



همه سر به سر تن به گشتن دهیم
از آن به که کشور به دشمن دهیم

«ارزش اعلیحضرت محمد رضاشاه پهلوی ... و فرار مغزها!»

در کشورهای عربی ارتفاع برج‌ها بالا می‌رود، پل ساخته می‌شود، فرودگاه دو طبقه به‌وجود می‌آورند؛ و هتل گردان می‌سازند، اما تفکر مردم تغییری نمی‌کند!

در این روزها، کشورهای قطر، عربستان، کویت، ... و امارات برای مبارزه با سیستم موشکی ایران، اقدام به خرید راکتور اتمی کرده و در این بازی منطقه‌ای باز چند صد میلیارد دلار قرار داد امضا می‌شود و بعد ناوهای جنگی آمریکا در منطقه، جای خود را با هم عوض می‌کنند!

دوستی سئوالی کرد که برای اولین بار شنیده بودم:

او پرسید: محمد رضا شاه فقید چقدر می‌ارزید؟

جواب دادم: منظورت چیست؟ خوب خیلی با ارزش بود.

گفت: مثلاً چقدر، چند میلیون دلار؟

گفتم: نمی‌فهمم، مگر ارزش آدم‌ها را با دلار می‌سنجند؟

گفت: در سیاست آری، می‌نشینند و محاسبه می‌کنند که این مهره

چقدر برای ما سود و یا چقدر ضرر دارد...!

پرسیدم: خوب، پادشاه فقید ایران چقدر می‌ارزید؟

گفت: نبودن محمد رضاشاه پهلوی در طول همین چند دهه، بیش

از ۱۰ تریلیون دلار، یعنی ۱۰ بار هزار میلیارد دلار به‌کمپانی

های نفتی و فروشندگان اسلحه سود رسانده است.

گفتم: کاملاً متوجه نشدم! می‌توانی بگویی چطور این رقم، ده‌ها

هزار میلیارد دلار شد؟

پاسخ داد: از روزیکه آخوندها در ایران روی‌کار آمدند، غربی‌ها

برای استقلال و حفظ کشورهای عربی پول (باج) گرفته‌اند؛ فقط

در جنگ ۸ ساله ایران و عراق، آنها از عربستان و کویت بیش

از دو تریلیون دلار دریافت کردند!

بعد از ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، چهل و هفت هزار نیروی نظامی به

عربستان و کویت اعزام شدند؛ در این سالها به‌عنوان مختلف،

بقول ترامپ «عرب‌ها را دوشیده‌اند»! حالا فهمیدی چرا محمد

رضا شاه بایستی میرفت؟

سود رفتن او برای مافیای قدرت و پول فقط در این سالها، بیش

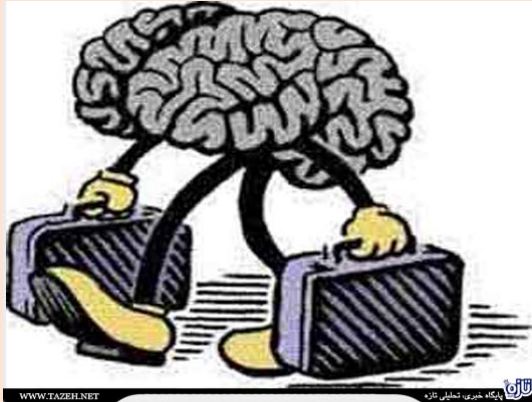
از ده تریلیون دلار بوده و این چرخه همیشه وجود داشته و

همواره ادامه خواهد داشت؛ یک روز افغانستان، یک روز

ایران، یک روز عراق، یک روز سوریه، و یک روز یمن!

متأسفانه این تنها مصیبت نیست، فرار مغزها از این کشورها و

نابودی جوانهای ما را نیز به آن اضافه کنید!؟



WWW.TAZEH.NET

پژوهش‌های علمی روز



شماره ۲۵۸، دیماه ۱۴۰۴

NO. 258, Sept/Oct 2025

«تنها راه رهایی، آگاهی است»

آگاهی‌یابی و آگاهی‌رسانی، حتی از حقوق بشر است

مجله پژوهش زیر نظر شورای نویسندگان منتشر

و بتمام گروه‌های ملی و آزادخواه وابسته است

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب

صاحب امتیاز: فاطمه عرب (M.B.A - M.A.)

مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب

روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب

دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول

نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله پژوهش:

9008 Caminito Vera

San Diego, CA 92126

(858) 566-5566

Email:

arya5@aol.com



هموطن ایرانی بیدار شو،

اعتبار و آبروی هزاران ساله کشورمان در خطر است!

چندی پیش مصاحبه‌ای با یکی از وزرای سابق عربستان سعودی در یکی از نشریات کشور فنلاند به چاپ رسید که گفته‌های او در بین کشورهای عربی منطقه‌ی خاورمیانه بازتاب گسترده‌ای داشت.

این مصاحبه با پیش‌شرط عدم افشای نام وزیر صورت گرفته بود، لذا از افشای نام وی خودداری شد.

دربخشی از این مصاحبه که مربوط به ایران بود مطالب زیر مطرح شد که باعث سرافکنگی هر ایرانی می‌باشد!

او گفت:

«انقلاب ایران بزرگترین پیروزی دنیای عرب در صد سال اخیر بود. اعراب همواره در مقابل ایرانیها احساس ضعف می‌کردند و به‌همین دلیل در زمان تسلط اعراب بر ایران در زمان خلیفه‌ی دوم (عمر ابن الخطاب)، اعراب تا آنجا که امکان داشت ایرانی‌ها را تحقیر کردند.

در زمان صدر اسلام تمام زیربنای کشورمان نابود و تمام کتابهای ایرانیان بدستور خلیفه دوم سوزانده شدند و اگر یک ایرانی کتاب فارسی در منزل داشت، بلافاصله کشته می‌شد.

زنان و دختران ایرانی بعنوان کنیز برای فروش در بازارهای عربستان فرستاده شدند و به‌مدت دو قرن ایرانیها زیر فشار و تحقیر اعراب زندگی کردند.

