی که در جنگ اسیر شده اند

**حالا میخام**

چند جمله بهتر از قرآن بیارم

**کوروش بزرگ می فرماید:**

از شکست خوردگان در جنگ

**زنان و دختران نستانید**

که زنان را آغوش شوهرشان نیکوتر است،

و دختران را سرای پدر آسوده تر 🙄🙄🙄

**۱۱۰۰ سال قبل از اسلام**

## من زنم....

روزی که می‌ایستم در برابر ستم و جلو می‌روم پیشاپیش مردان، می‌شوم «شیرزن ایرانی»؛ اما دو روز که بگذرد و در کلام‌ها و شوخی‌ها دقیق شوی، می‌بینی که نگاه مردان به‌من همان نگاه تحقیرآمیز گذشته است!

روزی که ماموری دختری را می‌زند که ممکن است خود من باشم یا دوستم یا خواهرم، حتی آنها که می‌خواهند از من دفاع کنند باز هم، جنس مرا مورد توهین قرار می‌دهند!

من هنوز به‌خودی خود وجود ندارم و «ناموس» دیگران هستم. اعتبارم را از وابستگی به‌مردی کسب می‌کنم و «زن و دختر مردم» خطاب می‌شوم!

من به‌استفاده شدن به‌عنوان ابزار خوگرفته‌ام. روزی آنها که می‌خواهند پایه‌های حکومت خود را بر ذهن مردسالار شرقی بناکنند از لزوم به‌بند کشیدن سخن می‌گویند و روزی دیگر، آنها که می‌خواهند با حکومت به‌مبارزه برخیزند، «قوانین حکومت در مورد مرا» به چالش می‌کشند؛ اما «من» در این میان هیچ‌ام، تنها ابزاری هستم برای رسیدن به‌اهدافشان!

اگر کلامی به‌اشتباه بگویم، بارها و بارها «زن بودنم» با واژگان مختلف به‌رخم کشیده می‌شود.

آری من یک زنم، گرچه سرزمین‌ام با من مهربان نبود، ولی من آن را خواهم ساخت، به‌همان‌گونه که خود دوست‌اش دارم.

\*\*\*\*\*

## هفت درس مولانا

### درس اول

عشق را بی‌معرفت معنا مکن

زر نداری، مشت خود را وا مکن

### درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ

بین گله‌ها، زشت یا زیبا مکن

### درس سوم

پیرو خورشید یا آینه باش

هرچه عریان دیده‌ای، افشا مکن

### درس چهارم

ایکه از لرزیدن دل آگهی

هیچ کس را، هیچ جارسوا مکن

### درس پنجم

دل شود روشن ز شمع اعتراف

با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

### درس ششم

زر به‌دست طفل دادن ابلهی است

اشک را نذر غم دنیا مکن

### درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است

عیب را در این و آن، پیدا مکن



در هر گوشه‌ی شهر شیراز که آدرس «فلکه خاتون» را به‌پرسید، به‌راحتی آدرس را در اختیارتان قرار می‌دهند، اما وقتی سؤال کنید دلیل نامگذاری این منطقه به‌فلکه خاتون چیست؟ همه با بهت و حیرت ابراز بی‌اطلاعی می‌کنند!

هر چند «فلکه خاتون» برای همه ساکنان شهر شیراز نامی آشناست، اما از ساکنان شهر شیراز تنها تعداد کمی دلیل مشهور شدن این نقطه را به‌نام «خاتون» می‌دانند.

دلیل نامگذاری این منطقه از شهر بنام «فلکه خاتون»، وجود آرامگاه «آبش خاتون» است.

آبش خاتون در شیراز، برای اداره امور فارس انتخاب و زمینه آرامش و رفاه مردم را فراهم آورد.

آبش خاتون تنها فرمانروای زن استان فارس در قرن هفتم هجری است که از سوی ایلخان مغول، اتابک شیراز بوده که توانست با مقاومت در برابر حمله مغول‌ها، این شهر را از غارت و تخریب در امان بدارد و به‌سبب مهاجرت هنرمندان، دوره درخشان هنر شیراز شکل گرفت. این آرامگاه در نزدیکی دروازه قصابخانه، جنب آتش نشانی قرار دارد.

ملکه «آبش خاتون» آخرین پادشاه اتابکان فارس دختر اتابک سعدبن ابوبکر بن سعد زنگی و ترکان خاتون، ملکه ایران در قرن هفتم قمری بود و تنها فرمانروای زن استان فارس است که از سوی ایلخان مغول، اتابک شیراز بوده است و به نامش سکه ضرب کردند.

درباره بنای آبش خاتون، مطالبی گوناگون نگاشته شده، اما آنچه به حقیقت نزدیک‌تر است اینکه ملکه آبش خاتون همسر «منگو تیمور» پسر یازدهم هلاکو بوده و زندگی شاهانه خود را در شهرهای شیراز و تبریز گذراند.

پس از این که آبش خاتون در سال ۶۸۵ هجری بر اثر بیماری در تبریز درگذشت، جسد وی را در این شهر به‌خاک سپردند، اما پس از مدتی، دخترش (کردوجین)، جنازه وی را از تبریز به شیراز آورد.

براساس مستندات موجود، او در زمان حکمرانی خود فعالیت‌های زیادی برای پیشرفت شهر انجام داده است.



## بهداشت و سلامتی

### چرا میوه‌ها و سبزیجات مانند گذشته مغذی نیستند؟

دهه‌ها است که پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای حفظ سلامتی مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید، اما آیا سبزیجات و میوه‌هایی که امروزه می‌خوریم همان ارزش تغذیه‌ای سال‌های قبل را دارند؟ پاسخ «پاهولایف» به این سؤال، با استناد به نظر کارشناسان، منفی است.

«نیکول آونا»، پژوهشگر تغذیه و دانشیار علوم اعصاب در دانشکده پزشکی مونت ساینای، به پاهولایف می‌گوید: «مطالعات متعدد نشان داده‌اند که در چند دهه گذشته، میزان مواد مغذی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و غلات به‌میزان محسوسی کاهش یافته است.»

مطالعه‌ای که در مجله کالج تغذیه آمریکا منتشر شد، ۴۳ نوع محصول باغی (عمدتاً سبزیجات) را بررسی کرد و نشان داد که در این محصولات از دهه ۱۹۵۰ تاکنون، میزان شش ماده مغذی کلیدی شامل پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، ریبو فلاوین و اسید اسکوربیک (ویتامین ث) به‌طور معناداری کاهش یافته‌اند و بیشترین کاهش (۳۸ درصد) هم مربوط به «ریبو فلاوین» بوده است. همچنین چگالی مواد معدنی در گندم هم طی ۱۶۰ سال گذشته کاهش یافته است.

### چگونه از میوه‌ها و سبزیجات بیشترین بهره را ببریم؟

توجه داشته باشید حذف میوه‌ها و سبزیجات از رژیم غذایی، راه‌حل درستی نیست. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که تنوع در رژیم غذایی را رعایت تا از طیف گسترده‌ای از مواد مغذی بهره‌مند شوید.

«اسکات کیتلی» می‌گوید: «دسترسی به میوه‌ها و سبزیجات اکنون از هر زمان دیگری آسان‌تر است. ما محصولات تازه، منجمد، کنسروی و خشک را در اختیار داریم.»

او پیشنهاد می‌کند که تنوع را رعایت کنید، مثلاً برای صبحانه توت‌ها (بلوبری، توت‌فرنگی، ... و تمشک)، برای میان‌وعده هویج و یک سیب، برای ناهار، سالاد با کاهو، گوجه‌فرنگی و خیار و برای شام، سبزیجات پخته‌شده در فر یا تفت‌داده‌شده. انواع سنتی گیاهان معمولاً مغذی‌تر از محصولات تجاری با بازده بالا هستند. همچنین بر محصولات محلی و فصلی تمرکز کنید زیرا مواد مغذی به مرور زمان کاهش می‌یابند، بنابراین خرید محصولات تازه و محلی از کاهش مواد مغذی در اثر ذخیره‌سازی و حمل‌ونقل جلوگیری می‌کند.

## هشت واقعیت در باره بدن انسان،

### که نشان می‌دهد عمر طولانی‌تری خواهید داشت

عادت‌های سالم زندگی تنها عامل افزایش طول عمر نمی‌باشند، برخی ویژگی‌ها بدنی نیز می‌توانند نشان دهنده‌ی طول عمر طولانی‌تری باشند. اگر چربی شکمی کمی و یا اصلاً ندارید، این مورد می‌تواند یک مزیت بزرگ برای رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی باشد.

#### ۱- زن بودن

تحقیقات نشان می‌دهند بطور متوسط زنان ۶ تا ۸ سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند. این تفاوت می‌تواند به‌دلیل بیولوژیکی و همچنین تفاوت رفتاری بین دو جنس مرتبط باشد.

#### ۲- آیا جوان‌تر از سن واقعی به‌نظر میرسید؟

مطالعه‌ای که توسط دانشمندان دانمارکی انجام شد، ۱۸۷ جفت دوقلو را از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۳ تحت نظر گرفتند. نتیجه جالب این بود که دوقلوهاییکه ظاهر جوانتری داشتند، معمولاً عمر بیشتر نیز داشتند.

#### ۳- بعد از سی و سه سالگی بچه‌دار شدن

برخی مطالعات نشان داده‌اند، کسانی که پس از ۳۳ سالگی بچه‌دار شدند، ممکن است طول عمر بیشتری داشته باشند. این یافته به این موضوع اشاره دارد که اگر سیستم تولید مثل زنان روند پیری کندتری داشته باشد، احتمالاً کل بدن آنها دیرتر پیر می‌شوند.

#### ۴- شاخص توده بدنی بین ۱۸/۵ تا ۲۵ است.

چاقی بیش از حد، ناراحتی و عذاب‌آور است. دانشمندان توصیه می‌کنند شاخص توده بدنی طبیعی بین ۱۸/۵ تا ۲۵ باشد. شاخص توده بدنی بالا ۲۵ نشان دهنده‌ی اضافه وزن است و اگر بین ۳۰ تا ۳۵ باشد، فرد چاق محسوب می‌شود.

#### ۵- چربی شکمی

چربی شکمی حتی در افرادی که اضافه وزن ندارند، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش داده و بر طول عمر تأثیر منفی می‌گذارد. شایان ذکر است چربی شکمی از سایر چربی‌های قسمتهای دیگر بدن خطرناک‌ترند.

#### ۶- خواب کافی

میزان خواب تأثیر فراوانی بر طول عمر انسان دارد. خواب کمتر از ۵ تا ۷ ساعت در شب ممکن است طول عمر را تا ۱۲ درصد کاهش دهد.

#### ۷- طرف سمت راست بخوابید

هرچند شواهد قطعی برای این مورد وجود ندارد، ولی افراد دست راستی ممکن است بیشتر عمر کنند. این مورد در ورزشکاران مشاهده شده است.

#### ۸- آیا زن قد بلندی هستید؟

تحقیقات نشان داده است زنان قدبلند شانس بیشتری برای طول عمر طولانی‌تری را دارا هستند.



تحولی بی‌سابقه در دنیای پزشکی

## مردی حین انتظار برای پیوند قلب صد روز با قلب تیتانیومی زنده ماند

### سگفتی در دنیای پزشکی

در تحولی بی‌سابقه در دنیای پزشکی، یک مرد استرالیایی که منتظر پیوند قلب بود، تا زمان دریافت عضو اهدا شده، صد روز را با قلب مصنوعی ساخته شده از فلز «تیتانیوم» گذرانده و زندگی کرده است.

این مرد چهل ساله که نامش فاش نشده، همچنین اولین فردی است که با قلب مصنوعی از بیمارستان مرخص می‌شود.

اکنون قلب یک اهدا کننده با موفقیت به او پیوند زده شده و پزشکان امیدوارند در آینده با اتکا به این دستگاه فلزی که خون را به نقاط مختلف بدن و ریه‌ها پمپ می‌کند، دیگر نیازی به پیوند قلب انسانی نباشد.

### هفت نکته جالب روانشناسی

- ۱- اگر کسی کم، ولی صریح صحبت میکند، شخص راز نگهداری است.
- ۲- اگر کسی خیلی زود و به راحتی عصبانی می‌شود، نیاز به عشق دارد!
- ۳- اگر کسی به سوژه‌های بی‌اهمیت و مسخره هم می‌خندد، شخص تنهایی است!
- ۴- اگر کسی با چیزهای کوچک هم گریه می‌کند، دل نازک و دل پاکی دارد!
- ۵- اگر کسی زیاد می‌خوابد، ناراحت است!
- ۶- اگر کسی به چیزهای کوچک هم اهمیت میدهد، آدم مسئولیت‌پذیری است!
- ۷- اگر شخصی بطور مداوم سعی میکند شما احساس امنیت کنید، میخواهد عشق و علاقه‌اش را به شما نشان دهد.

## تکرر ادرار شبانه؛

ضعیف شدن مثانه یکی از عوارض جانبی بالا رفتن سن است. تحقیقات نشان داده است که «نوکتوریا- Nocturia» (یک اصطلاح پزشکی برای کسانی است که در طول شب برای ادرار کردن از خواب بیدار می‌شوند) بین ۶۹ تا ۹۳ درصد از مردان بالای ۷۰ سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد و این مشکل اغلب با «هیپریپلازی» خوش خیم پروستات، یعنی بزرگ شدن پروستات و بافت‌های اطراف آن که با افزایش سن رخ می‌دهد، مرتبط است.

علاوه بر نوشیدن مایعات قبل از خواب شبانه، عوامل دیگری هم وجود دارند که می‌توانند در «نوکتوریا» نقش مهمی داشته باشند. این عامل‌ها عبارتند از کشیدن سیگار، مصرف بیش از حد الکل و یا کم‌تحرکی (فیزیکی) است.

این عوامل می‌توانند ظرفیت مثانه را کاهش داده و باعث شوند افراد دفعات بیشتری برای دفع ادرار به توالت بروند.

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

مطالعه‌ای به‌نام «اپی‌لوتس» (EpiLUTS) که روی ۳۰ هزار نفر انجام شد، نشان داد که ۶۹ درصد از مردان و ۷۶ درصد از زنان بالای ۴۰ سال با «نوکتوریا» زندگی می‌کنند که باعث می‌شود حداقل یکبار در شب از خواب بیدار شوند.

پانسیگی یکی از دوره‌های گذار است که به‌طور کلی بر بروز آن تأثیر می‌گذارد. کاهش سطح «هورمون استروژن» ممکن است تغییرات «آناتومیکی» و «فیزیولوژیکی» در مثانه ایجاد کند و در نتیجه ظرفیت عملکردی مثانه را کاهش دهد. کمبود استروژن همچنین می‌تواند باعث تولید بیش از حد ادرار در شب شود.

### چطور می‌توانیم از ادرار شبانه جلوگیری کنیم؟

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

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

اگر مجبور شدید برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شوید، سعی کنید هر چه زودتر به رختخواب برگردید.

همچنین، وقتی برای رفتن به دستشویی بیدار می‌شوید، سعی کنید هیچ چراغی را روشن نکنید، چون چشمان شما با تاریکی سازگار بوده و نور و روشنایی باعث میشود به اصطلاح «بدخواب» شوید.

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

ماهی، جگر و زرده‌ی تخم‌مرغ نیز حاوی این ویتامین می‌باشند. توصیه می‌شود هر روز چند دقیقه آفتاب بگیرید. اگر تصور می‌کنید دچار کمبود این ویتامین شده‌اید با نظر پزشک مکمل مصرف کنید.

#### **ماده‌ی غذایی آرام‌بخش شماره‌ی سه: قند**

قند خاصیت مسکنی دارد. به عقیده‌ی متخصصان، قند این قدرت را دارد که دردهای شدید را تسکین بدهد؛ البته این ماده‌ی غذایی تأثیری در تسکین دردهای مزمن ندارد. وقتی گفته می‌شود قند، منظور الزاماً گلوکز یا کربوهیدرات‌های دیگر نیست، بلکه منظور همان طعم شیرین است.

قند و کلا طعم شیرین باعث تولید «آندورفین»، یا همان مسکن و آرام‌بخش طبیعی بدن شده و احساس درد را کاهش می‌دهد. اگر دغدغه‌ی اضافه‌وزن دارید و می‌ترسید با افزایش مصرف قند چاق شوید، بهتر است از جایگزین‌های آن استفاده کنید. می‌توانید از گیاه استویا کمک بگیرید که همان اثرات قند را دارد، اما قند خونتان را بالا نمی‌برد.

#### **ماده‌ی غذایی شماره‌ی چهار: غلات و سبزیجات سبز**

سبزیجات سبز و غلات غنی‌شده برای مغز بسیار مفیدند. محققان فنلاندی به مدت ده سال روی تعدادی بررسی‌هایی انجام دادند؛ نتایج نشان می‌دهند افرادی که «فولات» یا همان ویتامین B9 کمتری مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. این ویتامین همانی است که با مصرف عدس، اسفناج، توت‌ها و میوه‌های ریز بدون هسته، پرتقال و آوآکادو نصیب‌اتان می‌شود.

توجه داشته باشید کمبود ویتامین B12 (محصولات لبنی و تخم‌مرغ) و ویتامین B6 (موز، سیب‌زمینی و غلات غنی‌شده) نیز می‌تواند شما را در معرض بدخلقی و افسردگی قرار دهد. محققان معتقدند که این ویتامین‌ها باعث ترشح «سروتونین» می‌شوند که وظیفه‌ی کنترل خلق و خوی را بر عهده دارند.

#### **ماده‌ی غذایی شماره‌ی پنج: چای**

افرادی که هر روز یک فنجان چای می‌نوشند کمتر از افرادی که چای نمی‌نوشند افسرده می‌شوند. محققان معتقدند کسانی که در روز بیش از پنج فنجان چای می‌نوشند از افسردگی رنج نمی‌برند. «تانین‌های» موجود در چای خواص آرام‌بخشی دارند و دردها را تسکین می‌دهند.

#### **مواد غذایی شماره‌ی شش: هویج، سیب‌زمینی شیرین و کدو**

سبزیجات سبز رنگ حاوی «بتاکاروتن» هستند که نه تنها برای بهبود قوه‌ی بینایی مفید می‌باشند، بلکه تأثیر مثبتی روی مغز نیز دارند.

به عقیده‌ی محققان، افرادی که «بتاکاروتن» بیشتری مصرف و یا مکمل دریافت می‌کنند عمر طولانی‌تر و عملکرد مغزی بهتری دارند. اما بخاطر داشته باشد اگر سیگار می‌کشید و یا قبلاً سیگاری بودید، نباید از مکمل «بتاکاروتن» استفاده کنید، زیرا این مکمل‌ها احتمال ابتلاء به سرطان ریه را در افراد سیگاری بالا می‌برند.