در زمان شاه (اعلیحضرت محمدرضاشاه پهلوی) ایران دوباره قدرت گرفت، ولی ایرانیها ارزش و قدر موقعیت خود را ندانستند و باز هم فریب خوردند!

بعدها دگرگونی در ایران موجب تعجب تمام مردم دنیا شد. ملایان کشوری را که با سرعت در حال پیشرفت و ترقی بود، نابود کردند و به‌نابودی کشاندند، درحالیکه این دگرگونی برای اعراب خوش‌آیند بود.

اگر انقلاب اسلامی در کشورمان صورت نمی‌گرفت، کشورهای جهان، خاورمیانه را فقط با نام ایران می‌شناختند، ولی امروز عقب‌گرد ایران باعث رشد و پیشرفت کشورهای عربی شده است.»

وی در پاسخ به‌وضعیت فعلی ایرانیان گفت:

«الان نیز ایرانیان به‌برتری اعراب معترف هستند. نامهای عربی که در ایران نامهای اسلامی نامیده می‌شوند، مورد احترام هستند و ایرانیان حتی تاریخ خود را قبول ندارند و تاریخ اعراب یا تاریخ اسلام را می‌شناسند و به‌بچه‌های خود در مدارس آموزش می‌دهند.

بسیاری از مسئولین ایران در کشورهای عربی خصوصا عراق و در شهرهای نجف، کربلا و یا کاظمین متولد شده‌اند و در اصل عرب و عرب‌زاده هستند.

امروزه نیز زائران عراقی برای خوشگذرانی به‌ایران سفر می‌کنند و بسیاری از زنان ایرانی برای تن‌فروشی به‌کشورهای عربی فرستاده می‌شوند.

تاریخ دوباره تکرار شد؛ در زمان خلیفه دوم زنان ایرانی بعنوان برده به‌کشورهای عربی برده شدند و امروزه بعنوان روسپی توسط باندهایی که حکومت ایران نیز آنها را کنترل می‌کند، اینکار صورت می‌گیرد.

اصولا ایرانیها هیچ شناختی از اسلام ندارند. حکومت شیعه ایران، ایرانیها را شستشوی مغزی داده و به‌اسم اسلام کشورشان را نابود کرده است.

ایرانیها از خلفای صدر اسلام فقط «علی» را بعنوان امام میدانند و به‌بقیه خلفا دشنام می‌دهند. آنها نمی‌دانند که «علی» مشاور «عمر» در زمان حمله اعراب به‌ایران بود و پیروزی اعراب بر ایران بدون کمک «سلمان فارسی» که یک ایرانی بود، امکان نداشت.

بنا بردستور حکومت جمهوری اسلامی، کارگردان‌های سینما اجازه ندارند در فیلمهای فارسی از نامهای عربی برای شخصیت‌های منفی فیلم‌شان استفاده کنند!

درحالیکه بیکاری، فقر و فحشا سراسر ایران را فراگرفته است، حکومت ایران دلارهای نفتی را خرج ساختن مقبره امامان شیعه در عراق و مراکز فرهنگی و تفریحی در کربلا، نجف و لبنان می‌کند که همه نشان از پیروزی اعراب دارد.

همچنین ایرانیان از لحاظ فکری تحت سلطه اعراب هستند، چون بسیاری از ایرانیان حاضر به‌انتخاب اسم ایرانی برای فرزندان خود نیستند و اسمهای اسلامی که همه عربی هستند را انتخاب می‌کنند و حکومت ایران نیز آنها را به‌اینکار تشویق می‌کند. این یک پیروزی برای اعراب است. «

هموطن! اگر خون آریایی در رگهایت جریان دارد، این مقاله را تا حد امکان به‌اشتراک بگذار. [باینده ایران](#)

شعار ملت ایران:

شیخا سر تعظیم به تو، خم نکنیم

وز مستی خویش، اندکی کم نکنیم

آر «دُونِ صَفْتی» چون تو بهشتی باشد

ما جز طلبِ قعر جهنم نکنیم

ماهیت ادیان؟

ژان پل سارتر

عده‌ای فکر می‌کنند که «دین» اعتقادات و باورهای مردم است، ولی اینطور نیست! دین یک صنعت است؛ صاحب و مالکی 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 می‌شود و تبلیغات‌اش توسط این پولها پرداخت می‌گردد. این پولها را با کلاهبرداری و اخاذی از جیب مردم ساده‌لوح 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 اعمال مافیا است.

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

التماس تفکر

در دنیا، بی‌خداترین، بی‌دین و بی‌مذهب‌ترین شهروندان سه کشور کمونیستی یعنی چین، کره شمالی و روسیه هستند.

گفتنی است که بهترین دوست و شرکای تجاری جمهوری اسلامی ایران، همین سه کشور یاد شده‌ی بالا می‌باشند و آخوندها با دیگر کشورهای دنیا به‌نحوی مشکل دارند.

جالب‌تر اینکه اسلام به‌صراحت در این باره می‌گوید:

« با کفران داد و ستد نداشته و از بین آنها دوستی برای خود انتخاب نکنید که مبادا لقمه‌ی نانی از سفره کافران به سفره‌ی شما وارد شود. »



ای جماعت:

**بجای پرداخت میلیون‌ها تومان
به مداحان برای گریاندن شما،
آن را هزینه خنداندن یتیم و
نیازمندی کنید.**



معتقد واقعی

معتقد واقعی کسی است که ابتدا خود را بشناسد و برای خویشتن ارزش و احترام قائل شود.

خودشناسی برای انسانها ضروری است و شخص بایستی به نقاط ضعف و نقاط قدرت خود نیز آگاهی کامل پیدا نماید و درک کند برای چه به‌دنیا آمده، وظیفه‌اش در جامعه‌ای که زندگی می‌کند چیست و سرانجام به‌کجا خواهد رفت.

بشر با استعدادهای خاص و مخصوص بخود آفریده شده است. یک فرد ممکن است دارای همه‌ی امکانات مادی باشد، ولی احساس خوشبختی نکند.

علیرغم او، امکان دارد شخصی آلوده به مال و منال و تکالیف دنیوی نبوده، اما مورد ستایش هر دوست و بیگانه‌ای باشد. این شخص طلسم اعظم است؛

... اگر فردی با نظم و ترتیب تربیت شود و استعدادهای خویش را ظاهر و مراتب وجود و مقام انسانی خود را با توجه به‌عالم معنویات حفظ و حراست کند،

... اگر این شخص از لشکریان اوهام میرا و به‌حقیقت آگاهی داشته و هر چیزی را با دیده‌ی باز مشاهده کند،

... اگر کسی بر زوایای داده‌ها زندگی‌اش تفکر کند تا نور، فضل و رحمت او را احاطه نماید و در یگانگی به‌مقامی برسد که منافع دیگران را به‌منافع خویش ترجیح دهد.....،

مسلماً این شخص پی خواهد برد تا چه حد به‌واقعیات ایمان و به معنویات آگاهی پیدا کرده است.

در غیر این صورت بقیه حرف و حدیث است و افسانه، چون در این حال تنها باور ظاهری به تئوری دین و ایمان است، نه بیرونی واقعی از عقاید عملی آن.

آیا خدایی وجود دارد؟

نوشته‌ی یک زندانی جنگ جهانی دوم در اردوگاه مرگ

نازی‌ها در زندان «آشویتز»:

«اگر خدایی وجود داشته باشد، به‌خاطر بلایی‌هایی که

سر من آمده، برای بخشایش باید به پایم بیافتم!»

«خودفریبی»

دردناک و احمقانه‌ترین کار دنیا

قوانین اسلام همانند کتاب‌های آشپزی می‌باشد که بیش از ۱۴۰۰ سال است هرکسی با دستورات آن خوراک می‌پزد، مسموم می‌شود! اما می‌گویند عیب از نوشته‌های کتاب نیست، بلکه از آشپزها و سرآشپزها 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: آخوندها...

می‌گویند: مسلمان نیستند!

می‌گوییم: فلان مرجع تقلید شیعه...

می‌گویند: این آخوندها مسلمان نیستند، آنها اسلام را بی‌اعتبار و خراب می‌کنند!

می‌گوییم: فلان قانون اسلام...

می‌گویند: این قانون برای زمان‌های خیلی پیش 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:

اسلام واقعی چیست؟ 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!؟



«آب در هاون کوبیدن»

براندازی یک حکومت جنایتکار و اشغالگر با سیستم دیکتاتوری بین‌المللی آخوندی فاشیسم مذهبی، نیازمند یک ستاد فرماندهی مشترک با همه نیروهای آزادی‌خواه و دارای منافع مشترک و متحدنظر است.

این تشکل‌ها بایستی از افراد برجسته و میهن‌پرست و کشورهای قدرتمند با تدارکات و پشتیبانی اقتصادی، سیاسی، نظامی، اطلاعاتی و در نهایت هدایت متشکل همه طبقات مردمی همراه باشد.

برای تحقق سرنگونی، جایگزینی و نجات یک کشور و یک منطقه و در نهایت دنیا از صدمات ناشی از فاشیسم، همانند براندازی هیتلریسم نازی بعنوان یک دیکتاتوری بین‌المللی فاشیستی، به افراد و گروه‌های معتقد به انسانیت و همزیستی مسالمت‌آمیز نیاز است.

اگر روزها و شب‌ها فریاد برنیم، گریه کنیم، آه و افسوس سر بدهیم، هشتک درست کنیم، در دنیای مجازی شعار بدهیم و تاج گل بر مزار شجاعان و جانبختگان راه آزادی نثار کنیم! هیچگونه بازدهی مثبت عاید ما نخواهد شد.

ننگ بر متفرقین و رهبران پرمدعا و متوهم به‌خود رهبری! ننگ بر مردم داخل و خارج از ایران که فقط بدنبال نجات فردی بوده و تنها منافع شخصی خود و اطرافیان‌شان را به‌هر قیمت بدنبال می‌کنند.

ننگ بر دولتهای آلمان و فرانسه و نفرین بر دمکراتهای ناتوان آمریکایی و غارتگران انگلیسی!

نفرین بر دولتهای چین جهان‌خوار و روسیه مردارخوار.

هموطن، تا زمانیکه ما ایرانیان یک ستاد مشترک فرماندهی برای هدایت مردم با برنامه‌ریزی مدون برای سرنگونی و نابودی حکومت ایران‌ستیز اسلامی نداشته باشیم، آب از آب تکان نخواهد خورد و آتش همین است و کاسه همان.

در چنین حالتی هرگز نه‌ایران و نهنسل امروز و نهنسل‌های آینده‌ی ما از نابودی نجات پیدا خواهند کرد و ما نیز در ذلت و اسارت و قتل و غارت و اعدام و شکنجه و فقر و درد و ماتم و مرگ، محکوم به‌نابودی هستیم.

یابنده ایران

چشمان عقاب

چشمان عقاب دارای قدرت بینایی بسیار بالایی است. قدرت چشم‌های عقاب به موارد زیر برمی‌گردد:

۱- بینایی دوربر: یکی از ویژگی‌های برجسته چشمان عقاب، بینایی دوربری آنها است. این بینایی به آنها امکان مشاهده اشیاء از فواصل دور را می‌دهد. چشمان عقاب قادر به دیدن اشیاء از فاصله ۸ تا ۱۰ برابر بیشتر از انسانهاست.

۲- بینایی تیز: چشمان عقاب دارای بینایی تیز و قابلیت تمرکز بسیار بالایی هستند. این قدرت به آنها امکان مشاهده جزئیات کوچک و حتی تغییرات ناچیز در محیط را می‌دهد.

۳- قدرت تمیز دادن: چشمان عقاب دارای توانایی برای تمیز دادن اشیاء در معابر هوایی دور افتاده‌ای هستند. این ویژگی به آنها امکان مشاهده و شناسایی فرصت‌های شکاری را از فواصل بسیار بلند و دور می‌دهد.

۴- دید در رنگ‌ها: چشمان عقاب دارای تشخیص رنگ‌ها هستند و می‌توانند اشیاء را در طیف وسیعی از رنگ‌ها تشخیص دهند. این ویژگی به آنها کمک می‌کند تا جزئیات خوراک و محیط را بهتر درک کنند.