### **درمان دردهای روحی و جسمی،**

#### **با این مواد خوراکی ....؟!**

اگر عادت دارید تا سرتان درد می‌گیرد یا کمی بی‌حوصله می‌شوید یک مشت قرص و مسکن بخورید دست نگه‌دارید، چون برخی از خوراکیها افسردگی را از شما دور می‌کنند، دردهایتان را تسکین می‌دهند و مانند یک داروی آرام‌بخش عمل می‌کنند.

مواد خوراکی تأثیر زیادی روی سلامت و آرامش یکایک ما دارد. به همین دلیل توصیه میشود اگر یک درد ناگهانی بسراغتان آمد، بی‌خیال مسکن و آرام‌بخش شوید و یک فنجان چای، یک عدد هویج یا یک تکه شکلات میل کنید.

#### **ماده‌ی غذایی آرام‌بخش شماره‌ی یک: ماهی**

اگر خدای ناکرده افسرده‌اید یا دل و دماغ ندارید بدانید که اسیدهای چرب امگا3 که در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ماکرو، ماهی تن و ماهی ساردین بوفور وجود دارند اگر با مواد خوراکی دیگر مصرف شوند تأثیر بسیار زیادی در رفع افسردگی دارند.

متخصصان توصیه می‌کنند افراد بزرگسال هر هفته دو مرتبه ماهی بخورند و افرادی که از مشکلات روحی رنج می‌برند، روزانه حداقل یک گرم قرص امگا3 مصرف کنند.

#### **ماده‌ی غذایی آرام‌بخش شماره‌ی دو: شیر**

آیا می‌دانید کمبود ویتامین D خطر ابتلاء به سرطان و «ام اس» را بالا می‌برد؟ نتایج پژوهشی نشان می‌دهد کمبود ویتامین D می‌تواند به افسردگی هم منجر شود.

محققان هلندی روی تعدادی از سالمندان بررسی‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیدند که میزان ویتامین D در افرادی که از افسردگی رنج می‌برند به میزان چهارده درصد کمتر از دیگران است.

اگر مدام احساس می‌کنید که بی‌حوصله هستید، ب فکر پر کردن باک ویتامین D بدنتان باشید. برای این کار بسراغ شیر، شیر سویا و کره بروید که حاوی ویتامین D می‌باشند.

## ماده‌ی غذایی شماره‌ی هفت: شکلات سیاه

نتایج پژوهش‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد که شکلات سیاه نشاط آور است و در برخی از افراد باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. شایان ذکر است که تأثیر این شکلات تقریباً طولانی مدت است.

شکلات و کاکائو حاوی کافئین بوده و برای همین هم مغز را تحریک می‌کنند، ضمن آنکه ذهن شما را هم آرام کرده و خلق و خویتان را بهتر می‌کنند.

## ماده‌ی غذایی آرام‌بخشی شماره‌ی هشت: قهوه

محققان انگلیسی چهل و هشت داوطلب را مورد بررسی قرار دادند. بگروهی از آنها کافئین و به گروه دیگر پلاسیبو (بدون کافئین) دادند. بررسی‌ها نشان داد توانایی و قابلیت ذهنی کسانی که کافئین دریافت کرده بودند را افزایش می‌دهد. همچنین محققان مشاهده کردند کافئین اثرات متفاوتی روی افراد دارد: برخی معتاد این نوشیدنی می‌شوند و برای برخی دیگر چندان خوشایند نیست.

علاوه بر این محققان معتقدند که برای خلاص شدن از سردرد هیچ نوشیدنی مانند یک فنجان قهوه موثر نیست. می‌پرسید چرا؟ اول بخاطر اینکه کافئین موجود در قهوه به‌تنگ شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و دوم به این دلیل که کافئین مانند مسکن‌هایی مانند آسپرین عمل می‌کند.

\*\*\*\*\*

کشتی نسااز ای نوح	طوفان نخواهد آمد
بر شوره زار دلها	باران نخواهد آمد
شاید به شعر تلخم	خرده بگیری، اما
جایی که سفره خالیست	ایمان نخواهد آمد..



## دوز بالای ویتامین دی (D)

### می‌تواند پیشرفت «ام‌اس» را آهسته کند

یک کارآزمایی بالینی جدید برای اولین بار نشان داد که مصرف دوز بالای ویتامین دی می‌تواند پیشرفت بیماری «مالتیپل اسکلروزیس» یا «ام‌اس» (MS) را آهسته کند.

مصرف بیش‌ازحد ویتامین دی می‌تواند خطرناک باشد، اما به‌گزارش «لایوساینس»، در این مطالعه جدید دوزهای بالا تحت شرایط کنترل‌شده و با نظارت پزشک و برای بیماران که مصرف آن بی‌خطر تشخیص داده شده بود، تجویز شد.

«ام‌اس» یک بیماری خودایمنی مزمن است که مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این بیماری، سلول‌های ایمنی به‌اشتباه به لایه محافظ اطراف رشته‌های عصبی حمله می‌کنند و ضایعات یا بافت زخم‌مانند به وجود می‌آورند.

این اتفاق به‌روز ضعف عضلانی، تغییرات بینایی، بی‌حسی و مشکلات حافظه منجر می‌شود که ممکن است یا به‌صورت دوره‌ای ظاهر و یا به مرور زمان بدتر شوند.

درمان قطعی برای بیماری «ام‌اس» وجود ندارد و داروها تنها می‌توانند به‌بیماران در کنترل علائم کمک کنند، اما این داروها اغلب عوارض جانبی ناخوشایندی مانند افزایش خطر عفونت‌ها و مشکلات گوارشی دارند.

مطالعات نشان می‌دهند کمبود ویتامین دی می‌تواند یک عامل خطر احتمالی برای بیماری ام‌اس باشد. دلیلش این است که ویتامین دی می‌تواند به روش‌های مختلف، التهاب سیستم اعصاب مرکزی را کاهش دهد. برای مثال، با مهار ترشح پیام‌رسان‌های شیمیایی از سلول‌های ایمنی که باعث واکنش‌های التهابی می‌شوند. بنابراین، این نظریه مطرح است که کمبود ویتامین دی ممکن است التهابی خارج از کنترل ایجاد کند.

ارتباط بین کمبود ویتامین دی و بیماری ام‌اس اولین بار در دهه ۱۹۶۰ شناسایی شد. با این حال، کارآزمایی‌های بالینی مختلف که طی این سال‌ها انجام گرفت، موفق نشدند نشان دهند مصرف دوز بالای ویتامین دی می‌تواند به‌کاهش علائم بیماران یا کند کردن پیشرفت بیماری کمک کند.

دکتر اریک تونو، پژوهشگر ارشد دانشگاه «مون‌پلیه» فرانسه، احتمال می‌دهد دلیل به‌نتیجه نرسیدن کارآزمایی‌های قبلی تعداد کم شرکت‌کنندگان باشد و اینکه بیماران تنها برای مدت زمان کوتاهی، (مانند یک سال)، تحت نظر قرار گرفتند.

دکتر تونو و همکارانش برای غلبه بر این موانع در کارآزمایی جدید، رویکردی متفاوت پیش گرفتند. آن‌ها تأثیر مصرف دوز بالای ویتامین دی را در ۳۰۳ بیمار با سندرم ایزوله بالینی یا سی‌آی‌اس (CIS) بررسی کردند؛ این سندروم به زمانی اطلاق می‌شود که بیمار نشانه‌های اولیه بیماری ام‌اس را دارد، اما هنوز علائم در سطحی نیستند که بتوان قطعا تشخیص داد فرد به بیماری ام‌اس مبتلا شده است. این نشانه‌های اولیه عبارت‌اند از التهاب و آسیب به لایه محافظ اطراف رشته‌های عصبی.

اگرچه سی‌آی‌اس الزاما به ام‌اس منتهی نمی‌شود، برای حدود ۸۵ درصد مبتلایان بیماری از همین‌جا شروع می‌شود.

## افراد گروه سنی ۴۰ تا ۹۰ سال توجه و انجام دهند

\* تحت کنترل داشته باشید

۱- فشار خون

۲- گلوکز

۳- تری‌گلیسرید

۴- کلسترول

\* کم مصرف کنید

۱- نمک

۲- شکر

۳- آرد سفید

۴- غذاهای فرآوری شده

\* خوراکیهای مورد نیاز بدن

۱- سبزیجات

۲- حبوبات

۳- لوبیا

۴- مغزها

۵- تخم‌مرغ

۶- روغن‌های سالم، نظیر روغن زیتون یا روغن نارگیل

۷- گردو

۸- میوه‌ها

\* سه چیزی که باید فراموش کنید

۱- سن‌اتان

۲- گذشته‌تان

۳- مشکلات‌تان

\* سه چیز بسیار اساسی و مهم زندگی

۱- دوستان‌تان

۲- افکار مثبت

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

\* سه چیز ابتدایی و لازم

۱- لبخند و خنده‌ی دائم

۲- فعالیت فیزیکی

۳- کنترل وزن

\* شش چیز که بایستی به موقع انجام شود

۱- صبر نکنید تا تشنه شوید بعداً آب بنوشید

۲- صبر نکنید تا خوابتان بگیرد، بعداً بخوابید

۳- صبر نکنید تا خسته شوید، سپس استراحت کنید

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

۵- منتظر معجزه برای ایمان به‌خداوند نشوید

۶- هرگز اعتماد بنفس‌تان از دست ندهید.

نوشته‌ها و پیشنهادهای بالا را برای دوستان ارسال نمایید.

\*\*\*\*\*

## سیر و پیاز خام دشمن بیماری قند

پیاز و سیر باعث افزایش انسولین در خون می‌شوند؛

هرچقدر مصرف این مواد طولانی و منظم باشد، بهتر یا

بیماری قند مبارزه می‌کنند. فوائد مهم سیر و پیاز خام:

۱- پایین آوردن قند خون ۲- پایین آوردن کلسترول بد ۳-

تنظیم فشار خون ۴- بهبود جریان خون.

## ساعت و زمانیکه هر عضوی از بدن انسان،

### خودش را پاکسازی می‌کند؟

اندام‌های بدن هرکدام بر اساس ساعت و زمانی خاص بازسازی و پاک‌سازی می‌شوند؛ در واقع هرکدام از آنها دارای جدول زمانی خاصی برای پیش‌بردن اهداف و فعالیت‌های خود هستند. اغلب به‌همین علت است که در ساعات خاصی از روز احساسی نظیر سردرد و خستگی به‌سراغمان می‌آید، زیرا به‌دلیل بازسازی اندامی خاص، انرژی بدن به سمتی خاص هدایت شده و بر روی اندامی ویژه متمرکز می‌شود.

در این مقاله سعی می‌شود شما را نسبت به‌ساعات خاص و ویژه‌ی بازسازی و پاکسازی هر ارگان آگاه نماییم.

### زمان بازسازی و پاکسازی هر اندام به شرح زیر است:

\*- ریه‌ها: ۳ تا ۵ صبح

\*- روده‌ی بزرگ: ۵ تا ۷ صبح

\*- معده: ۷ تا ۹ صبح

\*- طحال: ۹ تا ۱۱ صبح

\*- قلب: ۱۱ صبح تا ۱ بعدازظهر

\*- روده‌ی کوچک: ۱ تا ۳ بعدازظهر

\*- مثانه: ۳ تا ۵ بعد از ظهر

\*- کلیه‌ها: ۵ تا ۷ بعداز ظهر

\*- لوزالمعده: ۷ تا ۹ شب

\*- عروق و رگ‌های خونی: ۹ تا ۱۱ شب

\*- کیسه صفرا: ۱۱ شب تا ۱ بامداد

\*- کبد: ۱ تا ۳ صبح

### مضرات نوشابه‌های گازدار

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

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

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

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

## 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 می‌میرند.
- \* 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 تست یا نان تست تنوری کاملاً پخته شده بخورید.
- \* در زمان خواب 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 ما را بهبود و باعث طول عمر می‌شود. یک ماه پس از نوشیدن مرتب آب لیمو گرم، سلول‌های سرطانی کاهش می‌یابند؛ فقط هیچ شکر و یا مواد شیرین‌کننده به آن اضافه نکنید.
- \* آب لیمو داغ بیشتر از آب لیمو سرد مفید است. یک مطالعه از دانشگاه مریلند نشان داد که داروهای طبیعی هزار برابر بهتر از مواد شیمیایی هستند.
- \* برش لیمو را به آب گرم اضافه کنید تا نوشیدنی روزانه‌تان را دریافت کنید.
- \* لیمو بوی تلخی را در آب گرم باقی می‌گذارد که بهترین ماده برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است.
- \* آب لیمو داغ از توسعه تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند، در صورتیکه آب لیمو سرد فقط ویتامین C دارد و از فشارخون جلوگیری می‌کند.
- \* استفاده‌ی اینچنین لیمو، سلول‌های غیرمفید را از بین می‌برد و سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

## «چغندر» بخورید تا عمری طولانی داشته باشید!

چغندر منبع عالی از فیبر، ویتامین C، منیزیم و فولات است که مصرف منظم آن می‌تواند سالها به‌طول عمرتان بیافزاید

### پیاز، درمان سرفه

پیاز دارای بخاری قدرتمند است که در بند آوردن سرفه بسیار موثر می‌باشد. برای درست کردن شربت سرفه، عسل و آب پیاز پخته را با هم مخلوط و روزانه مصرف نمود. برای درست کردن این شربت، آب لیمو ترش تازه را با عسل و پیاز رنده شده در داخل یک قوری آب جوش بریزید و حرارت شعله را کم کنید و بگذارید تا به آرامی بجوشد. سپس این شربت را صاف و هر یک ساعت در میان یک قاشق غذاخوری از آن را میل کنید.

### معجزه شربت سیر و عسل برای لاغری

چربی‌های جمع شده در اطراف شکم دغدغه برخی اشخاصی است که از چاقی رنج می‌برند. به گزارش العالم، نسخه‌ها و رژیم‌های خوراکی مختلفی برای کاهش وزن ارائه شده، اما به شکل فعال به لاغر شدن شکم و آب شدن چربی‌های اطراف آن کمک نمی‌کند. به عقیده بسیاری از کارشناسان تغذیه، بهترین نسخه برای این موضوع مخلوط عسل و سیر است که باعث می‌شود شخص در یک ماه ۱۰ کیلو وزن کم کند؛ به این ترتیب که هر روز یک فنجان از این معجون را قبل از خواب بنوشد. برای تهیه معجون عسل و سیر یک حبه سیر را له کرده و در یک فنجان آب داغ قرار دهید، سپس یک قاشق عسل طبیعی به آن اضافه نموده و آن را قبل از خواب میل کنید.

علم سلامت

porarily od flow

Blood clot in the middle cerebral artery

instagram/ Elm\_Salamat علم سلامت

## ۱۰ عامل سکتة مغزی

مهمترین عوامل سکتة مغزی عبارت‌اند از: ۱- استفاده زیاد از قند و شکر  
۲- نخوردن صبحانه ۳- پرخوری کردن ۴- کاهش افکار مثبت ۵- کمبود خواب ۶- دخانیات ۷- آلودگی هوا ۸- کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری ۹- کم حرفی ۱۰- پوشاندن سر در هنگام خواب. کدام یکی از این عوامل رو تو زندگیت بیشتر داری؟

### **گروه خونی "B"**

**خوراکهای مفید:** سیستم گوارشی این گروه قابلیت انطباق با مواد خوراکی مختلف را دارد، بنابراین بدون مشکل می‌توانند لبنیات و گوشت مصرف کنند. این افراد همچنین می‌توانند از گوشت قرمز، ماهی، سبزیجات و غلات استفاده کنند.

**خوراکهای مضر:** به این گروه خونی توصیه می‌شود مصرف طیور، ذرت، عدس، گندم سیاه و هر نوع تخمه را تا حد ممکن کاهش دهند.

### **گروه خونی "AB"**

#### **خوراکهای مفید:**

این گروه خونی تنها هزار سال پیشینه دارد. افراد با این گروه خونی دارای سیستم گوارشی حساس هستند. مصرف لوبیا، بوقلمون، غذاهای دریایی و لبنیات به این گروه پیشنهاد می‌شود. میوه‌هایی هم که می‌توانند مصرف کنند: سیب، هندوانه، انجیر و موز است.

#### **خوراکهای مضر:**

این گروه باید از مصرف گوشت مرغ، گوشت گاو، گندم سیاه، ذرت و کافئین تا حد ممکن پرهیز کند.

### **گروه خونی "O"**

#### **خوراکهای مفید:**

نتایج بررسیها نشان می‌دهند که گروه خونی «O»، قدیمی‌ترین نوع گروه خونی است و می‌توان آن را از بیش از سی هزار سال پیش ردیابی کرد. افراد با این نوع گروه خونی باید پروتئین مانند گوشت قرمز، طیور، غذاهای دریایی و سبزیجات مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی مصرف کنند.

#### **خوراکهای مضر:**

این افراد باید مصرف گندم و غلات، نخود، لوبیا، بادام زمینی و عدس را کاهش دهند. ممکن است با مصرف لبنیات و تخم مرغ نیز دچار مشکلات گوارشی شوند.



## **گروه‌های خونی**

### **و تناسب خوراکی‌ها با آنها!**

#### **متناسب با گروه خونی خود، غذا بخورید**

از آنجا که توانایی سیستم گوارش برای هضم خوراکی‌ها در افراد با گروه‌های خونی مختلف متفاوت است، متخصصان پیشنهاد می‌کنند برنامه غذایی متناسب با گروه خونی خود داشته باشید.

همانطوریکه هر فرد یک سری ژنهای مختلف و منحصر بخود را دارد که روی وضعیت جسمی وی تأثیر می‌گذارد، گروه خونی نیز بر سلامت فرد تأثیرگذار است.

در صورت مصرف مواد خوراکی نامناسب با گروه خونی ممکن است دچار نفخ، سوءهاضمه، کندی متابولیسم و حتی سرطان شوید. اگرچه حذف کامل برخی از خوراکی‌ها از رژیم روزانه ممکن نیست، اما می‌توان مصرف آنها را کاهش داد تا کمتر دچار مشکل شد.