دانایی،..... راهی برای رسیدن به خوشبختی

آنکس که بداند و بخواهد که بداند

خود را به بلندای سعادت برساند

آنکس که بداند و بداند که بداند

اسب شرف از گنبد گردون بجهاند

آنکس که بداند و نداند که بداند

با کوزه‌ی آب است، ولی تشنه بماند

آنکس که نداند و بداند که نداند

لنگان خرک خویش به مقصد برساند

آنکس که نداند و بخواهد که بداند

جان و تن خود را ز جهالت برهاند

آنکس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب ابدالدهر بماند

آنکس که نداند و نخواهد که بداند

حیف است چنین جانوری زنده بماند!



سرگذشت و سرنوشت سه الماس تاریخی ایران

دریای نور - وزن: ۳۶/۴ گرم

بزرگترین الماس که در موزه جواهرات ملی ایران است.

کوه نور - وزن: ۱۲/۲۱ گرم

پس از سرقت آن از ایران، سر از تاج ملکه انگلیس درآورد!

الماس شاه - وزن: ۱۷/۸ گرم

پس از به‌قتل رسیدن «گریبایدف» روسی در تهران، فتح‌علیشاه قاجار جهت دلجویی از روس‌ها و جلوگیری از خشم آنان، آنرا به آنها داد!

وای اگر.....؟

وای اگر مرد گدا یک شبه سلطان بشود

مثل اینست که گرگی سگ چوپان بشود

هر کجا هُدهُد دانا برود کُنْج قفسی

جغد ویرانه‌نشین، مرشدِ مرغان بشود

سرزمینی که در آن قحط شود آزادی

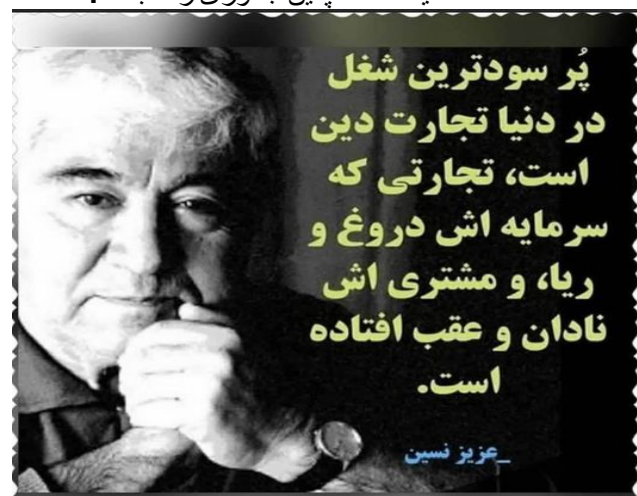
گرچه دیوار ندارد، خود زندان بشود

باغبانی که به نجار دهد باغش را

فصل‌هایش همه هم‌رنگ زمستان بشود

ناخدا، دلخوش این آبی آرام نباش

وای از آن لحظه که هنگامی طوفان بشود



کتابی درباره نقش آمریکا، در سقوط پادشاهی ایران

کتاب تازه «اسکات اندرسون» با عنوان "پادشاه پادشاهان: انقلاب ایران، روایتی از غرور، توهم و محاسبه‌های فاجعه‌بار" در زمانی منتشر شده است که دستگاه سیاست خارجی آمریکا همچنان با پیامدهای دهه‌ها مداخله‌گری پرخطا در خاورمیانه دست‌وپنجه نرم می‌کند.

«اسکات اندرسون» در این اثر، انقلاب سال ۱۹۷۹ ایران را یکی از مهم‌ترین خطاهای راهبردی اواخر قرن بیستم و نمونه‌ای آشکار از شکست اطلاعاتی و دیپلماتیک آمریکا دانسته است. تز اصلی اندرسون این است که این انقلاب، الگویی برای جنبش‌های دینی-پوپولیستی شد که بعدها در نقاط دیگر جهان سربرآوردند.

او انقلاب ایران را همسنگ انقلاب‌های فرانسه و روسیه در ابعاد جهانی می‌بیند؛ قیاسی که شاید اغراق‌آمیز جلوه کند، اما شواهدی که ارائه می‌کند، به‌ویژه در تأثیرگذاری این انقلاب بر اسلام سیاسی و شورش‌های پوپولیستی علیه نخبگان سکولار، به‌روشنی قانع‌کننده است.

او همچنین به نقش مستقیم آمریکا در سقوط سریع رژیم پهلوی می‌پردازد، رژیمی که با میلیاردها دلار کمک نظامی آمریکا و بزرگ‌ترین پایگاه سیا در خارج از کشور تقویت می‌شد، اما در پایان به‌دلیل بی‌اعتنایی و اشیگتن به واقعیت‌های اجتماعی ایران، فروپاشید.

«اندرسون» دیپلمات‌ها و ماموران اطلاعاتی آمریکا را در "حبابی خودساخته" تصویر می‌کند؛ فضایی که برای ناظران امروز در عراق، افغانستان یا لیبی به‌خوبی آشناست.

قدرت کتاب در این است که تصویری متوازن از همه بازیگران ارائه می‌دهد: نه شاه را اهریمن می‌سازد و نه خمینی را اسطوره. شاه در روایت او خودکامه‌ای مدرنیست، اما جداافتاده از جامعه است و خمینی رهبری انقلابی که توانست خشم عمومی را به‌تغییر سیاسی بدل کند. آمریکایی‌ها نیز نه قهرمان‌اند و نه خائن، بلکه کارشناسانی هستند اسیر ساختارهای نهادی و تعهدات سیاستی خود.

اندرسون در این کتاب نشان می‌دهد که انقلاب ایران نه‌فقط نقطه پایانی بر "قرن آمریکایی" در خاورمیانه بود، بلکه هنوز هم آینده سیاست جهانی را تحت تأثیر خود دارد.



خون خواران! شاید خیلی‌ها ندانند، اما....