### **گروه خونی "A"**

#### **خوراکهای مفید:**

این افراد برای تأمین سلامت نیاز به مصرف سبزی دارند. گیاهخواری مناسب این گروه است، زیرا سیستم گوارشی‌شان حساس است. آنها با ورزشهای سبک می‌توانند استرس را از خود دور کنند. به این افراد توصیه می‌شود سیب، میوه‌های توتی، انجیر، آواکادو، نان و پاستا مصرف و از منابع پروتئین گیاهی مانند مغز میوه و سویا بیشتر از گوشت استفاده کنند.

#### **خوراکهای مضر:**

از آنجا که آنزیم‌های گوارشی محدودیت عملکرد دارند، این دسته از افراد باید مصرف مرغ، ماهی و گوشت قرمز، لوبیا و لبنیات را محدود کنند.



### گلابی، شاه میوه‌ها و خواص آن

- ۲۴- خوردن گلابی قلب را نیرو می‌دهد، معده را پاک و نیرومند، قلب را دلیر و شجاع می‌سازد و نوزاد را زیبا می‌کند.
- ۲۵- خوردن گلابی کم سویی چشم را برطرف می‌کند.
- ۲۶- گلابی برای بیماران نقرسی مفید است.
- ۲۷- گلابی برای کسانی که مبتلا به رماتیسم می‌باشند میوه بسیار خوبی است.
- ۲۸- کسانی که درد مفاصل دارند، گلابی را فراموش نکنند.
- ۲۹- افرادی که فشار خون دارند مرتب گلابی بخورند.
- ۳۰- گلابی را با پوست بخورید.
- ۳۱- کسانی که میگرن دارند، عصرها یک گلابی بخورند.
- ۳۲- فسفر موجود در گلابی باعث می‌شود تعادل عصبی برقرار گردد.
- ۳۳- کسانی که ورم پروستات دارند، چهل گرم برگ درخت گلابی را در یک لیتر آب جوشانده و روزانه هر چهار ساعت یک لیوان میل کنند.
- ۳۴- زخم‌های مزمن را با جوشانده پوست گلابی شستشو دهید. پنجاه گرم پوست گلابی را در یک لیتر آب بجوشانید. البته ابتدا گلابی را به‌خاطر سمی که به آنها می‌زنند، خوب بشویید.
- ۳۵- گلابی تقویت کننده‌ی عضله قلب است.
- ۳۶- گلابی یک ماسک ساده و خوب برای پوستهای چرب می‌باشد و منافذ پوست را می‌بندد. روش استفاده: یک عدد گلابی را له نموده به مدت بیست دقیقه روی پوست بگذارید، سپس با پنبه‌ای که آغشته به گلاب است صورت را بشویید.
- ۳۷- برای کسانی که می‌خواهند پوست صورت آنها سفت و جمع شود، گلابی تازه را له نموده با کمی شیر در مخلوط کن هم بزنید، سپس روی پوست تمیز بیست دقیقه استفاده کنید.
- ۳۸- کسانی که ورم مثانه دارند در فواصل غذا گلابی بخورند.
- ۳۹- کسانی که سوء هاضمه دارند یک ساعت بعد از خوردن غذا گلابی میل کنند.
- ۴۰- برای کسانی که مبتلا به اسهال خونی هستند، صد گرم برگ درخت گلابی را که خشک کرده در یک لیتر آب جوش به مدت بیست دقیقه دم کنید و هر روز یک فنجان میل شود.
- ۴۱- دم کرده برگ گلابی برای بیخوابی مفید است.
- ۴۲- خوردن گلابی باعث باز و شفاف شدن چهره می‌گردد.
- ۴۳- کسانی که مبتلا به «خنزیر» هستند هر روز دو تا سه عدد گلابی بخورند.
- ۴۴- دم کرده‌ی برگ گلابی سردرد/ میگرن را تسکین می‌دهد و همچنین سردردهایی که علامتهای مشخصی ندارند.
- ۴۵- گلابی بخورید، گلابی قلب را جلا می‌دهد و دردهای اندرون را فرو می‌نشاند.
- ۴۶- برای سنگینی معده که در اثر یبوست بوده و صفرا و زردآب بر آن غلبه کرده باشد، گلابی را همراه شکر میل کنید.
- ۴۷- کسانی که تیروئید دارند، گلابی را در برنامه غذایی خود قرار دهند.
- ۴۸- کسانی که سنگ کلیه یا مثانه دارند، صد گرم برگ درخت گلابی را با صد گرم پوست سیب درختی مخلوط کرده هر چهار ساعت یک لیوان میل کنند.

- ۱- طبع گلابی سرد و خشک است.
- ۲- یکی از خواص مهم گلابی، آرام بخش و تب‌بر است.
- ۳- گلابی ضد غم و افسردگی است، عصرها میل شود.
- ۴- گلابی مقوی قلب و معده است، ساعتی بعد از غذا میل شود.
- ۵- رفع کننده‌ی خفقان و تشنگی است.
- ۶- سوزش مثانه را درمان می‌کند.
- ۷- در حالیکه گلابی ملین مزاج است بعد از لینت دادن به آن، مزاج را قابض می‌کند.
- ۸- ضمام شکوفه‌ی گلابی ورم چشم را از بین می‌برد.
- ۹- تخم گلابی ضد کرم است، ولی ایجاد آشفته‌گی می‌کند. میزان مصرف ده گرم است.
- ۱۰- برگ درخت گلابی ضد اسهال است.
- ۱۱- برگ خشک درخت گلابی التیام دهنده زخم است.
- ۱۲- هیچگاه با شکم خالی گلابی خورده نشود، چون باعث چنگ زدن معده می‌شود.
- ۱۳- بعد از خوردن گلابی، از خوردن آب سرد پرهیز شود.
- ۱۴- گلابی ترش مقوی معده و کبد است و صفرا را کاهش می‌دهد.
- ۱۵- افراد سالخورده از خوردن گلابی ترش خودداری کنند.
- ۱۶- آب گلابی مَدَر است، آخر شب میل شود.
- ۱۷- آب گلابی تصفیه کننده‌ی خون و دفع کننده اسید اوریک می‌باشد. گلابی یک ساعت بعد از غذا میل شود.
- ۱۸- آب گلابی تأمین کننده عناصر معدنی بدن است.
- ۱۹- آب گلابی برای انواع کم خونی‌ها مفید است. آهسته و با فاصله میل شود.
- ۲۰- کسانی که سل دارند، نوشیدن آب گلابی را هر روز و در عصرها فراموش نکنند.
- ۲۱- آب گلابی برطرف کننده‌ی خستگی عمومی بدن است.
- ۲۲- صبح بهترین وقت برای رفع خستگی و آب گلابی درمان کننده‌ی اسهال‌های ساده می‌باشد.
- ۲۳- پتاسیم موجود در گلابی باعث می‌شود سموم بدن دفع و حفظ تعادل نیروهای خون و فعالیت کلسیم را به‌عهده گیرد.

## مواردی که به احتمال زیاد باعث سکنه مغزی می‌شوند:

- \* نخوردن صبحانه،
- \* پُر خوری،
- \* مصرف دخانیات،
- \* استفاده زیاد از حد قند و شکر،
- \* آلودگی هوا،
- \* کمبود خواب،
- \* پوشاندن سر به هنگام خواب،
- \* کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری،
- \* کاهش افکار مثبت،
- \* کم حرفی.

## اسطوره تاریخ کنکور ایران

سال ۱۳۸۸ سازمان سنجش یک داوطلب را مجبور کرد دوباره کنکور بدهد. وی از یک منطقه دور افتاده در کردستان و از یک خانواده‌ای با ده فرزند و پدری که کارگر ساختمانی بود.

ظاهراً این پسر با شرف، بهمن ماه از خدمت سربازی بازگشته و فقط حدود ۵ ماه فرصت برای مطالعه داشت.

اتفاق عجیبی افتاده بود... سازمان سنجش مشکوک به تقلب این فرد بود. آزمون دوم در شرایط ویژه‌ای برگزار شد، بدون هیچ سر و صدای رسانه‌ای...

این بار هم این پسر همه درس‌ها را ۱۰۰٪ زد. نام این پسر «رستگار رحمانی تنها» بود، رتبه یکم کشور در رشته تجربی، رتبه یکم کشور در زبان.

وقتی از او پرسیدند چرا موفق به کسب این رتبه شدی؟ پاسخ این بود:

برای تغییر زندگی خانواده‌ام چاره دیگری نداشتم.

\*\*\*\*\*

# خطرناک‌ترین نوع بشر، کسی است که فهمش کم و اعتقادش زیاد است!



## آنتوان چخوف\*

\* بزرگ  
داستان نویس  
نمایشنامه نویس

## هوشدارها و درمان‌های خانگی بسیار مؤثر

\* هرگز چای داغ ننوشید، زیرا آزمایش‌های پزشکی نشان داده است اکثر کسانی که دچار سرطان «مری» می‌شوند کسانی هستند که همیشه چای 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.

\* هر روز 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 پاهای او بگذارید؛ با این عمل، تب پایین می‌آید.

\* مواد آرایشی را بیشتر از ۵ ساعت روی پوست خود باقی نگذارید، چون سلول‌های پوستی نیاز 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 مؤثری در تقویت استخوان و کاهش خطر ابتلا به پوکی ایفا می‌کند.

## درمان جادویی برای بیماران قلبی:

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

این روش در کاهش کلسترول و از بروز حمله قلبی جلوگیری میکند و در تنفس راحت و تقویت ضربان قلب مؤثر است.

بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود.

## ساعت ۲۵، ساعت مرگ ایران بود

فرانسوی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید:

«یک شبانه روز ۲۴ ساعت است و ساعت ۲۵، ساعت مرگ است!»

به واقع ساعت مرگ مردم ایران در ساعت ۲۵ بود!

کدام دشمن می‌توانست در مدت چند دهه:

جنگلهایمان را نابود،

رودخانه‌هایمان را بی‌آب،

دریاچه‌هایمان را باتلاق،

تالاب‌هایمان را خشک،

مزارع‌آمان را ویران،

دشتهایمان را کویر،

آثار باستانی‌آمان را تخریب،

صنایع‌آمان را ورشکسته،

فرهنگ‌آمان را نابود،

هویت‌آمان را تحقیر،

کشاورزی‌آمان را بی‌ثمر،

معلمان‌آمان را محتاج،

کاسبان‌آمان را دزد،

پزشکان‌آمان را بی‌وجدان،

جوانان‌آمان را معتاد،

نخبه‌هایمان را مهاجر و فراری،

دانشگاه‌هایمان را بی‌مسئولیت،

دانشجویان‌آمان را کم‌سواد،

اساتید‌آمان را منفعل،

بازنشستگان‌آمان را محتاج،

کارمندان‌آمان را بی‌مسئولیت،

کارگران‌آمان را گرسنه،

کارآفرینان‌آمان را بدهکار،

بانک‌هایمان را کمرمق،

مسئولان‌آمان را اختلاس‌گر

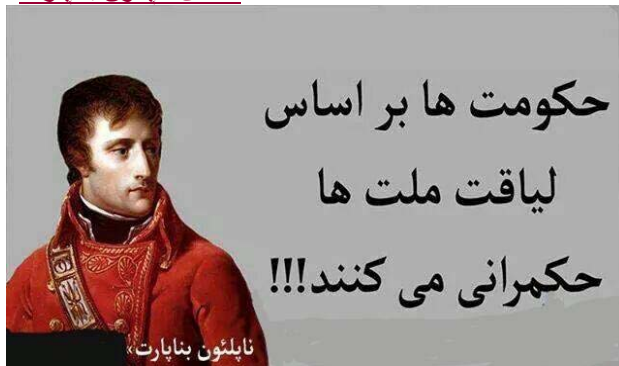
مدیران‌آمان را رانتی

پاسپورت‌آمان را بی‌اعتبار

.....

و پول ملی‌آمان را چندین هزار برابر بی‌ارزش کند؟!

گفته‌ی ناپلئون بناپارت



## کشکول، کشکول، کشکول

**دین چیست؟ ژان پل سارتر**

عده‌ای فکر می‌کنند «دین» اعتقادات و باورهای مردم است، ولی اینطور نیست! دین یک صنعت است؛ صاحبی دارد، به‌نفع عده‌ای است و باعث ثروت مادی و قدرت سیاسی طیف معینی در جامعه می‌شود و به‌یک حاکمیت سیاسی و طبقاتی در جامعه خدمت می‌کند.

«مذهب» صنعتی است که میلیاردها دلار پول در آن جابجا و هزینه تبلیغات‌اش توسط این پولها پرداخت می‌شود. این پولها را با کلاهبرداری و اخاذی از جیب مردم بیرون می‌کشند. دین یک دستگاه نشر اکاذیب و دروغ است؛ حکومت‌ها با کمک گرفتن از «دین»، دروغ تحویل مردم می‌دهند و آنها را می‌ترسانند! آنها مردم را در این دنیا از خشونت و در آن دنیا از عقوبت می‌ترسانند! این درست مثل مافیا است.

نهادهای مذهبی، چه مسیحیت، چه اسلام و چه یهودیت، قبل از اینکه مجموعه‌ای از باورهای اجتماعی باشد، یک ساختمان و عمارت بزرگ اجتماعی است که روی پای خودش ایستاده، مالیات و پول می‌گیرد و خرج بقا و حاکمیت خودش می‌کند!؟

**التماس تفکر**

در دنیا، بی‌خداترین، بی‌دین‌ترین و بی‌مذهب‌ترین شهروندان سه کشور کمونیست یعنی چین، کره شمالی و روسیه هستند. جالب اینجاست که بهترین دوست و شرکای تجاری جمهوری اسلامی ایران، همین سه کشور هستند و حکومت‌آنها با دیگر کشورهای دنیا به نحوی مشکل و دشمنی دارد.

حالب‌تر اینکه اسلام به صراحت می‌گوید: «با کافران معامله نکرده و از بین آنها دوستی برای خود انتخاب نکنید که مبادا لقمه‌ی نانی از سفره کافر به سفره‌ی شما وارد شود.»



### حماسه‌ی امیر کبیر

آرزو کنیم ملت ایران هرچه زودتر از خواب غفلت بیدار شود  
سفیر انگلیس، قتل قائممقام فراهانی را در کتاب «حقوق‌بگیران  
انگلیس در ایران» چنین تعریف میکند:  
«قائم‌مقام فراهانی تنها ایرانی وطن‌پرستی بود که نتوانسته  
بودیم او را بخریم؛ هر رشوه‌ای که به او می‌دادیم، می‌گرفت، اما  
آنرا به شاه میداد! سرانجام نامه‌ای به دولت عالیه انگلیس نوشتم  
و برای کشتن ایشان درخواست پول کردم!  
پس از این که پول فرستاده شد، شبانه به‌خانه امام جمعه تهران  
رفتم و مقداری را برای خودش و مقداری را هم جهت عواملش  
به او دادم و گفتم: باید که وی [امیرکبیر] را تکفیر کنند...  
فردای آن شب در همه مساجد تهران روحانیون بر منبر رفته و  
بانگ بر آوردند: که ای مسلمانان از دست این کافر فریاد  
فریاد، او دولت اسلام را بر زمین زده است و...  
سر و صدا که بالا گرفت شاه ابتدا او را عزل و پس از یک  
هفته، فرمان قتل تنها ایرانی وطن‌پرست را صادر کرد؟!  
پس از قتل آن بزرگ‌مرد، سوار بر اسب شدم تا واکنش مردم  
را در شهر ببینم. دیدم این مردم ابله و فرومایه بسان شب عید  
یکدیگر را در آغوش کشیده و کشته شدن امیرکبیر را به هم  
تبریک می‌گویند!؟  
شرمسارانه، یاد انقلاب سال ۵۷ و فریادهای مرگ بر شاه در  
خیابانهای تهران و دیگر شهرستانهای ایران افتادم که چطور  
ملت ساده لوح ما این چنین با فریب و نیرنگ بیگانگان علیه  
مهمین‌دوستانی مانند امیرکبیر در دیروز و محمدرضا شاه  
پهلوی در آنروز که قصد خدمت به مردم را داشتند، می‌شورند!  
زمان قاجار و امیرکبیر و دوران محمدرضا شاه پهلوی را با  
هم مقایسه کنید و به‌یمنید چطور مردمان زمان قاجار و زمان  
پهلوی، هیچ فرقی نکرده بودند.  
اینهمه مدرسه و دانشگاه و تحصیل در خارج از کشور، گویا  
اندک تغییری هم در خصلت مردم ما بوجود نیاورده بود؛  
تحصیل‌کرده‌های اعزامی رضا شاه مانند بازرگان و سنجابی و  
غیره هم همگام با آخوندهای وارداتی از هند و لبنان و غیره،  
خلاف مصلحت کشورمان در برنامه‌ی دشمنان ایران مشارکت  
کرده و تیشه به ریشه‌ی مملکت ما زدند!

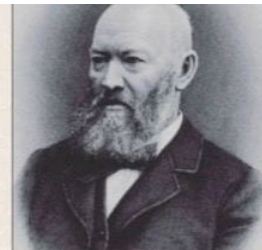
### خودفریبی، دردناک‌ترین و احمقانه‌ترین کار دنیا است

قوانین اسلام مانند کتاب آشیزی است که ۱۴۰۰ سال است  
هرکسی با دستورات آن خوراک می‌پزد، مسموم میشود! اما  
می‌گویند عیب از کتاب نیست، بلکه از سر آشیزها است!؟

می‌گوییم: القاعده... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: طالبان... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: بوکوحرام... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: داعش... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: وهابیون... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: حزب الله... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: جمهوری اسلامی... می‌گویند: اسلام نیست!  
می‌گوییم: فلان مرجع تقلید شیعه... می‌گویند: این آخوندها  
مسلمان نیستند و فقط اسلام را خراب می‌کنند!  
می‌گوییم: فلان قانون اسلام... می‌گویند: این قانون برای آن  
زمان بوده و ربطی به حال حاضر ندارد!  
می‌گوییم: فلان آیه قرآن... می‌گویند: معنی‌اش این نیست، باید  
تفسیرش را بخوانید، شان نزول دارد!  
می‌گوییم: فلان تفسیر... می‌گویند: تفسیر که قرآن نیست!  
می‌گوییم: پس اسلام واقعی چیست؟ کجاست؟ کی قرار است  
قوانین آن اجرا شود؟  
می‌گویند: اسلام واقعی هنوز پیاده و اجرا نشده است، باید تا  
ظهور «مهدی» صبر کنید!