پس از کشته شدن سید جواد ذبیحی (اجراکننده‌ی دعای ربنای رادیو تلویزیون در ماه رمضان و دیگر روزهای مذهبی) به‌جرم پهلوی‌دوستی توسط پنجاه و هفتی‌های متعصب، این دعای مذهبی توسط «شجریان» خوانده شد.

هدف شجریان از این بازخوانی این بود که جامعه متوجه فقدان ربنای ذبیحی نشود. در حقیقت، ربنای شجریان ربنای خون‌شویی ذبیحی و پاک‌کننده یک جنایت است.

سیدجواد ذبیحی مؤذن، مداح و مناجات‌خوان و همچنین خواننده دعاهای مذهبی در مجالس پادشاه ایران بود و در تمامی سفرهای مذهبی معظم‌اله حضور داشت.

پس از شورش سال پنجاه و هفت، از آنجایی که ذبیحی مورد خشم آخوندها بود، دستگیر و به زندان افتاد. یکی از فرماندهان کمیته صلح خلخال می‌گوید:

چون او مداح است او را نباید در زندان کشت، در نتیجه ذبیحی آزاد می‌شود و دو هفته پس از آزادی، در تیرماه ۱۳۵۹ بصورت فجیعی به قتل می‌رسد.

عصر روز ۲۴ تیرماه ۱۳۵۹، عکسی از قتل ناجوانمردانه سید جواد ذبیحی به دفاتر روزنامه‌های کیهان و اطلاعات رسید. تصویر ارسال شده نشان می‌داد که قاتلان خونخوار و از خدا بی‌خبر، بدن وی را مثله کرده بودند.

روزنامه اطلاعات در این رابطه و به‌نقل از گروه «شاهین انقلاب اسلامی» گزارشی را چاپ کرد که آنان قتل سید جواد ذبیحی را به‌دلیل مداحی و مناجات‌خوانی او در رادیو-تلویزیونی وابسته به رژیم شاهنشاهی به‌گردن گرفتند.

پروفسور سروش سروشیان

برنده بالاترین نشان افتخار اتحادیه ژئوفیزیک آمریکا

پروفسور سروش سروشیان، استاد مهندسی و علوم هیدرولوژی (آب شناسی)، بالاترین نشان افتخار اتحادیه ژئوفیزیک آمریکا را در سال ۲۰۲۵ دریافت می‌کند.

اتحادیه «ژئوفیزیک کشور آمریکا» که در سال ۱۹۱۹ میلادی تاسیس شده است، بزرگترین سازمان علمی در حوزه علوم زمین و فضا در جهان بوده و همچنین دارای ۶۲ هزار عضو از ۱۴۴ کشور جهان است.

فهرست برندگان جوایز این اتحادیه به‌طور معمول در ماه سپتامبر اعلام و این جوایز در نشست سالانه آن با حضور بیش از ۲۵ هزار نفر در ماه دسامبر اهدا می‌شود.

دانشمندان سرشناس ایرانی در سال‌های گذشته نیز جوایزی از این اتحادیه دریافت کرده‌اند؛ از جمله پروفسور «کاوه مدنی»، دانشمند ایرانی و رییس کنونی موسسه آب، محیط زیست و سلامت دانشگاه سازمان ملل متحد که به‌دعوت دولت حسن روحانی به ایران بازگشت و تحت فشار نهادهای دولتی و امنیتی و همچنین به‌اتهام جاسوسی برای بیگانگان مجبور به ترک کشور شد.

این نخستین بار در تاریخ این اتحادیه است که بالاترین نشان افتخار آن به یک ایرانی‌تبار می‌رسد.

بر اساس اطلاعات منتشر شده «اتحادیه ژئوفیزیک آمریکا»، مدال ویلیام بوئی، بالاترین نشان افتخار این اتحادیه با قدمت بیش از ۸۵ سال می‌باشد و هر سال به دانشمندی اهدا می‌شود که نقشی سازنده و چشم‌گیری در پیشرفت علوم پایه ژئوفیزیک داشته است.

این جایزه در سال ۲۰۲۵ به پاس «خدمات استثنائی سروش سروشیان» به‌پیشرفت علم و عمل در حوزه آب و بینش منجر به تولید یک محصول نرم‌افزاری داده‌های بارش که به‌میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کمک می‌کند»، به این پژوهش‌گر پر افتخار ایرانی اهدا می‌شود.

پروفسور سروش سروشیان



خبرهایی از ایران و جهان

به‌جای صدور انقلاب، تمدن ایران را بازسازی کنید!

در پی نمایش پهلپاد ساخت ایران در پارلمان بریتانیا و انکار ارتباط آن با جمهوری اسلامی از سوی عباس عراقچی، وزیر خارجه لهستان با انتقاد تند از تهران گفت:

«بهتر بود جمهوری اسلامی به‌جای فروش پهلپاد به روسیه، بر بازسازی تمدن ایرانی تمرکز می‌کرد.»

رادوسلاو سیکورسکی، وزیر خارجه لهستان، خطاب به عباس عراقچی گفت:

«خوب است وزیر خارجه جمهوری اسلامی به‌زبان لهستانی می‌نویسد، اما بهتر بود در زمان تجاوز روسیه به اوکراین، پهلپاد و مجوز تولید آن را به مسکو نمی‌فروخت.» او در پیامی در شبکه اجتماعی ایکس با کنایه‌ای آشکار به سیاست‌های تهران افزود: «برای مردم ایران آرزو دارم حکومتی داشته باشند که به‌جای صدور انقلاب اسلامی و ادامه غنی‌سازی اورانیوم، بر بازسازی تمدن ایرانی تمرکز کند؛ همان تمدنی که زمانی جهان را شگفت‌زده می‌کرد.» اظهارات تند این مقام لهستانی پس از آن مطرح شد که عباس عراقچی در واکنش به نمایش یک پهلپاد روسی از نوع «شاهد ۱۳۶» در پارلمان بریتانیا، مدعی شد جمهوری اسلامی هیچ نقشی در تامین پهلپادهای مورد استفاده در جنگ اوکراین ندارد.