می‌گوییم: ظهور چه موقع است؟  
می‌گویند: شاید این جمعه بیاید!؟

\*\*\*\*\*



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



## ملاقات با یک خر!

### سخن از حکمت، آزمون و محبت!

وقتی کنار یک خر نشستم، حقیقت در مقابل‌ام قرار گرفت! آن روز، یک روز عادی و معمولی بود که تصمیم گرفتم از غوغا و سروصدای شهر فرار کنم؛ نمی‌خواستم فریادهای سیاستمداران را بشنوم، نه پند و اندرزهای ظاهری آنها را، نه تحلیل‌های طولانی تحلیل‌گران و نه فریب کسانی را که خود را دانا جلوه می‌دهند.

من دنبال اندک حقیقتی می‌گشتم، هرچند فقط برای لحظه‌ای کوتاه و زودگذر.

به یک کشتزار آرام رسیدم، در آنجا یک خر به درختی بسته شده بود. به سویش رفتم، نمی‌دانم چرا، اما در چشمانش دعوت خاموشی بود که مرا به سوی خودش کشاند.

روی یک سنگ بزرگ نزدیکش نشستم و گفتم:

«ای دوست، مردم به تو می‌خندند و می‌گویند تو بی‌عقل هستی، واقعاً همین‌طور است؟»

مدتی طولانی به من نگاه کرد، سپس به آرامی سرش را تکان داد، گویی لبخند می‌زد و گفت:

«من هیچ‌گاهی ادعای دانایی نکرده‌ام، اما هیچ‌گاه دروغ نگفته‌ام، نه به کسی خیانت کرده‌ام و نه به کسی زیان رسانده‌ام. آیا نادانی این است که همانی باشم که هستم؟ یا اینکه چند چهره داشته باشم و چیزی را به آنها نشان بدهم که نیستم؟»

گفتم: «مردم بی‌فایده‌ات میدانند و تو را فقط برای حمل بار می‌خواهند!» او با سکوتی پر از معنا پاسخ داد:

«من کم سخن می‌گویم، اما بارهای سنگین را تحمل می‌کنم و آنان زیاد سخن می‌زنند، اما چیزی را تحمل نمی‌کنند!»

پرسیدم:

آیا خسته نمی‌شوی؟ از این همه خاموشی؟ از این آزمون؟

سرش را تکان داد و گفت:

«خستگی بخشی از زندگی است، اما مرا نمی‌آزارد. آزمون کسی را نمی‌شکند که آن را می‌پذیرد، بلکه کسانی را می‌شکند که با دروغ به جنگ آن می‌روند. من آزمون خاموشی و بار کشیدن را پذیرفته‌ام، اما نه‌خیانت کرده‌ام و نه طمع ورزیده‌ام و همین برایم مایه آرامش است.»

پرسیدم: «در مورد زندگی چه نظری داری؟»  
پاسخ داد:

«زندگی آسان نیست، اما سختی‌های آن به‌انسان اجازه نمی‌دهد که به درنده تبدیل شود. من یک خر هستم، نه کسی را دریده‌ام، نه فریب داده‌ام، نه در رقابت‌ها بر سر مقام شرکت کرده‌ام و نه به کسی حسد و نفرت ورزیده‌ام.»

در سخنانش غرق شدم و چهره‌های زیادی به خاطر آمد: یک فرد مذهبی که از گذشت و فروتنی سخن می‌گوید، اما انتقاد را تاب نمی‌آورد.

یک سیاستمدار که به نام مردم فریاد می‌زند، اما سرمایه‌ی همان مردم را می‌رباید.

یک جوان که به خر می‌خندد، اما نمی‌داند که به کجا می‌رود.

پرسیدم: «آیا تا به‌حال عشق ورزیده‌ای؟»

با لبخند نرمی گفت: «بسیار محبت کرده‌ام، به این زمینی که روی آن راه می‌روم، به آنانی که با وجود سختی، با من مهربانی می‌کنند، به آن دل‌های ساده‌ای که بدون پرسیدن از نسب‌ام، برایم آب و غذا می‌آورند.

محبت آن چیزی نیست که در آوازه‌های شماست، محبت یعنی وفادار بودن، حتی اگر فراموشات کنند، با نرمی سخن گفتن، حتی اگر مردم تو را درک نکنند.»

پرسیدم: «آیا هیچ آرزو داشتی که موجود دیگری باشی؟»  
پاسخ داد:

«اگر به من اختیار داده شود، باز هم می‌خواهم همان چیزی باشم که هستم. نگاه‌های مردم را خوش ندارم که تنها ظاهر را می‌بینند و حقیقت را فراموش می‌کنند.

نه جنگ‌هایشان را دوست دارم که از یک کلمه شروع شده و به خون‌ریزی می‌انجامد.

من خر هستم، نه چهره‌ام را تغییر می‌دهم، نه زبانم را و نه موضع‌ام را. کسی که مرا بشناسد، مرا به‌درستی می‌شناسد.»

ساکت شدم، دیگر چیزی برای گفتن نداشتم. سپس به‌سویم نگاه کرد و گفت:

«به یاد داشته باش، از من نپرس چرا خر زاده شدم، بلکه از خود بپرس، چرا انسان باقی نماندی؟»

برخاستم و خواستم بروم که گفت:

«تو در جستجوی حقیقت هستی و گاهی حقیقت را در جایی می‌یابی که هیچ‌گاه گمان‌اش را نمی‌کردی. در دل یک سنگ، در لبخند یک فقیر، یا در وجود یک خر!»

مدتی به او نگاه کردم، سپس با احترام سر خم کردم و رفتم.

دروغ احساسی بیدار شد که به‌من می‌گفت که من با یک خر ملاقات نکردم، بلکه با وجدانی بیدار روبرو شدم که چیزی به‌من آموخت که شاید در تمام عمرم نیاموخته بودم.

این گروه معترض به صلح و به رسمیت شناخته شدن اسرائیل بوده و فتوای قتل انور السادات را «عمر عبدالرحمان»، روحانی بلندپایه مصری صادر کرد بود.

در روز رژه، انور السادات توسط محافظان حفاظت می‌شد. درست در زمانی که هواپیماهای میراژ از بالای میدان رژه با ارتفاعی پائین و به‌طور هماهنگ پرواز می‌کردند و تا حدی باعث پرتی حواس محافظان شدند، یک کامیون نظامی در روبروی جایگاه مخصوص که انور السادات در مقابل آن سان نظامی میدید در حال عبور بود که ناگهان افراد مستقر در داخل کامیون با پرتاب نارنجک و شلیک مسلسل اقدام به حمله بسوی جایگاه و شخص انور السادات کردند.

انور السادات که در آن لحظه ایستاده بود، از ناحیه سر مورد اصابت گلوله‌های مسلسل قرار گرفت و به شهادت رسید.

پرزیدنت السادات پس از اصابت تیرهای مسلسل به سرش، به‌زمین جایگاه افتاد، اما مهاجمان تا مقابل جایگاه ویژه جلو آمدند، زیرا گمان می‌کردند وی خود را به‌روی زمین انداخته تا در مقابل تیراندازی، مصون باشد.

یکی از مهاجمان به‌نام «خالد اسلامبولی» موفق به‌فرارگرفتن در مقابل جایگاه ویژه شد و با فریاد «مرگ بر فرعون» اقدام به بستن رگبار به سوی جسد انور السادات کرد.

غیر از پرزیدنت السادات که در جریان ترور به قتل رسید، مدعوین و مهمانان حاضر از جمله «جیمز تولی» (وزیر وقت دفاع ایرلند) و تنی چند از مشاورین آمریکایی حاضر در جایگاه ویژه مورد اصابت گلوله واقع شدند.

همزمان با این اتفاق، هفت نفر، از جمله سفیر کوبا در مصر کشته و ۲۸ نفر نیز مجروح شدند. انور السادات سریعاً به‌بیمارستانی که در نزدیکی محل رژه قرار داشت انتقال یافت، اما ساعتی بعد بطور رسمی مرگ وی اعلام شد.

«حسنی مبارک» (معاون رئیس جمهوری وقت مصر) نیز که در حادثه ترور از ناحیه دست مورد اصابت تیر قرار گرفته بود، بر طبق قانون زمام امور را به‌دست گرفت.

در بازجویی‌های اولیه، ۲۴ نفر از عوامل ترور در دادگاه نظامی مصر محاکمه و متهمان حاضر در جلسه در قفس‌های فولادی نگهداری می‌شدند. با ورود متهمان به‌دادگاه، خالد شوقی فریاد کشید: «من خالد استانبولی هستم. من قاتل السادات هستم. من قاتل فرعون هستم!»



**پرزیدنت انور السادات و شاهنشاه آریامهر**



### **پرزیدنت انور السادات، بزرگمردی از نسل مقدسان**

عالیجناب محمد انور السادات، سیاست‌مدار، نظامی و سومین رئیس جمهوری مصر بود و این سمت را از تاریخ ۱۵ اکتبر سال ۱۹۷۰ تا روز مرگاش در تاریخ ۶ اکتبر ۱۹۸۱ بعهدہ داشت و بدلیل برقراری صلح و آرامش در منطقه، موفق بدریافت «جایزه صلح نوبل» در سال ۱۹۷۸ گردید.

پرزیدنت انور السادات اولین رهبر یک کشور عربی بود که پیمان سازش با دولت اسرائیل را امضاء کرد و این کشور را به رسمیت شناخت.

هرچند این پیمان یک عمل قهرمانانه در افکار عمومی دنیا شناخته و او بعنوان فردی صلح طلب معرفی شد، اما تعدادی از کشورهای عربی مخالف این قرارداد بودند.

در سپتامبر سال ۱۹۸۱، پرزیدنت السادات اقدام به سرکوب و دستگیری گروه‌های مختلف سیاسی در جهت آرام کردن و کنترل کامل اوضاع مصر نمود که موج دستگیری‌ها در خارج از مصر با محکومیت‌های بین‌المللی مواجه شد.

#### **پیش زمینه**

پس از امضای قرارداد صلح میان مصر و اسرائیل، انتقادات و مخالفت‌های شدیدی از سوی کشورهای عربی و مخالفین سیاسی وی در داخل و خارج مصر ایجاد و جو سیاسی خشن و برخوردهایی میان گروه‌های مختلف و دولت وقت شده بود. در سپتامبر سال ۱۹۸۱ میلادی، پرزیدنت انور السادات اقدام به سرکوب گروه‌های مخالف سیاسی در جهت آرام کردن و کنترل کامل اوضاع مصر را نمود و دستور دستگیری افراد حزب کمونیست مصر، فمینیست‌ها، اسلام‌گرایان و همچنین گروه‌هایی از دانشجویان فعال سیاسی را صادر کرد.

آمار کاملی از تعداد دستگیرشدگان در سپتامبر سال ۱۹۸۱ وجود ندارد، اما آگهان تعداد آنان را کمتر از ۱۶۰۰ نفر تخمین می‌زنند.

#### **تور انور السادات**

در مراسم رژه ۶ اکتبر ۱۹۸۱ در قاهره، یعنی یک ماه بعد از آغاز دستگیری مخالفان، انور السادات در جایگاه ویژه به‌دست تنی چند از سربازان ارتش مصر که وابسته به‌گروه جهاد اسلامی مصر بودند مورد سوء قصد قرار گرفت.



### بیدار باش شاه

روزی مردی روی به‌ربر کریم خان زند می‌آورد و با ناله و فریاد می‌خواهد که کریم‌خان را فوراً ملاقات کند، ولی نگهبانان مانع ورودش می‌شوند. خان زند ناله و فریاد مرد را می‌شنود و می‌پرسد ماجرا چیست؟ پس از گزارش سربازان، خان بزرگوار زند دستور می‌دهد که مرد را به‌حضورش ببرند و مرد به‌حضور خان می‌رسد. خان از وی می‌پرسد چه شده که چنین ناله و فریاد می‌کنی؟ مرد با گریه می‌گوید همه اموالم را دزد برده و الان چیزی در بساط ندارم.

خان می‌پرسد: وقتی اموالت به‌سرقت رفت، تو کجا بودی؟ مرد می‌گوید: من خوابیده بودم.

خان می‌گوید: خوب چرا خوابیدی که مالت را ببرند؟

مرد در این لحظه پاسخی می‌دهد که فقط مردی آزاده و دمکرات چون کریم‌خان تحمل و توان شنیدن آنرا را داشت. مرد می‌گوید: از کار روزانه خسته و خوابیده بودم چون فکر می‌کردم تو بیداری.

کریم‌خان زند لحظه‌ای سکوت می‌کند و سپس دستور می‌دهد خسارتش را از خزانه جبران کنند و می‌گوید این مرد راست می‌گوید، ما باید بیدار باشیم.

### بلکه روزی رستمی آید پدید

روزگاری افتخاری داشتیم

سرزمین برقراری داشتیم

سرزمین کوروش و اقلیم پارس

با زبان خالص و شیرین فارس

تا که روزی با عربها جنگ شد

ریشه اسلام در فرهنگ شد

گر می‌آتشکده از یاد رفت

قدرت ایرانیان بر باد رفت

ای اهورایی زبان را بسته‌ای

از چه با اهریمنان بنشسته‌ای

سنت و فرهنگ نابودی گزید

با به لعنت کردن شمر و یزید

تا که باشد وضع ایران این چنین

کی ببوسم تربت ایران زمین؟

روز خوش را چشم ایرانی ندید

بلکه روزی رستمی آید پدید

### تاریخ شیعه‌گری در ایران

#### شاه اسماعیل صفوی بنیانگذار تشیع در ایران

شاه اسماعیل صفوی مانند دیگر حکام جنایتکار و خونخوار تاریخ، خود را نماینده خدا و همچنین منسوب و جانشین امامان شیعه میدانست و در پاسخ به امرای قزلباش که گفته بودند بیشتر مردم ایران سنی مذهب هستند و نمی‌خواهند شیعه شوند گفته بود:

«خداوند و امامان مرا یاری خواهند کرد و اگر کسی درمقابلم

اعتراض کند کمترین پاسخم به‌او شمشیر خواهد بود.»

شاه اسماعیل پس از فتح شیراز و شهرهای اطراف دستور قتل عام صادر می‌کند.

مداحان در رسای فتوحات این شاه شریعت‌پناه نوشته‌اند که قزلباشان حتی سگ‌ها و گربه‌های این شهرها را هم به اتهام دشمنی با اهل بیت قتل عام کردند!

در اواخر همان سال، شاه به‌سمت سمنان حرکت و قزلباشان جلودار، قتل عام را از ولایات اطراف شروع می‌کنند.

غیاث‌الدین خواندمیر می‌نویسد:

«مردم این آبادی‌ها تماماً از صغیر و کبیر، پیر و جوان از دم

تیغ رد شدند و در آن دیار کسی زنده نماند!»

شاه اسماعیل سپس راهی سوادکوه می‌شود؛ حاکم سوادکوه

(حسین کیای چلاوی) به قلعه‌ای در کوهستان پناه می‌برد. پس از

محاصره و قطع آب ورودی قلعه، حسین کیا حدود ۵۰ روز

مقاومت می‌کند و سرانجام به سبب کمبود آب تسلیم می‌شود.

شاه اسماعیل دستور می‌دهد حسین‌کیا را درون قفس بگذارند؛

سپس زن، دختر، پسر و نزدیکانش را در برابر قفس او برهنه

می‌کنند و بدستور شاه، قزلباشان با وحشیگری به تمام اعضای

خانواده و نزدیکان وی تجاوز می‌کنند؟!

در پایان بدستور شاه سیخ بلندی را از بدن آنان عبور می‌دهند

بطوریکه یکسرش از زیر پوست آخرین مهره ستون فقرات

عبور کرده و سر دیگر آن از پشت گردن بیرون می‌آید؛ سپس

آن بیچارگان را که از درد و خونریزی بخود می‌پیچیدند

بر فراز آتش گرفتند تا اندک اندک و در میان ضجه‌های جان

خراش‌اشان بریان شوند!

حسین‌کیا که شاهد تجاوز و به سیخ کشیدن عزیزانش است،

گردن خود را به چوب قفس می‌سابد تا رگ او پاره شود تا بیش

از این شاهد ضجه‌های عزیزانش نباشد، اما قزلباشان متوجه

شده و مانع از خودکشی او می‌شوند.

سپس قزلباشان بدستور شاه گوشت کباب شده لاشه این افراد را

خورده و استخوان‌هایشان را به آتش انداخته و خاکسترشان را

بر باد دادند؟!

در آخر و بدستور شاه بدن حسین‌کیا را خراشیدند و بر زخم‌ها

و خراش‌ها شیره مالیدند و قفس او را پُر از مورچه و حشرات

کردند. وی چند روزی بسختی زیست و پس از آن درون

زخم‌ها کرم ایجاد شد و از شدت هجوم حشرات و عفونت زیاد،

درگذشت. جسد او را نیز سوزاندند و خاکسترش را بر باد دادند

و بدین‌ترتیب مردم ایران شیعه گشتند!؟



### دروغ گویی متولیان دینی

توماس قدیس خیلی چاق بود، بطوری که در کلاس مدرسه، دسته‌های نیمکت او را بریده بودند تا راحت بنشینند. او باهوش و مبتکر، اما بسیار زودباور بود و این زودباوری سبب شده بود که هم‌کلاسی‌هایش او را دست بیاندازند. روزی استاد (که یک کشیش بود) در کلاس درس گفت: «همین الان در بیرون کلاس خری در حال پرواز است.» توماس با عجله بیرون رفت تا «خر در حال پرواز» را ببیند؛ وقتی برگشت همه به او خندیدند، اما توماس گفت: «اینکه خری پرواز کند برای من باورپذیرتر از این است که کشیشی دروغ بگوید!»



### امیرعباس هویدا، سیاستمداری که جلای وطن نکرد

یکی از تاثیرگذارترین تصاویر شورش ۵۷ تصویر پیکر امیرعباس هویدا است که از کشوی سردخانه بیرون آمده، همراه با نگاه و لبخند انقلابیون تفنگ به‌دست به‌پیکر هویدا. هویدا می‌خواست تاریخ ۲۵ ساله ایران را بنویسد. در آخرین دفاعیه‌اش گفت: «من نمی‌گویم بی‌تقصیر بودم، اما کارهای مفیدی هم کردم. سبک‌سنگین کنید؛ می‌خواهم تاریخ ۲۵ ساله ایران را بنویسم، بگذارید بنویسم.» وی در یک قتل فراقضایی، توسط هادی غفاری با کلت کمری به قتل رسید. صادق خلخالی، قاضی دادگاه و حاکم شرع، در خاطراتش می‌نویسد: «گفتم بعد از این تاریخ‌نویس زیاد خواهد بود. سبک‌سنگین کردیم. دیدیم هویدا مفسد فی‌الارض است.» هویدا که ۱۳ سال نخست‌وزیر ایران بود و طولانی‌ترین مدت صدارت در تاریخ ایران پس از مشروطیت را بر عهده داشت، در تاریخ ۱۸ فروردین ۱۳۵۸ کشته شد. اگر چه دو جلسه دادگاه برای هویدا تشکیل شد، اما آن دادگاه جایی برای ستاندن «داد» نبود. هویدا در دادگاه به جرم «مفسد فی‌الارض» محکوم شده بود، اما روایت‌های مختلفی از چگونگی کشته‌شدن هویدا گفته شده است.