لهستان می‌گوید این پهلپادها طی ماه‌های اخیر چندین بار حریم هوایی این کشور را نقض کرده‌اند و برخی نیز توسط ارتش لهستان سرنگون شده‌اند.

در حالی که جمهوری اسلامی تلاش دارد هرگونه نقش در جنگ روسیه و اوکراین را انکار کند، اتحادیه اروپا، بریتانیا، آمریکا و اوکراین با استناد به شواهد فنی و میدانی، تهران را به همکاری نظامی با مسکو متهم کرده‌اند.

در پی این اتهامات، شماری از تحریم‌های تازه علیه ایران وضع شده و پروازهای «ایران‌ایر» به اروپا لغو شده است. نمایش پهلپاد «ایرانی» ساقط‌شده توسط ارتش لهستان در پارلمان بریتانیا، منجر به تنش لفظی و علنی میان وزیران خارجه جمهوری اسلامی ایران و لهستان در شبکه ایکس شده است.

«آرتمیس ۲» آماده می شود

نخستین پرواز سرنشین دار «ناسا» به دور ماه پس از نیم قرن

ناسا اعلام کرد تصمیم دارد بعد از بیشتر از نیم قرن، در برنامه‌های بلندپروازانه، پیش از بهمن ۱۴۰۴ و یا تا فروردین ۱۴۰۵ خورشیدی، فضاوردانی را به مدار ماه بفرستد. لاکیشا هاوکینز، معاون مدیر اجرایی ناسا در توسعه سیستم‌های اکتشافی، روز چهارشنبه دوم مهر در یک کنفرانس خبری در مرکز فضایی جانسون در هیوستون این خبر را اعلام کرد و گفت:

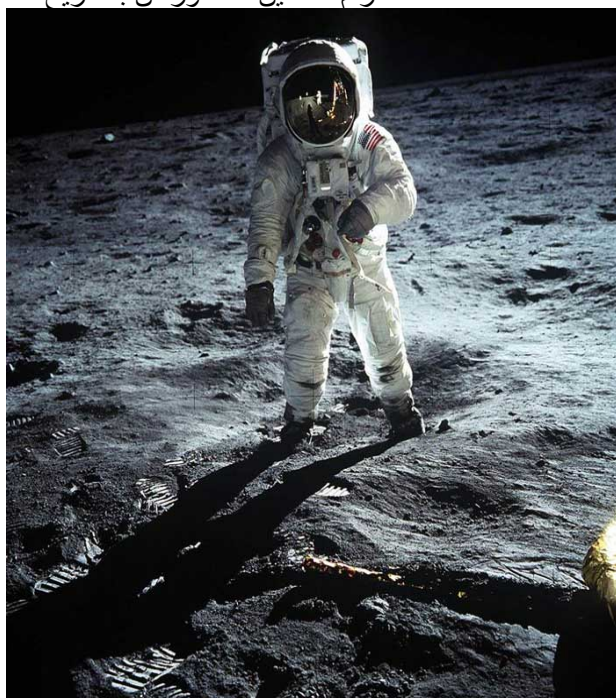
«ما با هم در خط مقدم تاریخ نشستیم. پس از بیش از ۵۰ سال به ماه بازمی‌گردیم.»

چهار فضاورد در این مأموریت ۱۰ روزه، بدون فرود بر سطح ماه به دور آن پرواز خواهند کرد. طبق گفته مقامات ناسا، اگر «آرتمیس ۲» در ۱۶ بهمن پرتاب شود، این پرتاب شبانه بوده و با فضایی‌های اوربیون ناسا انجام خواهد شد. هاوکینز گفت ناسا در تلاش است تا از بخش‌های ابتدایی این بازه‌های پرتاب استفاده کند، در حالی که تأکید کرد ایمنی خدمه زمان‌بندی را تعیین خواهد کرد.

او گفت: «می‌خواهیم تأکید کنیم که ایمنی بالاترین اولویت ماست. بنابراین، هنگام تکمیل آماده‌سازی‌های عملیاتی و پایان چیدمان موشک، همچنان ارزیابی می‌کنیم تا مطمئن شویم کارها را به شکل ایمن انجام می‌دهیم.» ناسا نوشت:

«ما با شرکای تجاری و بین‌المللی همکاری خواهیم کرد و نخستین حضور بلندمدت در ماه را ایجاد خواهیم نمود. سپس، آن چه در ماه و اطراف آن می‌آموزیم، ما را به گام بزرگ بعدی خواهد رساند.»

اعزام نخستین فضاوردان به مریخ



www.mag.noogram.ir

نادر جهانبانی

مجله نورگرام

دلآوری بی‌همتا:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی

در مورد دلآوری‌های تیمسار نادر جهانبانی به ایران، نیروی هوایی شاهنشاهی و ورزش فراوان سخن گفته شده است.

وی به حق یکی از شجاع‌ترین افسران و فرماندهان نیروهای مسلح شاهنشاهی ایران بود. در زیر متن دفاعیه تیمسار سپهبد نادر جهانبانی در دادگاه صادق خلخالی را می‌خوانید.

«..... آنچه را که شما مطرح کردید آنقدر مسخره و احمقانه است که من لزومی به پاسخ گفتن به آنرا نمی‌بینم، اما چند دروغ بزرگ گفتید که همراه با اتهام زدن‌های شما نشان می‌دهد که حکم علیه من قبلاً صادر شده و همچنین حکایتگر این حقیقت است که شما نه تنها مسلمان نیستید، بلکه مشتی بی‌وطن، بی‌دین و مزدور که به دستور اربابانتان فقط و فقط قصد ویرانی کشور من و ارتش سرزمین مرا دارید.