در دوران نخست‌وزیری هویدا همراه با دوران رونق اقتصادی ایران بود. در این دوره تولید سرانه هر ایرانی از دو میلیون ریال به ۷/۲ میلیون ریال در سال ۵۵ رسید. هویدا از تولید داخلی حمایت می‌کرد و اتومبیل‌اش نیز پیکان بود. ۱۳ مرداد ۵۶ هویدا از نخست‌وزیری استعفا داد. او در دیدار با پادشاه ایران گفت:

«اوضاع تازه به‌گمانش، خون و روحیه تازه‌ای می‌طلبد.» جمشید آموزگار جانشین او، نخست‌وزیر شد و هویدا نیز به وزارت دربار منصوب شد.

پادشاه در پاییز ۵۷ به هویدا پیشنهاد کرد با قبول پست سفارت در یکی از کشورهای اروپایی، ایران را ترک کند. مهناز افخمی هم که وزیر کابینه امیرعباس هویدا بود می‌گوید:

«آقای هویدا به من گفت که شاه به وی پیشنهاد سفارت داده‌اند تا در خارج از ایران مشغول به کار شود. اما آقای هویدا، با وجود این‌که نکات عجیبی داشت و بسیار سیاستمدار خوبی بود، مدام می‌گفت من که کاری نکرده‌ام که بروم. درست مانند خانم فرخرو پارسا (وزیر آموزش و پرورش) یا عبدالله ریاضی (رئیس مجلس شورای ملی) که به ایران بازگشتند چون معتقد بودند که کاری نکرده‌اند.»

### جواب خدا با من!؟

هاشمی رفسنجانی گفته در مود مسئله آمریکا چندین ساعت با آقای خامنه‌ای صحبت کردم، ولی به نتیجه نرسیدم. من و آقای روحانی معتقد بودیم باید مسئله آمریکا را حل کنیم، ولی رهبری نپذیرفت و جلسه نتیجه‌ای نداشت. در آخر جلسه گفتم: این مسئله، مسئله ما و خداست، آیا شما در مقابل خداوند جواب می‌دهید که چه بر سر مردم آوردیم؟ آقای خامنه‌ای گفت: بله جواب خدا با من!

## ثروت، توانایی‌های خوب زندگی است

در فلسفه باستان، ثروت نه تنها به مال و دارایی بلکه به «توانایی زندگی خوب» مربوط می‌شد.

بسیاری از فیلسوفان بزرگ مانند سقراط، افلاطون، ارسطو، اپیکتتوس... و سنکا درباره ثروت، اندیشه‌های عمیقی و مختلفی داشته‌اند.

در ادامه، پنج ایده طلایی از فلسفه باستان درباره ثروت و کاربردهای عملی آن را می‌خوانید:

### ۱- ثروت واقعی در «کفایت» است — سقراط

سقراط باور داشت:

«ثروتمندترین انسان کسی است که به کمترین نیاز دارد.»

کاربرد عملی:

بجای تلاش برای داشتن چیزهای بیشتر، کیفیت زندگی خودتان را با ساده‌زیستی بالا ببرید. مثلاً به جای گرفتن وام برای خرید اتومبیل لوکس، روی ایجاد درآمد پایدار و رشد شخصی تمرکز کنید.

### ۲- پول باید ابزار باشد، نه هدف — ارسطو

ارسطو می‌گفت پول باید وسیله‌ای برای رسیدن به زندگی خوب باشد، نه هدف زندگی.

کاربرد عملی:

درآمد خود را صرف رشد درونی، یادگیری، سفرهای با معنا و کارهایی کنید که شما را به ارزش‌های عمیق‌ترتان نزدیک می‌کند.

### ۳- آرامش در مالکیت ذهن است، نه دارایی‌ها — اپیکتتوس

اپیکتتوس تأکید می‌کرد مالکیت واقعی، آرامش درونی و کنترل بر ذهن است.

کاربرد عملی:

هر روز به مدت ۵ دقیقه تمرین مراقبه (مدیتیشن) یا نوشتن سپاسگزاری انجام دهید تا ذهن خود را از وابستگی‌های بیرونی جدا کنید.

### ۴- ثروت بدون حکمت، خطرناک است — افلاطون

افلاطون باور داشت که ثروت بدون حکمت، موجب فساد درونی و اجتماعی می‌شود.

کاربرد عملی:

در کنار درآمدزایی، کتاب بخوانید، از دانایان مشورت بگیرید و خود را در مسیر رشد اخلاقی و معنوی نگهدارید. مثلاً، اگر درآمدی اضافی دارید، بخشی را به آموزش یا کارهای خیر اختصاص دهید.

### ۵- آزادی مالی یعنی رهایی از توس — سنکا

«سنکا» معتقد بود کسی که به چیزی وابسته نیست، از چیزی وحشت و هراس ندارد.

کاربرد عملی:

بجای تکیه بر یک شغل، منابع درآمدی متنوع برای خود بسازید. مثلاً یک مهارت یاد بگیرید و یا کاری جانبی راه‌اندازی کنید تا وابستگی مالی‌تان کاهش یابد.

## آسوده بخواب... درهای رحمت بسیارند

پادشاهی نجاری را محکوم به مرگ کرد؛ وقتی او باخبر شد، آن شب نتوانست بخوابد. همسر نجار گفت:

«ای مرد، مانند هر شب بخواب... پروردگارت یگانه است و درهای رحمت بسیار.»

کلام همسرش آرامشی بر دل نجار ایجاد کرد و چشمانش سنگین شد و خوابید؛ بیدار نشد تا وقتی که صدای در توسط سربازان پادشاه را شنید. چهره‌اش دگرگون شد و با ناامیدی به همسرش نگاه کرد که... دریغا باورت کردم!»

با دست لرزان در را باز کرد و دست‌ان‌اش را جلو برد تا سربازان زنجیرکنند! دو سرباز با تعجب گفتند:

«پادشاه مُرده و از تو می‌خواهیم تابوتی برای جسدش بسازی!»

نجار نگاهی از روی عذرخواهی به همسرش انداخت!

همسرش لبخندی زد و گفت:

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

کسانی‌که که به جایگاه‌اشان افتخار می‌کنند، فرعون را بهیاد بیاورند... و کسانی‌که به ثروت‌اشان می‌نازند، قارون را به‌خاطر داشته باشند!؟

خداوند تبارک و تعالی ناظر و تدبیر کننده همه‌ی کارها است...  
\*\*\*\*\*

عارف قزوینی در همدان تبعید بود، سگی داشت که در کوچه با سنگ سرش را شکستند  
سگ را به بیمارستان آمریکاییها می برد، پزشکان امریکایی سگ را پانسمان و سرش را باند پیچی می کنند

خبر به گوش آخوندها می رسد که عارف به روحانیت توهین کرده و بر سر سگش عمامه گذاشته است .

عارف را احضار می‌کنند و از او بازخواست می‌کنند که چرا اینکار را کردی؟

عارف در جواب می گوید خدا آن روز را نیارد که بنده چنین جسارتی به سگم کنم



روح شاد مرد بزرگ چقدر از زمان و مردم زمانت جلوتر بودی اما حیف ...

اگر بر مسلمین تکلیف  
کرده بودند که روزانه به  
جای هفده رکعت نماز،  
هفده دقیقه مطالعه کنند  
امروز هیچ مسلمانی در  
دنیا وجود نداشت.

<https://www.facebook.com/sarnegoniakhorrd>

<https://www.facebook.com/sarnegoniakhorrd>

## گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

### کدام دشمن می‌توانست در چند دهه:

جنگل‌هایمان را نابود،  
رودخانه‌هایمان را بی‌آب،  
دریاچه‌هایمان را باتلاق،  
تالاب‌هایمان را خشک،  
مزارع‌مان را ویران،  
دشتهایمان را کویر،  
آثار باستانی‌مان را تخریب،  
صنایع‌مان را ورشکسته،  
فرهنگ‌مان را نابود،  
هویت‌مان را تحقیر،  
کشاورزی‌مان را بی‌حاصل،  
معلمان‌مان را محتاج،  
کاسبان‌مان را کم‌فروش و دزد،  
پزشکان‌مان را بی‌مسئولیت،  
جوانان‌مان را معتاد،  
نخبه‌هایمان را از کشور فراری،  
دانشگاه‌هایمان را بی‌خاصیت،  
دانشجویان‌مان را کم‌سواد،  
اساتیدمان را منفعل،  
بازنشستگان‌مان را محتاج،  
کارمندان‌مان را بیکار،  
کارگران‌مان را گرسنه،  
کارآفرینان‌مان را بدهکار،  
بانک‌هایمان را کم‌رُمق،  
مسئولان‌مان را اختلاس‌گر،  
مدیران‌مان را رانتی،  
پاسپورت‌مان را بی‌اعتبار،

و پول ملی‌مان را چند هزار برابر بی‌ارزش کند!؟

### با حرف‌هایمان کسی را نرنجانیم

مردی با یک جمله همسرش را رنجاند و سپس پشیمان شد و از راه‌های مختلف برای بدست آوردن دل همسرش تلاش کرد، از جمله نزد پیر دانای شهر رفت؛ پیر گفت:

برای جبران سخنان دو کار باید انجام دهی؛ جوان باشوق درخواست کرد که راه حل را برایش شرح دهد.

پیر خردمند گفت: امشب بالشتی از پَر برداشته و گوشه آن را سوراخ کن، سپس به‌کوچه‌ها و محلات برو و پشت در هر خانه‌ای یک پَر بگذار تا پَرها تمام شود. هر وقت این کار را کردی نزد من بیا تا مرحله دوم را بگویم.

جوان تمام آن شب را به آن کار طاقت فرسا مشغول شد. انگشتان‌اش از سرمای شبانه یخ زده بود تا بالاخره کار تمام شد. با سرعت نزد پیر رفت و با خوشنودی گفت:

مرحله اول با موفقیت تمام شد، حالا چه کنم؟

پیر گفت حالا برگرد و تمام پَرها را جمع کن تا بالش به‌حالت اول برگردد. جوان با سراسیمگی گفت:

این‌کار غیرممکن است بسیاری از پَرها را باد پراکنده کرده و هر چقدر تلاش کنم بالش مثل اول نمی‌شود!

پیر گفت: درست است! کلماتی که استفاده میکنی مثل پرهایی در مسیر باد هستند و دیگر به دهانت باز نخواهند گشت... لذا در انتخاب کلمات، بخصوص در برابر کسانی‌که دوست‌اشان داری دقت کن.

### روباه دوراندیش

روباه به شیر گفت: تو خر را بکش و سهمی هم به من بده.

شیر گفت: چطور؟

روباه گفت: به خر بگو ما نیاز به‌انتخاب سلطان داریم؛ توکه شیر هستی، انتخاب می‌شوی و بعد دستور بده تا خر را بکشیم.

شیر قبول کرد و خر را صدا زد و گفت: جَد اندر جَد من سلطان بوده‌اند.

روباه گفت: من هم جَد اندر جَدَم خدمتکار سلطان بوده‌اند.

خر گفت: شجره نام‌هی من زیر سَم پایم نوشته شده است.

شیر گفت من باسوادم و رفت تا نوشته زیر سم خر را بخواند. در این وقت خر جفتکی زد، گردن شیر شکست و مُرد.

روباه تا این صحنه را دید، پا به‌فرار گذاشت.

خر گفت: چرا فرار میکنی؟ نمی‌خواهی شجره‌نامه‌ام را ببینی؟ روباه گفت: نه! می‌خواهم سر قبر پدرم بروم و تشکر کنم که

نگذاشت باسواد شوم، چون با سوادان بیشتر در معرض لگد خران هستند.

«مهاتما گاندی»



گیرم با دست چپ ، ایران را آباد و با دست راست هم ، ایران را آزاد کنیم ، با مردمی که از ضریح خالی شفا میخواهند چه کنیم...؟



**تنها راه رهایی، آگاهی است**

### قصه‌ی مرد گدا

یک مرد فقیر ایرانی کنار در موزه‌ای در تهران گدایی می‌کرد؛ روزی یک توریست خارجی از کنار او می‌گذشت، فقیر ایرانی گفت: «در راه خدا کمک کن.» توریست گفت: tahW ? (چی؟)

فقیر تکرار کرد: در راه خدا کمک کن...

توریست دوباره گفت: what ?

فقیر حوصله‌اش سررفت و بعد از اینکه توریست ازش عکسی به‌یادگار گرفت قدم زنان دور شد.

این توریست مرد ثروتمندی بود و وقتی به‌کشورش بازگشت با دوست ایرانی زبانی تماس گرفت و از او ترجمه «در راه خدا کمک کن» را پرسید.

دوستش گفت آن بیچاره گرسنه بود و از تو کمک خواسته تا بتواند خوراکی تهیه و بخورد.

دل توریست به درد آمد و با کمک سازمان خیریه‌ای مبلغ هزار دلار به‌همراه عکس مرد فقیر و آدرسی که با او برخورد کرده بود فرستاد.

پول به‌دست سازمان خیریه در ایران رسید، مسئول سازمان گفت یک هزار برای یک گدا زیاده، پانصد دلار برایش کافی است! پانصد دلار را داد به استاندار تا به گدا برساند و الباقی را برای خودش برداشت!

استاندار با خود گفت پانصد دلار برای یک گدا زیاد است، دویست دلار کافیه؛ دویست دلار برای شهردار فرستاد و الباقی را برداشت!

شهردار گفت دویست دلار برای یک گدا زیاده، پنجاه دلار فرستاد به کلانتری محل که به‌دست گدا برسانند و بقیه را برای خود برداشت!

رییس کلانتری هم باخودش گفت پنجاه دلار برای یک گدا زیاده، لذا بیست دلار توسط پاسبانی برای گدا فرستاد تا یک غذایی سبزی بخورد و بقیه‌اش را خودش برداشت!

پاسبان به‌گدا که رسید گفت یادته اون توریست خارجی که ازش کمک می‌خواستی و با تو عکس گرفت؟

مرد فقیر گفت: آره خیلی هم خوب یادمه...

پاسبان گفت: به تو سلام رساند و گفت: خدا کریمه!؟

### مذهب‌گرایان، شیادان ایران‌ستیز!

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

افسانه: رستم ۷۰۰ سال عمر کرد.

حقیقت: نوح ۹۵۰ سال عمر کرد!

افسانه: کاوه ضحاک را از میان برد.

حقیقت: موسی فرعون را از میان برد!

افسانه: از دوش ضحاک مار روید.

حقیقت: عصای موسی ازدها شد!

افسانه: کیکاووس با عقاب‌ها پرواز کرد.

حقیقت: سلیمان بر قالی پرنده پرواز کرد!

افسانه: رستم دیو سپید را شکست داد.

حقیقت: داود جالوت را شکست داد!

افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.

حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!

افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.

حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!

افسانه: داراب در سبیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سبیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش به‌سلامت از آتش گذشت.

حقیقت: ابراهیم به‌سلامت از آتش گذشت!

افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.

حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!

افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.

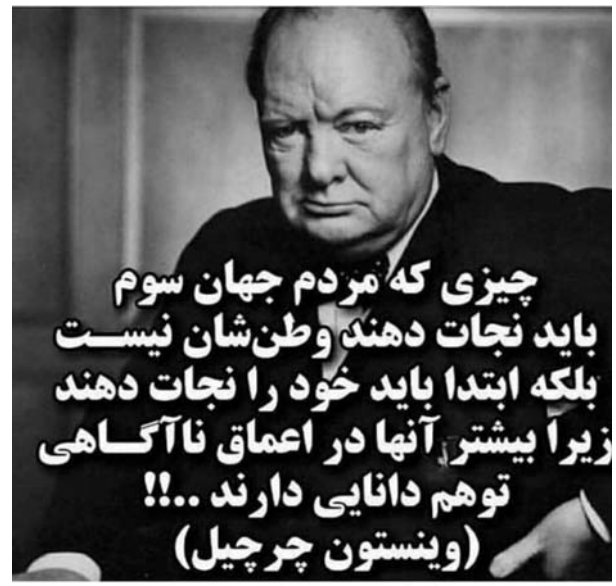
حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!

افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.

حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!

چرا آنچه باورهای دینی مردم است، معجزه، ولی آنچه مربوط به‌تمدن ما ایرانیان است، افسانه و خرافات هستند؟

\*\*\*\*\*



## کرد، لر، ترک، فارس، بلوچ، عرب، گلیک و مازنی و ... هستیم! ما همه یک پارچه «ایرانیم» و از هم جدا نمیشیم



### هموطن، به ایرانی بودن خود افتخار کن

اصفهانی، تبریزی، شمالی، کُرد، جنوبی، لر... و در نهایت ایرانی

#### بودن، مایه افتخار و مباهات است

در زمان حکومت پادشاهان عیاش و بی‌لیقت سلسله‌ی قاجاریه در ایران، دختران حق تحصیل و رفتن به مدرسه را نداشتند و رشت اولین شهری بود که دخترانشان برای تحصیل به مدرسه فرستاده شدند، بدیجیت قارجارها و دشمنان ایران، مردم این شهر را بی‌غیرت نامیدند!

بعد از به توپ بستن مجلس توسط محمدعلیشاه قاجار، مردم دلاور تبریز قیام کردند و شهر توسط نیروهای دولتی به مدت شش ماه محاصره و از ورود هرگونه مواد غذایی و خوراکی به شهر جلوگیری شد و در نتیجه مردم شهر برای رفع گرسنگی سبزی و یونجه می‌خوردند. بدیجیت دشمنان ایران گفتند که ترکها خزر هستند!

مردم اصفهان سالها برای مسافران در کاروانسراها آذوقه و خوراک تهیه میکردند و رایگان در اختیار محتاجان قرار میدادند. زمانیکه قحطی و خشکسالی در شهر شروع شد و اصفهانی‌ها نتوانستند خوراک مجانی به کسی بدهند، آنان را مردمی خسیس و ناخن خشک نامیدند!