پدر من جاسوس روس نبود، بلکه افسری ایرانی بود که در روسیه درس خوانده؛ من هم هرگز عامل کشوری نبوده‌ام، بلکه در سالهایی که شما برای لقمه‌ای نان مزدوری می‌کردید و سر بریده‌ی حسین را از این منبر به آن منبر می‌کشاندید، من در آمریکا به عنوان بهترین و با استعدادترین خلبان ایرانی بر اوج ابرها پرواز می‌کردم. حال شما چگونه به خود اجازه می‌دهید به من تهمت خیانت بزنید؟

شما از خودتان خجالت نمی‌کشید؟ شما از مردم شرم نمی‌کنید؟ شما از هزاران جوان ایرانی که من با همه تلاش در راه فراهم کردن وسایل ورزشی و ایجاد امکانات جهت تربیت روح و جسم آنها در ماه‌های گذشته کوشیده‌ام، آرم نمی‌کنید؟

شما کی هستید؟ آیا به جز جمعی غارتگر و خونخوار و دور از هر نوع صفت انسانی! آیا کسانی را می‌شناسید که چون شما بر روی هر آنچه ملی و ایرانی است تیغ بکشند؟

آقایان من پنجاه و یک سال به خوبی و نیکنامی زندگی کرده‌ام و قرارگاه آسمان‌ها بود. من پاسخی به پاره‌گویی‌های شما ندارم. به دستوری که اربابانتان داده‌اند عمل کنید، ولی مطمئن باشید که مردم ایران خیلی زود از خواب فعلی بیدار می‌شوند و این تب که با دروغ و تزویر شما در جان و روح آنها رخنه کرده است، بسیار سریع‌تر از آنچه فکر کنید فرو خواهد نشست؛ آنگاه شما هستید و خشم ملتی که به تار و پود شما آتش می‌کشد.



شاهزاده رضا پهلوی

yasmine.pahlavi



والاگهر یاسمین پهلوی



طنین فریاد «نه به جمهوری اسلامی» را راساثر کنیم!



شهبانو فرح

«نه به جمهوری اسلام»

هممیهن آریایی!

این روزها شعار و فریاد «نه به جمهوری اسلامی» در سراسر ایران طنین افکن شده است.

این صدای مردمی است که عزم جزم کرده‌اند تا بساط جمهوری اسلامی، این مانع اصلی دستیابی به آزادی، رفاه، دموکراسی، پیشرفت، و حقوق بشر را برچینند.

گسترش کارزار «نه به جمهوری اسلامی» در پیوند با دیگر حرکت‌های سیاسی و مدنی، نویدبخش همسویی و همگرایی بیشتر مبارزات آزادیخواهانه و عدالت‌جویانه مردم ایران برای رهایی از حکومت ضدبشری جمهوری اسلامی است.

هموطنان میهن‌دوستی که قلب و تمام وجودتان سرشار از آرزوی آزادی و آبادی ایران است:

بیاییم خواست «نه به جمهوری اسلامی» را محور همبستگی ملی قرار دهیم تا با برپایی جنبشی بزرگ و فراگیر، خاک ایران زمین را برای همیشه از فقر و نکبت این رژیم سفاک و ایران‌ستیز، پاک کنیم. پاینده ایران آریایی

مصادره املاک و اموال ایرانیان در لندن

و روضه حجاب نقدعلی ملا در مجلس شورای اسلامی!

در روزی که این خبر تکان‌دهنده و حیثیتی برای تمامی ما ایرانیان منتشر شد، محمدتقی نقدعلی، نماینده مجلس شورای اسلامی (آخوندی که قبلاً روضه‌خوانی بیش نبود)، پشت میکروفون مجلس، در پاسخ به‌نظر محمدرضا باهنر در مورد قانون حجاب، فریادکنان گفت:

«اگر اقدامی نکنیم و به شریعت پای‌بند نباشیم و احکام شریعت را در زمین اجرا نکنیم، قطعاً ناامنی ایجاد می‌شود.»
وظیفه‌ی این نماینده حکومتی به او حکم می‌کرد که به مهم‌ترین موضوع روز یعنی ضبط دارایی‌های ملت ایران در لندن بپردازد.

با این حال تنها موضوعی که در این چند روز نه در صداوسیما حکومتی و نه از زبان نمایندگان مجلس به آن پرداخته نشد، از دست رفتن ساختمان هشت طبقه‌ای بود که از دست دادنش حیثیت و اعتبار ایران و ایرانیان را زیر سؤال برد ولی «نقدعلی ملا» در مجلس شورا در پی اجرای روضه حجاب برای همپالکی‌های خود بود!

این حکومت بی‌کفایت دهه‌ها فرصت داشت تا با کمک مشاوران و حقوق‌دانهای زبده، اختلافاتش را با شرکت نفتی «کرسنت» بر سر این قرارداد که در سال ۱۳۸۱ در دولت محمد خاتمی و همزمان با وزارت «بیژن زنگنه» بسته شد، حل و فصل کند.

دولتمردان جمهوری اسلامی به دنبال حل و فصل مناقشاتی از این دست نیستند، چرا که فرصت رسیدگی به آن‌ها را ندارند. تنها موضوع‌های موردعلاقه آن‌ها حمایت از گروه‌های ایدئولوژیک اسلامی در منطقه و گروه‌های چپ‌گرا در آمریکای لاتین است.

سیاستی که به زعم این نظام، در منطقه برای رقبا و مخالفان بازدارندگی ایجاد می‌کند و در عرصه بین‌الملل، کشورهای غربی و ایالات متحده آمریکا را به چالش می‌کشد؛ سیاستی است فلک‌زده که نتیجه آن را سالهای گذشته دیدیم و شاهد انزوای بیشتر ایران در آینده خواهیم بود.

مجلس بی‌خاصیت و بی‌شعور شورای اسلامی وقتی شنید که اتحادیه اروپا، مالکیت ایران را بر جزایر سه‌گانه در خلیج فارس زیر سؤال برده است؛ اقدامی سیاسی که کوچک و بزرگ، عالم و جاهل در هر کوی و برزن به حقانیت ایران و مالکیت خدشه‌ناپذیر کشورمان بر این جزایر آگاه است، سکوت اختیار کرد.

اما کیست که نداند انگیزه‌های تروریستی این نظام و تهدیداتی که متوجه آبراهه‌های بین‌المللی کرده است، باعث شده تا تمامیت ارضی ایران و امنیت ملی با چالش مواجه شود.