لرها بخاطر قدمت چند هزار ساله، مردمی دلاور و وفادار به سنتهای خود بوده و هستند، ولی متأسفانه افرادی که همبستگی ملت ایران خوش‌آیندشان نیست، گفتند که لرها مردمی سادملوح و عقب‌مانده هستند.

### کفتگوی سگ و گرگ!

گرگ ملامت‌کنان از سگ پرسید:

انسان‌ها را چگونه یافتی؟

سگ: انسان هرگاه بخواهد کسی را تحقیر کند، او را سگ می‌نامد.

گرگ: آیا فرزندان آن‌ها را خوردی؟

سگ: نخیر!

گرگ: آیا به آنها خیانت کردی؟

سگ: هرگز!

گرگ: آیا از آن‌ها و اموالشان پاسبانی کردی؟

سگ: آری

گرگ: انسانها شخص شجاع را چه می‌نامند؟

سگ: گرگ می‌نامند!

گرگ: مگر از اول برایت نگفتم که مانند ما گرگ باش؟

من گوسفند‌هایشان را بارها خوردم... ولی آنها قهرمانان‌اشان را گرگ می‌نامند...

باید بدانی انسان‌ها قاتلان خود را احترام میکنند، اما خادمان و وفاداران‌شان را کوچک و به‌آنها توهین می‌کنند!

### جنگ زرگری

در روزگاران قدیم هرگاه مشتری به‌ظاهر پولداری وارد بعضی از دکان‌های زرگری می‌شد و بهای جواهری را پرسش 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 مغازه همسایه را خبر می‌کرد تا وارد معرکه شود.

زرگر دوم پس از ورود به‌مشتری می‌گفت که همان جواهر را در مغازه‌اش دارد و با بهای کمتری آن را می‌فروشد.

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

زرگر دوم هم به او تهمت می‌زد که:

«تو می‌خواهی جنسی را چند برابر واقعی به‌فروشی و سر مشتری محترم کلاه بگذاری.»

خلاصه چنان قشقرقی به‌راه می‌افتاد و جنگی درمی‌گرفت که مشتری سادملوح که این صحنه را حقیقی تلقی می‌کرد بی‌اعتنا به‌سر و صدای زرگر اول، به‌مغازه زرگر دوم می‌رفت و جواهر موردنظر را بدون کمترین پرسش و چانه‌ای از او می‌خرید و نتیجه آن بود که سر مشتری بیچاره کلاه گشادی می‌رفت و دو زرگر شیداد و کلاه‌بردار، سود به‌دست آمده را میان خود تقسیم می‌کردند؟!

این جنگ و دعوای ساختگی که یکی از حیل‌های برخی زرگران برای فریفتن مشتری و فروختن زیورآلات به‌او بوده است، رفته رفته از بازار طلافروشان فراتر رفت و در ادبیات فارسی به‌صورت اصطلاح درآمده است.

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

## مرد باشی یا زن ، مرگ تمامت می کند افسان باش تا جاودانه زندگی کنی

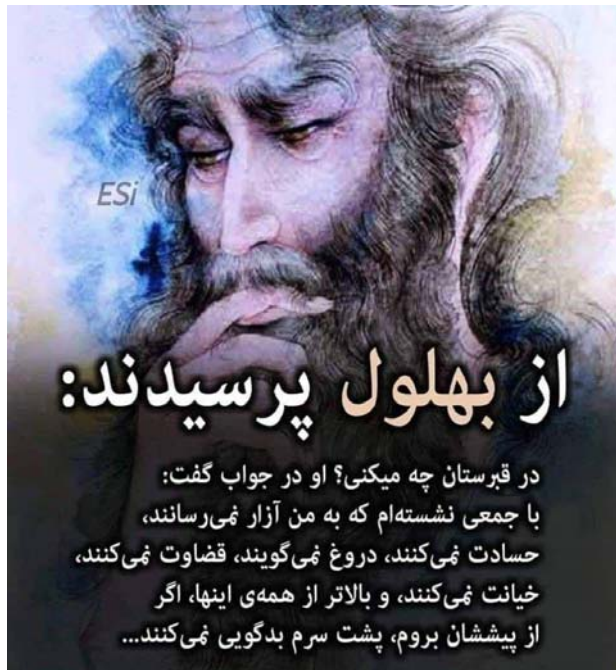


### آموزش ۴۰ درس زندگی، حتی در ۹۰ سالگی!

#### رجینارت، مقاله نویسی ۹۰ ساله، این ۴۰ درس را آموخته است

- ۱- زندگی مهربان نیست، اما باز هم خوب است.
- ۲- وقتی شک داری، قدم بعدی را کوتاهتر بردار.
- ۳- زندگی کوتاهتر از آن است که برای نفرت از کسی وقت صرف کنی.
- ۴- شغل تو وقتی بیمار باشی به فکر تو نخواهد بود. اما دوستان و والدینات چرا. با آنها در تماس باش.
- ۵- همراه اقساط خود را به موقع پرداخت کن.
- ۶- لازم نیست در هر بحثی برنده باشی.
- ۷- با دیگران همدردی کن، این خیلی بهتر از آن است که در تنهایی گریه کنی.
- ۸- هر کسی را همانطوریکه هست بپذیر.
- ۹- پس انداز برای دوران پیری را با اولین چک حقوقات شروع کن.
- ۱۰- وقتی نوبت مشکلات می رسد، مقاومت بیهوده است، بامسایل و مشکلات روبرو شو.
- ۱۱- باگذشته ات آشتی کن، تا امروزت را خراب نکند.
- ۱۲- بد نیست گاهی بچه های به بینند که گریه می کنی .
- ۱۳- زندگی ات را با دیگران مقایسه نکن، از کجا می دانی آنها در چه وضعیتی هستند.
- ۱۴- اگر قرار است رابطه ای پنهان بماند، درگیر آن نشو.
- ۱۵- هر چیزی ممکن است در یک چشم برهم زدن تغییر کند، اما ناراحت نباش، خدا پلک نمی زند.
- ۱۶- نفس عمیق بکش، آرام تر می شوی.
- ۱۷- از چیزیکه مفید، زیبا و یا لذت بخش نیست، دست بردار.
- ۱۸- هر اتفاقی که به تو فشار می آورد، ترا قوی تر می کند.
- ۱۹- برای آنکه زمان کودکی شادی بخش و خوبی داشته باشی، هیچوقت دیر نیست.

- ۲۰- وقتی قرار است به دنبال کسی بروی که دوستش داری، نگو «نه».
  - ۲۱- شمع روشن کن، ملحفه ها را نو کن، دل انگیزترین لباس هایت را بپوش، آنها را برای زمان خاص نگاهشان ندار، همین امروز زمان خاص فرا رسیده.
  - ۲۲- آمادگی کافی است، دل را به دریا بزن.
  - ۲۳- هیچ کس جز خودت مسئول خشنودی تو نیست.
  - ۲۴- هر مشکلی که برایت پیش آمد، از خودت به پرس آیا پنج سال بعد هم این مساله برایت مهم است؟
  - ۲۵- همیشه زندگی را انتخاب کن.
  - ۲۶- بخشنده باش.
  - ۲۷- آنچه دیگران درباره تو فکر می کنند، به تو مربوط نیست.
  - ۲۸- زمان همه چیز را درست می کند، به زمان وقت بده.
  - ۲۹- اوضاع هر چقدر بد یا خوب باشد، تغییر خواهد کرد.
  - ۳۰- خیلی جدی نباش.
  - ۳۱- به معجزه اعتقاد داشته باش.
  - ۳۲- قدر پدر و مادرت را بدان.
  - ۳۳- زندگی را بررسی نکن، کارت را بکن و بیشترش را هم همین حالا.
  - ۳۴- فرزندان فقط یک دوران کودکی دارند.
  - ۳۵- اگر مشکلات خود را تلبار کنیم، آنها را بزرگتر می کنیم.
  - ۳۶- حسادت اتلاف وقت است، همین حالا هر چیزی را که نیاز داشتید، دارید.
  - ۳۷- بهترین پیشامد هنوز در راه است.
  - ۳۸- مهم نیست چه احساسی داری، بلند شو و شروع کن.
  - ۳۹- رها باش.
  - ۴۰- زندگی هرگز فراز و فرود نیست، بلکه نعمت است.
- \*\*\*\*\*



## از بهلول پرسیدند:

در قبرستان چه میکنی؟ او در جواب گفت:  
با جمعی نشسته ام که به من آزار نمی رسانند،  
حسادت نمی کنند، دروغ نمی گویند، قضاوت نمی کنند،  
خیانت نمی کنند، و بالاتر از همه ای آنها، اگر  
از پیششان بروم، پشت سرم بدگویی نمی کنند...

## امید به فردایی روشن

### نور امید همیشه در زندگی اتان روشن باد

چهار شمع به‌آهستگی می‌سوختند و در محیطی آرام، صدای صحبت آنها به‌گوش می‌رسید.

شمع اول گفت:

من صلح و آرامش هستم، ولی هیچکس نمی‌تواند مرا روشن نگهدارد. من باور دارم بزودی خواهم مرد!

سپس شعله صلح و آرامش ضعیف و ضعیف‌تر شد و چندی بعد به‌کلی خاموش شد.

شمع دوم گفت:

من ایمان هستم و برای بیشتر آدمها وجود من دیگر ضروری نیست! پس دلیلی ندارد که بیشتر روشن بمانم..... و با ورزش

نسیم ملایمی، ایمان نیز خاموش شد!

شمع سوم به‌آرامی گفت:

من عشق هستم، ولی توانایی آنرا ندارم که دیگر روشن بمانم. انسانها مرا در حاشیه‌ی زندگی خود قرار داده و به‌من اهمیت نمی‌دهند. آنها حتی فراموش کرده‌اند که به‌عزیزترین کسان خود عشق بورزند. طولی نکشید و آنهم خاموش شد.

ناگهان کودکی وارد اطاق شد و گفت:

چرا همگی خاموش شده‌اید؟ شما باید تا انتها روشن باقی بمانید و شروع به گریستن کرد!

آنگاه شمع چهارم گفت:

گریه نکن، تا زمانیکه من روشن هستم، قادر خواهم بود دیگر شمع‌ها را روشن کنم. من امید هستم.

کودک درحالی‌که از شوق می‌گریست، امید را برداشت و دیگر شمع‌های خاموش را روشن کرد.

نور امید همواره در زندگی اتان روشن باد.



## خرافه و خرافه‌پرستی

«قدر سخت است نجات انسانی که زنجیرهایش را می‌پرستد.»

در اسنادی که چندی پیش در وزارت امور خارجه انگلستان از حالت محرمانه خارج شد، یک سند بسیار قابل توجه بود!

یک مسئله خیلی مهم برای دولت انگلستان این بود که «آیا مردم ایران به‌آن سطح از فهم و شعور رسیده‌اند که دیگر امکان استعمار و استثمار آنان وجود داشته یا خیر!»

برای یافتن پاسخ به‌این مسئله به‌سفارت انگلستان در تهران ماموریت داده شد تا اقدامات لازم را در این مورد انجام دهد.

در این رابطه، سفیر انگلستان در تهران تعدادی از مأموران و کارشناسان زبده‌اش را به‌مناطق جنوبی پایتخت می‌فرستد تا از مردم آنجا سؤال کنند:

آیا حمای که در این محله بیماران را شفا می‌دهد، می‌شناسند؟

پرواضح است اکثر مردم از وجود چنین حمای ابراز بی‌اطلاعی می‌کنند، اما وقتی برای چند هفته‌ی متوالی این کارشناسان به‌این محله رفته و این سؤال را مطرح می‌کنند، رفته‌رفته این شایعه در آن محل می‌پیچد!

در این محله یک خزینه قدیمی بوده که ساکنان آن محل می‌گویند شاید منظور از حمای که بیماران را شفا می‌دهد همین خزینه باشد!

حالا نوبت مرحله نهایی کار است...

صبح یک روز جمعه، سفیر انگلستان به‌همراه یکی از کارشناسان سفارت که خود را به‌نابینایی زده بود به آن حمام رفته و می‌گویند از خارج کشور برای شفا یافتن این فرد نابینا به این حمام آمده‌اند!

برابر سنت و رسم موجود، آنان در سربینه لخت شده و به دور خودشان لنگی پیچیده و وارد حمام می‌شوند!...

فرد به‌ظاهر نابینا وارد خزینه می‌شود و بعد از چند لحظه فریاد می‌زند که چشمانش می‌بیند!

با این کار، مردم به‌سوی آنها هجوم می‌آورند و لنگ آن فرد را بعنوان تبرک تکه‌تکه می‌کنند!؟

سفیر انگلیس و آن فرد کارشناس به‌خیال آنکه نقشه‌اشان لو رفته است بطور عریان فرار کرده و با مشقت بسیار خود را به‌سفارت انگلستان می‌رسانند!

بعد از چند روز، مأموران سفارت به‌محله مذکور می‌روند و می‌بینند صف طولی از بیماران جلوی حمام خزینه‌دار ایستاده‌اند تا به‌داخل بروند و شفا بگیرند و از این مهمتر آنکه آب خزینه به‌عنوان تبرک در بطریهای کوچک به‌مردم داده می‌شود! سفیر انگلستان نتیجه این ماموریت را به اینصورت به‌انگلستان مخابره می‌کند:

«هنوز می‌شود از خرافه‌پرستی این مردم نهایت استفاده را کرده

و منافع دولت انگلستان را تامین نمود.»

متأسفانه مردم سرزمین ابن سینا، به‌گفته‌های او پشت کردند و تا امروز نیز درگیر خرافات مذهبی هستند.

«ابن سینا» از مدافعان برتری اصلی خردگرایی بر الهامات پوچ متافیزیکی و معتقد به تفسیر اصول مذهبی (اصلاح دینی) بر پایه علم و مخالف معاد جسمانی بود.

«ابن سینا» بدون اینکه از مخالفت و خشم علمای اسلامی ترسی به‌خود راه دهد، شجاعانه تا پایان عمر کوشش کرد تا تعصبات و خرافات مذهبی را با علم و منطق تعدیل نماید.

یکی دیگر از مواردی که باعث خشم مذهبیون از وی شده بود، شراب خواری اوست.

او نه تنها خود شراب می‌نوشید، بلکه در کتاب «قانون» از فواید پزشکی شراب بسیار نوشته، البته تنها در صورتیکه روزی سه پیک مصرف شود.

شعر زیر منسوب به ابوعلی سینا در باب نوشیدن شراب است: جو بوعلی، می ناب آر خوری حکیمانه

به حقّ حقّ که وجودت به‌حقّ شود مُلحَق

حلال گشت به فتوای عقل بر دانا

حرام گشت به فتوای شرع بر احمق

همچنین ابن سینا در مورد خلقت جهان می‌گوید:

«اگر تصور کنیم خدا لحظه‌ای تصمیم به‌خلقت جهان گرفته باشد، واجب می‌آید تصور کنیم قبل از آن کار واجبی می‌کرده و واجب‌تر می‌آید که پیش از آن کار واجب، کار واجب‌تر و واجب‌تری و اگر این رشته را ادامه دهیم، به بی‌نهایت میرسیم. و چون بی‌نهایت در منطق، امری مُهمل است، پس خلقت جهان هم امری مُهمل است می‌باشد!»

روزی از شیخ سؤال شد که: چرا نوشیدن شراب برای مردم عادی حرام است و بر شما و اهل علم حلال؟ شیخ پاسخ داد:

«چون مردم عادی اندازه آنرا نگه نمی‌دارند، بر ایشان حرام است! و برای اهل علم، با رعایت سه پیمانانه در روز، عین حلال است!»

هفت بند مولانا

\*\*\*\*\*



### «باورهای» ابن سینا که نمی‌خواهند ما بدانیم

از ابوعلی سینا، حکیم فرزانه ایرانی، کتابی فلسفی بنام «شفا» بجای مانده که وی در این کتاب با دلیل و برهانهای عقلانی، باورهای مذهبیون را باطل اعلام میکند.

او در این کتاب منکر وجود هر نوع معجزه میشود:

منکر زنده کردن مردگان توسط عیسی، تبدیل عصای موسی به‌مار و به دو نیم کردن ماه (شق القمر) توسط محمد!

وی همچنین نظریاتی در رد «وحی» و «وجود جهنم و بهشت» بیان می‌کند.

ابوعلی سینا در زمان خود از سوی روحانیون به «کفر و الحاد نظری» متهم شد و به‌دستور خلیفه وقت، در سال ۵۵۵ هجری، تمامی کتابهایش سوزانده شدند.

حکیم فرزانه «ابن سینا» شکوایه خود را در بیان شعری از مراتب درونی خویش در خصوص تهمت و افترا و کفر و الحادی که روحانیون و مذهبیون در آن زمان بر او وارد کرده بودند، چنین می‌گوید:

کفر چو منی، کزاف و آسان نبُود

محکم‌تر از ایمان من، ایمان نبُود

در دهر، چو من، یکی و آنهم کافر

پس در همه دهر، یک مسلمان نبُود!

کتاب شفای ابن سینا در اروپا سالیان سال تدریس شد و باعث رُئسانس و روشنگری گردید.

ابن سینا از مدافعان برتری اصلی خردگرایی بر الهامات پوچ متافیزیکی و معتقد به تفسیر اصول مذهبی (اصلاح دینی) بر پایه علم و مخالف معاد جسمانی بود.

## آیا میدانید که ... ؟

۴۲٪ از زنان و ۲۵٪ مردان دستان خود را پس از استفاده از توالت عمومی نمی‌شویند.

\* سگهای کوچک معمولاً بیشتر از نژادهای بزرگتر زندگی میکنند.

\* گربه‌های خانگی بوی مرکبات را دوست ندارند.

\* ۸٪ از مردم دارای دنده‌های اضافی هستند.

\* مردمک چشم اختاپوس مستطیل شکل است.

\* مغز انسان بطور متوسط حاوی حدود ۷۸٪ آب است.

\* گربه‌های سفید با چشمان آبی معمولاً ناشنوا هستند.

\* یک نوع پشه وجود دارد که در ثانیه هزار بار بال میزند.

\* ماه کامل، ۹ مرتبه درخشانتر و پرنورتر از ماه نیمه است.

\* مادونا و مایکل جکسون، هر دو در سال ۱۹۵۸ میلادی متولد شدند.

\* فلامینگو میتواند زانوی خود را به عقب خم کند.

\* عقرب زیر نور اشعه ماواری بنفش می‌درخشد.

\* یک انسان بطور متوسط ۲۵ سال زندگی خود را صرف خواب خواهد کرد.

\* شایع‌ترین بیماریهای روانی عبارتند از اضطراب و افسردگی.

\* یک خرس ۴۲ دندان دارد.

\* ۹۰٪ از کوه یخ در زیر آب قرار می‌گیرد.

\* نامگذاری طوفانها و طوفانهای گرمسیری بطور رسمی در سال ۱۹۵۳ آغاز شد.

\* زرافه میتواند گوش خود را با زبان‌اش تمیز کند.

\* به ازای هر انسان، ۲۰۰ میلیون حشره وجود دارد.

\* ماه اوت، دارای بالاترین درصد از تولدهاست.

\* جنگلهای انبوه آمازون به‌تولید نزدیک به نیمی از اکسیژن جهان کمک میکند.

\* قایق برای اولین بار در مصر ساخته شد.

\* ۹۶٪ از شمع‌های فروخته شده توسط زنان خریداری شده.

\* بازی تنیس در ابتدا فقط با دست خالی بود.

\* برنج غذای اصلی برای ۵۰٪ مردمان جهان است.

\* باد به تنهایی هیچگونه صدایی ندارد، مگر اینکه به شیئی برخورد کند.

\* شایع‌ترین وسیله فراموش شده برای مسافران مسواک است

\* آمریکایی‌ها روزانه ۴۴ میلیون نسخه روزنامه دور

بلندترین بادگیر جهان در یزد به ارتفاع ۳۴ متر قرار دارد.

\* طولانی‌ترین پرواز ثبت شده از مرغ ۱۳ ثانیه است.



### امیرعباس هويدا: «من که کاری نکرده‌ام...»

یکی از تصاویر غم‌انگیز شورش سال ۵۷، تصویر پیکر امیرعباس هويدا در سردخانه تهران است، همراه با نگاه خیره و لیخند انقلابیون تفنگ به دست به پیکر وی!

هويدا می‌خواست تاریخ ۲۵ ساله ایران را بنویسد و در آخرین دفاعیه‌اش گفت: «من نمی‌گویم بی‌تقصیر بودم، اما کارهای مفیدی هم کردم. سبک‌سنگین کنید؛ می‌خواهم تاریخ ۲۵ ساله ایران را بنویسم، بگذارید بنویسم.» وی در یک قتل فراقضایی، توسط هادی غفاری با کلت کمری به قتل رسید.

صادق خلخالی، قاضی دادگاه و حاکم شرع، در خاطراتش می‌نویسد: «گفتم بعد از این تاریخ‌نویس زیاد خواهد بود. سبک‌سنگین کردیم، دیدیم هويدا مفسد فی‌الارض است.»

هويدا که ۱۳ سال نخست‌وزیر ایران بود و طولانی‌ترین مدت صدارت در تاریخ ایران پس از مشروطیت را بر عهده داشت، در تاریخ ۱۸ فروردین ۱۳۵۸ کشته شد.

اگر چه دو جلسه دادگاه برای هويدا تشکیل شد، اما آن دادگاه جایی برای ستاندن «داد» نبود. هويدا در دادگاه به جرم «مفسد فی‌الارض» محکوم شده بود، اما روایت‌های مختلفی از چگونگی کشته‌شدن هويدا گفته شده است.

دوران نخست‌وزیری هويدا همراه با دوران رونق اقتصادی ایران بود. در این دوره تولید سرانه هر ایرانی از دو میلیون ریال به ۷/۲ میلیون ریال در سال ۵۵ رسید. او از تولید داخلی حمایت می‌کرد و انتخاب خودش برای اتومبیل نیز پیکان بود. او در ۱۳ مرداد ۵۶ از نخست‌وزیری استعفا و در دیدار با پادشاه ایران گفت: «اوضاع تازه به‌گمانش، خون و روحیه تازه‌ای می‌طلبید.» جمشید آموزگار جانشین او، نخست‌وزیر و هويدا نیز به وزارت دربار منصوب شد.

پادشاه در پاییز ۵۷ به هويدا پیشنهاد کرد با قبول پست سفارت در یکی از کشورهای اروپایی، ایران را ترک کند. مهناز افخمی هم که وزیر کابینه امیرعباس هويدا بود می‌گوید:

«آقای هويدا به من گفت که شاه به وی پیشنهاد سفارت داده‌اند تا در خارج از ایران مشغول به کار شود. اما آقای هويدا، با وجود این‌که نکاووت عجیبی داشت و بسیار سیاستمدار خوبی بود، مدام می‌گفت من که کاری نکرده‌ام که بروم. درست مانند خانم فرخ‌رو پارسا (وزیر آموزش و پرورش) یا عبدالله ریاضی (رئیس مجلس شورای ملی) که به ایران بازگشت چون معتقد بودند که کاری نکرده‌اند.»

## « بچه‌ها متشکریم »

### صعود تیم ملی فوتبال ایران به بازیهای جام جهانی ۲۰۲۶

#### تیم ملی ایران برای هفتمین بار به جام جهانی رسید

گل اول این بازی را ازبکستان در دقیقه ۱۶ وارد دروازه ایران کرد و بازی با همین نتیجه در نیمه اول به پایان رسید. در نیمه دوم مهدی طارمی، بازیکن باشگاه اینتر میلان، روی پاس سردار آزمون با ضربه‌ای فوق‌العاده دروازه حریف را در دقیقه ۵۲ باز کرد و نتیجه بازی یک بر یک شد. اما این گل یک دقیقه دوام آورد و «فیض‌الله» روی اشتباه دروازه‌بان و مدافعان، دروازه ایران را باز کرد. در ادامه بازی، مهدی طارمی بار دیگر در نقش منجی تیم ملی ایران ظاهر شد و در دقیقه ۸۸ گل مساوی را وارد دروازه حریف کرد.

ایران با این بازی ۲۰ امتیازی شد و با توجه به اینکه از این گروه دو تیم به جام جهانی راه می‌یابند، صعود ایران به جام جهانی ۲۰۲۶ که به میزبانی آمریکا، کانادا و مکزیک برگزار می‌شود، قطعی شد.

تیم ملی فوتبال ایران در این دوره از مسابقات عملکردی درخشان داشت و تا قبل از این بازی از ۲۱ امتیاز ممکن، ۱۹ امتیاز به دست آورده بود و برای صعود به جام جهانی ۲۰۲۶ فقط به یک امتیاز نیاز داشت.

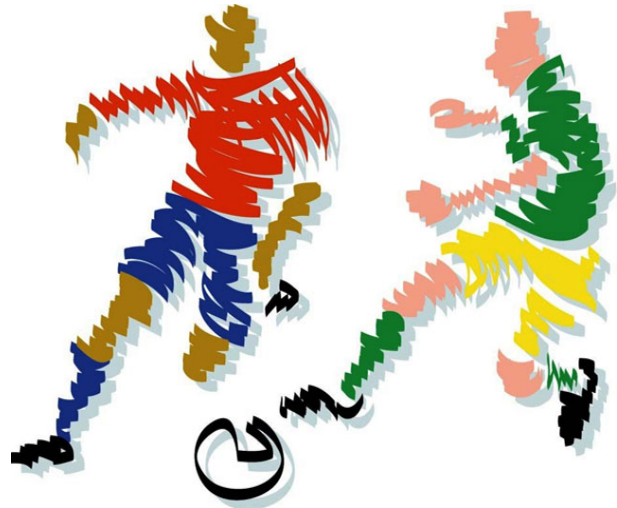
این چهارمین صعود پیاپی ایران به جام جهانی و دومین صعود با هدایت یک مربی ایرانی بود.

ایران پیش از این با هدایت والدیر ویرا به جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، با برانکو ایوانکوویچ به جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان، با کارلوس کی‌روش به جام‌های جهانی ۲۰۱۴ برزیل و ۲۰۱۸ روسیه و با سرمربیگری دراگان اسکوچیچ به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر رسید.

تیم ملی فوتبال ایران در حالی به جام جهانی می‌رود که این مسابقات برای نخستین بار با شرکت ۴۸ تیم برگزار می‌شود و قاره آسیا هشت سهمیه دارد.



تیم ملی پرافتخار فوتبال ایران



## ورزش در پژوهش

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

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

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

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

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

مطالعه جدید تاکید می‌کند افرادی که هر هفته ورزش شدید بیشتر از میزان توصیه شده انجام می‌دهند، احتمالاً دچار «کلسیفیکاسیون» عروق کرونر (CAC) می‌شوند.

سطح بالای ورزش به‌مرور زمان باعث ایجاد استرس در عروق و افزایش خطر ابتلا به «کلسیفیکاسیون عروق» خواهد شد.

این بیماری حاکی از وجود پلاک‌های حاوی کلسیم در شریان‌های قلب است.

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

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



### تیم ملی فوتبال ساحلی ایران، قهرمان آسیا شد

ملی‌پوشان تیم فوتبال ساحلی ایران در دیدار پایانی مسابقات قهرمانی آسیا با پیروزی ۸ بر ۱ مقابل تیم عمان به مقام قهرمانی دست یافت.

تیم کشورمان پیش از صعود به دیدار نهایی این مسابقات سهمیه حضور در جام جهانی ویکتوریا - سیشل ۲۰۲۵ (کشوری در آفریقا) را بدست آورده بود. ۳ تیم از قاره آسیا در این مسابقات حضور خواهند یافت.

تیم ملی فوتبال ساحلی ایران در مرحله گروهی با اندونزی، افغانستان و امارات همگروه بود و پس از کسب ۳ برد متوالی، به‌عنوان صدرنشین راهی مرحله یک‌چهارم نهایی شد. ایران در این مرحله نیز بحرین را ۱۱ بر صفر شکست داد و به مرحله نیمه‌نهای رسید.

در این مرحله هم ایران توانست ۶ بر صفر عربستان را در هم بکوبد و ضمن صعود به فینال، حضورش در جام جهانی ۲۰۲۵ را هم قطعی کند.

### حمله تند فرزانه فصیحی به مسئولان ورزش:

فرزانه فصیحی دونده بانوی کشورمان با انتشار پستی در اینستاگرام خود از مسئولان ورزش کشورمان به‌دلیل مهاجرت ورزشکاران زن از ایران گلایه کرد.

فصیحی نوشت: سارا خادم‌الشریعه، آتوسا پورکاشیان، میترا حجازی‌پور، کیمیا علیزاده، یکتا جمالی، پریسا جهانفکریان و حالا الناز رکابی. نفر بعدی کیه؟

هر کدام از این اسامی برای تاریخ ورزش یک کشور می‌توانند کافی باشند، اما ما چند تا چند تا به سمت درهای خروج راهنمایی‌شون می‌کنیم؟!

قبلا یادمه یک ورزشکار (یا هر نخبه دیگه‌ای) احساس می‌شد کوچکترین مشکلی براش پیش اومده همگی خودشون به آب و آتش می‌زدن تا اون دلسرد نشه و امید به ادامه داشته باشه، اما حالا آنقدر بی‌عار و بی‌غیرت شدن که شاید تو دل‌شون بگن "چه بهتر رفت"، "کاشکی بقیه‌شون هم برن".

اینو می‌تونید از اتفاقی که اخیرا برای کیانوش رستمی افتاد بیشتر متوجه شد.

راستی؛ کسی خبر داره نجمه خدمتی، دختر طلایی ورزش ایران کجاست؟!

### الناز رکابی، قهرمان صخره‌نوردی از ایران مهاجرت کرد

«داود رکابی» قهرمان صخره‌نوردی ایران، با انتشار پستی در اینستاگرام از مهاجرت «الناز رکابی» قهرمان صخره‌نوردی ایران و آسیا خبر داد.

داود رکابی در پست اینستاگرامی خود نوشته است که امید دارد خواهرش به زودی برگردد.

الناز رکابی دختر صخره‌نورد ایران سال ۱۴۰۱ در همراهی با معترضین به قتل حکومتی «مهسا امینی» روسری از سر برداشت و در رقابت‌های بین‌المللی سئول شرکت کرد.

پس از آن سفارت جمهوری اسلامی در سئول (پاینخت کره جنوبی)، الناز رکابی را ربود و در ایران به سازمان اطلاعات سپاه تحویل داد. از آن زمان الناز و داود رکابی، زیر سنگین‌ترین فشارهای امنیتی قرار داشتند.

داود رکابی در پست اینستاگرامی خود که متنی احساسی و غم‌انگیز است نوشته:

«کاش آنقدر بزرگ نمی‌شدیم که بفهمیم چه داریم، چه نداریم و از زندگی چه می‌خواهیم.»

### تیم واترپلو جوانان ایران

#### قهرمان رقابت‌های زیر ۲۰ سال آسیا شد

تیم‌های واترپلو جوانان ایران و چین در دیدار فینال مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۵ در سنگاپور به‌مصاف یکدیگر رفتند که ملی‌پوشان ایران ۱۵ بر ۱۱ فاتح این رقابت‌ها شدند.

این پیروزی در حالی به‌دست آمد که ایران در مرحله گروهی، در دیداری نزدیک ۱۳ بر ۱۱ مقابل چین شکست خورده بود، اما در فینال با یک بازی کم‌نقص، انتقام آن دیدار را گرفت و قهرمان شد.

این تیم همچنین با راهیابی به جمع چهار تیم برتر آسیا، سهمیه حضور در مسابقات جهانی را به دست آورده بود.

این تیم در اولین بازی مرحله گروهی، سریلانکا را ۴۰ بر یک شکست داد، در دیدار دوم ۱۳ بر ۱۱ مغلوب چین شد و در بازی سوم مالزی را ۲۸ بر ۶ از پیش رو برداشت.

تیم ایران در مرحله یک چهارم نهایی برابر ازبکستان با نتیجه ۳۲ بر ۷ به پیروزی رسید و در نیمه نهایی هم با نتیجه ۱۵ بر ۱۰ سنگاپور را مغلوب کرد و به فینال راه یافت.



## فرامرز ظلی،

### دروازه بان سابق تیم ملی فوتبال ایرانی آسمانی شد

فرامرز ظلی (معروف به «عمو ظلی») دروازه بان اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان و باشگاه‌های کیان، پاس و تاج (استقلال) متأسفانه در سن ۸۳ سالگی در تهران دعوت حق را پذیرفت و به جاودانگی پیوست.

زنده‌یاد فرامرز ظلی، دروازه بان دوم تیم ملی فوتبال کشورمان در سال ۱۹۶۸، اولین قهرمانی ایران در جام ملت‌های آسیا را در تهران بدست آورد.

«فرامرز ظلی» نیز به مانند زنده نام «همایون بهزادی» در کلام و استعاره و شعر در میان ورزشکاران کشورمان ید طولایی داشت و بسیار شاداب بود.

### بیوگرافی کوتاه فرامرز ظلی:

متولد ۱۳۲۱ در محله باغشاه تهران

افتخارات ملی: عضو تیم ملی از سال ۱۳۴۱ الی ۱۳۴۹

قهرمان جام اکو: ۱۹۶۵

قهرمان جام ملت‌های آسیا: ۱۹۶۸

کسب مدال نقره بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک

مقام سوم مسابقات ارتش‌های جهان (سبزم) در «آتن» (یونان) در سال ۱۹۶۹ میلادی.

### عضویت در باشگاه‌های ایران:

۱۳۳۹-۱۳۳۷ باشگاه شرق

۱۳۴۱-۱۳۴۰ باشگاه کیان

۱۳۴۸-۱۳۴۲ باشگاه پاس

۱۳۴۹-۱۳۴۸ باشگاه تاج

۱۳۵۱-۱۳۵۰ باشگاه پاس

یاد و خاطره زنده‌یاد فرامرز ظلی (عمو ظلی) برای همیشه در تاریخ ورزش کشورمان جاودان باد!



### تیم ملی فوتبال ایران در کشور روسیه (شوروی سابق)

تیم ملی ایران: حسین فکری (مربی) مصطفی عرب (کاپیتان) عزیز اصلی، فرامرز ظلی، منصور امیرآصفی، حاج میرزایی، غلامحسین نوریان، نادر لطیفی، حسین کمایی، حسن حبیبی، بیوک صباغ، حمید امینی‌خواه، حسن شهرستانی، هوشنگ گودرزی، پرویز قلیچ‌خانی و اکبر افتخاری.



## بدرود «عمو ظلی»

فرامرز ظلی دروازه بان اسبق باشگاه‌های کیان، تاج و تیم ملی در انزوا درگذشت و جنازه‌اش یک هفته در سردخانه ماند تا مجوز خاکسپاری‌اش در قطعه نام‌آوران صادر شود.

هرچند سه روز از این یک هفته به این دلیل برای خاکسپاری در نظر گرفته نشد که سیزده بدر و تعطیلات آخر هفته بود و اغلب دوستان‌اش برای آخرین دور افتخار عموظلی در تهران نبودند، اما از ابتدا، یک مانع اداری پیش پای خاکسپاران فرامرز ظلی بود.

خوشبختانه این مانع در نهایت با اتحاد فوتبالی‌ها و عقب‌نشینی شورای شهری‌ها برداشته شد...

وقتی فرامرز ظلی دارفانی را وداع گفت، به این دلیل که فدراسیون فوتبال کمیته پیشکسوتان ندارد، نادر فریادشیران به‌عنوان مسئول کمیته پیشکسوتان کانون مربیان پی کار را گرفت و همراه دختران‌اش دنبال نامه‌ها رفت.

نامه فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش صادر شد، اما شورای شهر اجازه نداد پیکر فرامرز ظلی در قطعه نام‌آوران به‌خاک سپرده شود! گویا مصوب شده است که فقط قهرمانان جهان و المپیک در این قطعه خاک شوند!

از آن مصوبه‌های خنده‌دار و من‌درآوردی، چرا که کشور عزیز ما ایران فقط در چند رشته ورزشی مدال‌آور جهان و المپیک دارد و دیگر قهرمانان میهن‌امان را بایستی در قطعه‌های معمولی به‌خاک بسپاریم!

## تیم ملی کشتی آزاد ایران قهرمان آسیا شد

در رقابت‌های قهرمانی آسیا ۲۰۲۵ که در اردن برگزار شد، ایران با درخشش کشتی‌گیران خود عنوان قهرمانی را تصاحب کرد. تیم ایران با کسب ۴ مدال طلا، ۱ مدال نقره و ۴ مدال برنز، قهرمان این دوره از رقابت‌ها شد.

مسابقات کشتی آزاد قهرمانی آسیا که در روزهای ۹ و ۱۰ فروردین ماه سال جاری در شهر «امان» اردن برگزار شد، با کسب نتایج درخشان از سوی آزادکاران ایران به پایان رسید. تیم ایران در این رقابت‌ها با کسب ۱۹۰ امتیاز، عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. تیم‌های ژاپن و قزاقستان به ترتیب با ۱۴۶ و ۱۲۳ امتیاز دوم و سوم شدند.

در این رقابت‌ها، مهدی یوسفی در وزن ۷۹ کیلوگرم، ابوالفضل رحمانی در وزن ۸۶ کیلوگرم، امیرحسین فیروزپور در وزن ۹۲ کیلوگرم و امیررضا معصومی در وزن ۱۲۵ کیلوگرم موفق به کسب مدال‌های طلا شدند. همچنین میلاد والی‌زاده در وزن ۵۷ کیلوگرم به مدال نقره و احمد محمدنژاد جوان، عباس ابراهیم زاده، سینا خلیلی و محمدمبین عظیمی نیز هرکدام در وزن‌های خود موفق به کسب مدال‌های برنز شدند.

## تیم ملی فوتسال بانوان ایران

### نایب قهرمانی تورنمنت چهار جانبه تایلند شد.

آخرین دیدار از «تورنمنت تایلند» بین تیم‌های ملی فوتسال بانوان ایران و تایلند برگزار شد که این دیدار بدون گل به پایان رسید.

در این تورنمنت، ژاپن قهرمان شد، تیم ملی فوتسال ایران در جایگاه دوم ایستاد و تیم‌های تایلند و ازبکستان به ترتیب سوم و چهارم شدند.

## بهترین‌های «ووشو» جهان در سال ۲۰۲۴

با اعلام رسمی فدراسیون جهانی ووشو، بهترین‌های ووشو جهان در سال ۲۰۲۴ معرفی شدند.

طبق رأی‌گیری انجام شده توسط فدراسیون جهانی ووشو و پس از بررسی‌های لازم توسط کمیته ورزشکاران IWUF، در نهایت زهرا کیانی، ووشوکار ایرانی به‌عنوان برترین ووشوکار جهان در بخش «تالو» معرفی شد.

زهرا کیانی



# پوریای ولی



daneshchi.ir

## پوریای ولی.....

### ..... عارف، شاعر و قهرمان

پهلوان «محمود خوارزمی» متخلص به قتالی، پهلوان، عارف و شاعر قرن هفتم و هشتم است. وی در ورزش باستانی و زورخانه‌ای از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

تاریخ ولادت و شرح حال او روشن نیست؛ برخی او را اهل "اورگنج" (از شهرهای خوارزم)، یا از مردم گنجه، یا بر اساس طوماری قدیمی متعلق به دوره صفوی، از اهالی سلماس و خوی ذکر کرده‌اند.

در یک طومار قدیمی دوازده اصل، بعنوان اصلهای اساسی پهلوانی و جوانمردی آمده که از آنها بعنوان اصول «پوریای ولی» یاد شده است. از جمله این اصول احترام به پیش کسوت (کهنه سوار)، دروغ نگفتن، دشنام ندادن، ترک نماز نکردن و محبت به مردم است. در زمینه فنون کشتی نیز ۳۶۰ فن را به او نسبت داده‌اند.

بنا به روایتی، یک پهلوان هندی برای کشتی گرفتن با وی به خوارزم آمد و به روایتی دیگر، یکی از پادشاهان هندوستان او را برای کشتی با پهلوان هندی دعوت کرد.

پوریا مادر آن پهلوان را در حال استغاثه و زاری دید که از خدا پیروزی فرزندش را طلب میکرد.

پوریا برای شاد کردن دل او تصمیم گرفت تا در آن کشتی پشت خود را به دست پهلوان هندی به زمین رساند. گویند که در پایان این کشتی حال کشتی به او دست داد و لقب «پریار» نیز در همین ماجرا به او داده شد.

وفات وی را در سال ۷۲۲ و در خیوق (خیوه) ذکر کرده‌اند.

## پرویز قلیچ‌خانی در بیمارستان،

### برای بهبودی و سلامتی او دعا کنیم

پرویز قلیچ‌خانی، بازیکن و کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال ایران در یک آسایشگاه سالمندان در پاریس (فرانسه) تحت مراقبت‌های پزشکی قرار دارد؛ این سرنوشت ناخوش‌آیند مردی است که صرف‌نظر از گرایش‌های سیاسی‌اش، یکی از فوتبالیست‌های برجسته‌ی فوتبال ایران بود.

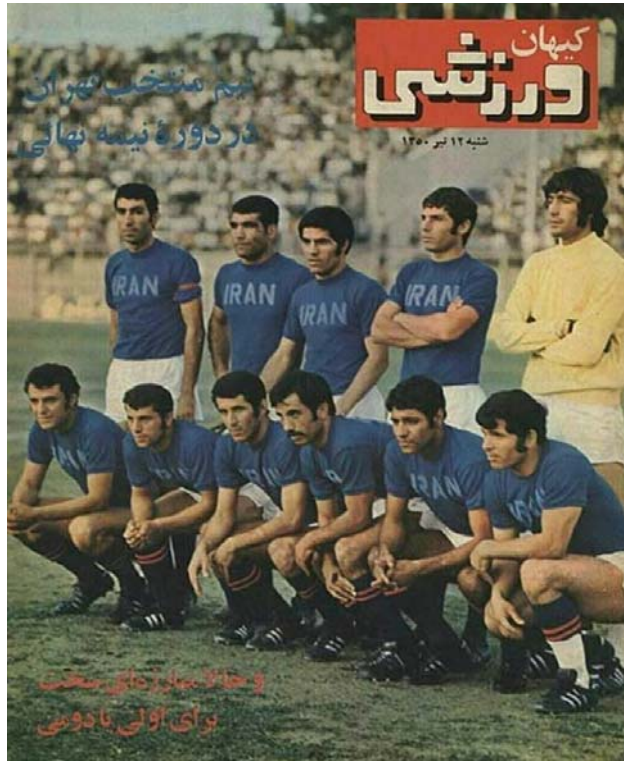
تصور اینکه این فوتبالیست روزگاری توپ را به‌خوبی به‌گردش درمی‌آورد و دروازه‌های حریف را می‌گشود، حالا درگیر مبارزه با عوارض یک بیماری است و پزشکان یاری‌اش می‌کنند که روی پای خود بیایستد.

شوربختانه این درد وقتی عمیق‌تر می‌شود که می‌بینیم این انزوا و مبارزه با بیماری، هزاران کیلومتر دورتر از خاک وطن رخ می‌دهد؛ دور از کوچه‌ها و خیابان‌هایی که روزگاری مردم او را تشویق می‌کردند و روی دوش‌اشان می‌گرفتند.

این خبر، بیش از هر چیز یادآور گذر بی‌رحم زمان و شکنندگی انسان است، حتی اگر آن انسان، قهرمان باشد.

شاید این رویداد هوشدار و تلنگری باشد برای یاد کردن از ورزشکارانیکه سال‌ها برای فوتبال و ورزش این مرز و بوم افتخار کسب کردند و در حال حاضر، دور از وطن و در گوشه‌ای از این دنیا خاکی، نیازمند آرامش و شاید اندکی توجه و احترام بیشتر هستند.

\*\*\*\*\*



تیم ملی فوتبال ایران

پرویز قلیچ‌خانی، نفر اول نشسته از سمت راست



## جزئیات جدید از کالبدشکافی دیگو مارادونا؛

### تیم پزشکی به قصور متهم شد!

دو پزشکی که کالبدشکافی «دیگو آرماندو مارادونا»، اسطوره فوتبال آرژانتینی را پس از مرگ وی انجام دادند، در جریان شهادت خود در محاکمه تیم پزشکی به‌دلیل احتمال قصور در مرگ او، فاش کردند که مارادونا در لحظات پایانی زندگی خود «رنج شدیدی را متحمل شده بود» و وزن قلب وی تقریباً دو برابر وزن طبیعی یک قلب سالم بود.

ماوریسو کاسینلی، پزشک قانونی که نخستین بار جسد مارادونا را در خانه‌اش در حومه «بونئوس آیرس» مورد بررسی قرار و سپس کالبدشکافی وی را انجام داد، اظهار داشت که در قلب مارادونا «نشانه‌های عذاب» مشاهده شده است. وی افزود که این درد و رنج احتمالاً ۱۲ ساعت پیش از مرگ مارادونا آغاز شده بود.

کاسینلی همچنین اشاره کرد که آب به مدت حداقل ۱۰ روز در ریه‌های مارادونا جمع شده بود که ناشی از نارسایی قلبی و سیروز کبدی بوده است. این وضعیت تنها دو هفته پس از جراحی مارادونا رخ داده بود. به گفته وی، تیم پزشکی باید به این علائم توجه بیشتری می‌کرد.

### محاکمه تیم پزشکی مارادونا

در پرونده محاکمه، لینیوپولنو لوکه (جراح مغز و اعصاب)، آگوستینا کوساتچوف (روان‌پزشک)، کارلوس دیاس (روان‌درمانگر)، نانسی فورلینی (همانگ‌کننده پزشکی)، ماریانو پرون (همانگ‌کننده پرستاران)، پدرو پابلو دی اسپانیا (پزشک) و ریکاردو آلمیرو (پرستار) به اتهام «قتل عمد احتمالی» در مرگ مارادونا پاسخ می‌دهند.

این افراد با مجازات زندانی بین ۸ تا ۲۵ سال روبرو هستند. روند محاکمه از تاریخ ۱۱ مارس آغاز شده و انتظار می‌رود تا ژوئیه ادامه یابد، در حالی که دادگاه دو جلسه استماع در هفته برگزار خواهد کرد و به شهادت حدود ۱۲۰ نفر در این پرونده پرداخته می‌شود.

در جلسه افتتاحیه محاکمه، دادستان «پاتریسیو فراری» در سخنرانی خود شرایط دوران نقاهت مارادونا را «بیک صحنه وحشتناک» توصیف کرد و قصور تیم پزشکی را «عملیات قتل» نامید. با این حال، متهمان هرگونه مسئولیت در مرگ «مارادونا» را رد کرده‌اند.



## **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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## ***THE POWER OF «B» VITAMINS***

Vitamins A, B, C and D are all great for you individually, but the combination of vitamins and other micronutrients work together to create a synergistically healthier outcome.

Other micronutrients include minerals, amino acids, enzymes and antioxidants. One example of how micronutrients work together is how calcium, magnesium, vitamin D and vitamin K2 work together for building strong healthy bones. There are many other examples of the synergistic benefits of micronutrients working together. Today, let's dive into the synergistic benefits of how eight individual B vitamins work together to maximize energy and cellular health.

According to the National Institute of Health, B vitamins are primarily responsible for helping your metabolism work properly. They are also dependent on a healthy microbiota in the gut. This shows not only the importance of the synergy of micronutrients working together but also how they rely on gut health.

Your metabolism involves the chemical processes needed for life, such as making cells, creating energy from the food you eat and breaking down bi-products of energy and waste matter. B vitamins and how they interact with the body are essential to our overall health.

B vitamins are water-soluble, which means they dissolve in water inside your body and are then easily absorbed into tissue for immediate use. Because B vitamins are so easily absorbed and used, they cannot be stored like fat-soluble vitamins.

For this reason, it is important to consume healthy, fresh, unprocessed foods rich in B vitamins every day. This will also assist healthy microbiota in the gut. Combining foods rich in B vitamins with a healthy gut will maximize optimal digestion and metabolism of vital energy throughout the body.

Primary sources of B vitamins in animal products consist of fish, meat, poultry, eggs and dairy products and can also be obtained from plant sources such as green leafy vegetables, beans and peas.

### **B Vitamins and their Benefits**

**B1 Thiamine:** Needed for carbohydrate, fat and protein metabolism, blood sugar regulation as well as nerve and muscle function.

**B2 Riboflavin:** Needed for carbohydrate metabolism, red blood cell growth and development and cellular function.

**B3 Niacin:** Converts food into energy, creates and repairs DNA, healthy cholesterol levels, and maintains cognitive function.

**B5 Pantothenic Acid:** Especially important for breaking down fats and metabolizing carbohydrates and protein while supporting muscle endurance, nerve function and cognitive function.

**B6 Pyridoxine:** Cardiovascular, brain and nerve support as well as protein metabolism.

**B7 Biotin:** Converts carbohydrates, fats and proteins into energy and supports skin, hair and nails.

**B9 Folic Acid:** Protein metabolism, needed for making DNA and other genetic material for cell replication and important during pregnancy.

**B12 Cobalamin:** Protein and fat metabolism, cardiovascular support nerve fiber support, cognitive support, formation of hemoglobin and prevention of anemia.

The B vitamins work together and are involved in many of the vital functions of the body. Ensuring you are getting adequate amounts of B vitamins daily will enhance overall energy levels and essential vital bodily functions in every stage of life.

Cheers to you living with greater energy, vitality and quality of life.



**WHY YOU SHOULD NEVER DRINK COLD WATER**

While a glass of ice water can sound incredibly refreshing, it turns out that there are a number of reasons why drinking cold water can be harmful and warm water is far more beneficial.

**What cold water does to your body?**

Cold water can interfere with a number of healthy bodily processes and be detrimental to your well-being in the following ways:

**Cold water robs you of nutrients:**

The body's natural temperature is 37 degrees Celcius. When you drink something that is very cold, your body has to spend an exorbitant amount of energy to regulate your core temperature. This takes away from energy that is needed to digest food and absorb nutrients.

**It may cause a sore throat:**

Extremely cold water may cause respiratory mucosa to build up, resulting in increased chance of infection causing a sore throat.

**It can increase your risk of headache:**

According to a study, women who had experienced a migraine ear were twice as likely to trigger a headache by drinking cold water.

**Heads up, cold water may contain dirty ice:**

We recently reported that ice is often dirty, coated with bacteria and fungus. This often is true of your ice at home.

On the flipside, here are some of the amazing health benefits of drinking warm water:

- Warm water provides pain relief
- Boosts your weight loss
- Prevents premature aging
- Clears nasal and throat congestion
- Prevents constipation
- Aids your digestive process
- Detoxifies your body
- Improves your outlook
- Maintains balance in the body
- Enhances blood circulation

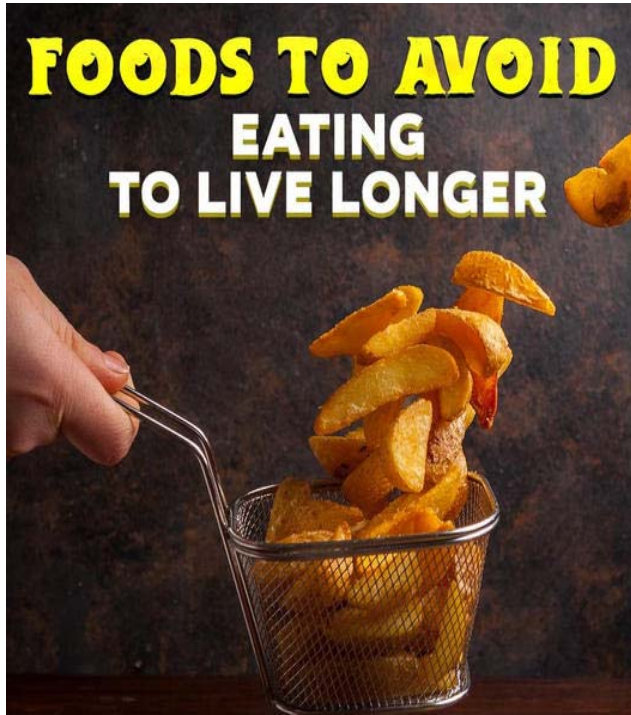


**Very Nice Definition of TIME**

Time is slow when you wait !  
 Time is fast when you are late !  
 Time is deadly when you are sad !  
 Time is short when you are happy !  
 Time is endless when you are in pain !  
 Time is long when you feel bored !  
 Every time, time is determined by your feelings and your psychological conditions and not by clocks. So have a nice time Always.

**woH ot evirD raC A?**





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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **10 Foods**

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

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

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

## **THE CLASSIC** **SEVEN WONDERS**

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
- 3- Hanging 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.*



## **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**



**30 THINGS THAT HAPPEN,  
WHEN WALKING EVERY DAY**

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

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

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

- 1- Walking can help to improve your joint
- 2- Walking helps to improve your joint mobility
- 3- Walking keeps your bones strong

- 4- Walking can help to eliminate a backache
- 5- Walking can help to relieve high blood pressure
- 6- Walking can help manage your blood sugar
- 7- Walking can speed up your metabolism
- 8- Walking can improve your lung function and health
- 9- Walking can help to reduce stress levels
- 10- Walking can improve your balance and coordination
- 11- Walking can help if you're feeling down or depressed
- 12- Walking may reduce your risk of Alzheimer's and dementia
- 13- Walking can stimulate your brain and make you more creative
- 14- Walking can boost your immune system's ability to fight off infection
- 15- Walking can help to reduce allergies and their effects
- 16- Walking is an excellent way to improve your digestion
- 17- Walking can help you trim down and show off your best assets
- 18- Walking can help to improve your sleeping patterns
- 19- Walking can keep you looking young
- 20- Walking is low-impact and therefore less likely to result in injuries
- 21- Walking can improve your physical endurance
- 22- Walking can help you to alleviate restless leg syndrome
- 23- Walking is good for exercising your foot muscles
- 24- Walking is good for boosting your Vitamin D intake
- 25- Walking should increase your energy levels
- 26- Walking can improve your love life
- 27- Walking can make you live longer
- 28- Walking can raise your levels of good cholesterol
- 29- Walking can reduce incidences of acid reflux
- 30- Walking may help to reduce the symptoms of PMS and menopause

## **SMOKING**

### **KILLS MILLIONS OF PEOPLE**

### **EVERY YEAR!**

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

Of all the ways to die, rolling up tobacco, setting it on fire, and voluntarily breathing in the acrid, smoky, result is a surprisingly common one. Smoking killed roughly 1 in 10 people worldwide in 2015, according to a recent study in the journal *The Lancet*. It remains the second leading risk factor for an early death and disability.

The study, funded by the Bill and Melinda Gates foundation, involved more than 225 researchers from around the world.

They took the pulse on the global state of smoking by looking at both daily smoking rates and something they call the "smoking impact ratio" for 195 countries. While daily smoking is pretty self-explanatory—how many people smoke every day—the smoking impact ratio is a bit more complex.

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

Fifty-two percent of those deaths occurred in just four countries: China, India, the United States, and Russia. This is partly because of demographics. China, India, and the USA are, respectively, the first, second, and third most populous countries in the world. Russia is the ninth most populous.

However, even after you factor in the countries' sizes, they're still overrepresented: they're home to 43 percent of the world's people but have 52 percent of the world's cigarette deaths.

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## **Mediterranean Diet Swaps**