آیا در این مجلس، حقوق‌دانان و سخنورانی هم حضور دارند که غیر از آداب شریعت و ایجاد مزاحمت برای ملت، از حقوق بین‌الملل و سیاست خارجی هم سررشته و آگاهی بین‌المللی داشته باشند؟



بر باد رفته! ساختمان شرکت ملی نفت ایران در «روتردام»

سرمایه‌های ایران خرج فساد مدیران جمهوری اسلامی می‌شود!

پس از توقیف ساختمان شرکت ملی نفت ایران در «روتردام» (هلند)، اکنون دادگاه تجدیدنظر انگلستان و ولز، حکم دادگاه بدوی درباره توقیف ساختمان شرکت ملی نفت ایران در لندن را نیز تایید کرده است.

بر اساس رای نهایی دادگاه، این ملک به ارزش تقریبی ۱۰۰ میلیون پوند، (برابر با حدود ۱۲۵ میلیون دلار)، به‌نفع شرکت اماراتی «کرسنت پترولیوم» مصادره می‌شود تا بر اساس حکم دیوان داور بین‌المللی علیه شرکت ملی نفت ایران، بخشی از خسارت وارده (۴۲/۴ میلیارد دلاری) به‌این شرکت اماراتی جبران شود.

پرونده کرسنت به قراردادی در سال ۱۳۸۱ در دولت محمد خاتمی بازمی‌گردد که ایران متعهد شده بود از میدان گازی «سلمان» به امارات متحده عربی گاز صادر کند، اما با اعتراض شماری از اطرافیان رهبر جمهوری اسلامی به جزئیات قیمت‌گذاری در این قرارداد و تغییر دولت، شرکت ملی نفت ایران از اجرای تعهداتش خودداری و به‌همین دلیل اماراتی‌ها به‌دیوان داور بین‌المللی شکایت کردند.

قضات نیز در نهایت طی چند مرحله، به محکومیت جمهوری اسلامی ایران رای دادند و مجموع خسارت، بهره و هزینه‌های دادرسی را بیش از دو میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار برآورد کردند.

ساختمان مصادره‌شده در لندن از جمله دارایی‌هایی بود که در دهه ۱۹۷۰ (۱۳۵۰)، در دوران محمدرضاشاه پهلوی و همزمان با توسعه فعالیت‌های بین‌المللی صنعت نفت ایران، خریداری شد. در آن دوران، ایران به‌عنوان یکی از صادرکنندگان اصلی نفت در جهان، شبکه‌ای از شرکت‌ها، سهام، املاک اداری و فرهنگی را در اروپا و آمریکای شمالی در اختیار داشت تا قدرت دیپلماتیک، اقتصادی و فرهنگی ایران را در جهان تثبیت کند.

اما در چهار دهه اخیر، بخش قابل‌توجهی از این دارایی‌ها یا به دلیل تحریم‌ها و قطع روابط دیپلماتیک از دست رفتند، یا طی فرایندهای قضایی و مالی بین‌المللی به منظور برخورد با اقدام‌های غیرقانونی مقام‌های نظام فعلی ایران توقیف شدند.

رهبر مخالفان ونزوئلا برنده جایزه صلح نوبل ۲۰۲۵ شد

کمیته نروژی نوبل، «خانم ماچادو» را چهره‌ای کلیدی و همبستگی‌بخش در مواجهه با حکومت ونزوئلا توصیف کرده و او را برای «تلاش خستگی‌ناپذیر در ترویج حقوق دموکراتیک برای مردم ونزوئلا و همجنسیت برای مبارزه در راه یک گذار عادلانه و مسالمت‌آمیز از دیکتاتوری به دموکراسی» ستوده است.

در تماس تلفنی که خبر برنده شدن به‌خانم «ماریا کورینا ماچادو» داده شد، او گفت: «این مایه افتخار من است. از طرف مردم ونزوئلا سپاسگزارم. هنوز به هدفمان نرسیده‌ایم، برایش تلاش سختی می‌کنیم و مطمئنم پیروز خواهیم شد.»

خانم ماچادو با نزدیک شدن و ونزوئلا به «پیروزی» گفت: «ما روی رئیس جمهوری ترامپ، مردم ایالات متحده و آمریکای لاتین و کشورهای دموکراتیک جهان به‌عنوان متحدان اصولی خود برای رسیدن به آزادی و دموکراسی حساب می‌کنیم.»

ارجحیت سیاست‌بازی بر صلح

سخنگوی کاخ سفید واشینگتن، کمیته نوبل را به «ارجحیت سیاست‌بازی بر صلح» متهم کرده و در انتقاد از انتخاب نکردن آقای ترامپ در شبکه ایکس نوشته است:

«برای رئیس جمهوری ترامپ رسیدن به توافق‌های صلح، پایان دادن به جنگ‌ها و نجات زندگی‌ها ادامه دارد. او قلب فردی بشردوست را دارد و هیچکس نخواهد توانست بتواند مانند او کوه را تنها با نیروی اراده خویش جابه‌جا می‌کند.»

ولادیمیر پوتین، که در پایتخت تاجیکستان به‌سر می‌برد، آقای ترامپ را برای دستاوردهایش در مسیر صلح ستود، اما گفت او در مقامی نیست که بخواهد بگوید آقای ترامپ شایستگی نوبل صلح را دارد یا نه و آیا اینکه چنین جایزه‌ای هم‌تراز دستاوردهای آقای ترامپ محسوب می‌شود یا نه.

آقای پوتین در عین حال از کمیته نوبل انتقاد کرد که در گذشته به‌کسانی جایزه داده است که «هیچ کاری برای صلح نکرده‌اند» و اعتبار جایزه نوبل صلح را خدشه‌دار کرده‌اند.

آقای ترامپ این صحبت‌های آقای پوتین را در شبکه اجتماعی «تروث سوشال» خود بازنشر کرده و نوشته است:

«ممنون رئیس‌جمهوری پوتین!»
خانم ماچادو



جایزه نوبل

آلفرد نوبل

آلفرد نوبل، شیمیدان، مهندس و مخترع در تاریخ ۲۱ اکتبر ۱۸۳۳ در شهر استکهلم (پایتخت کشور سوئد) در خانواده‌ای که بیشتر اعضای آن مهندس بودند، چشم به‌جهان گشود.

در سال ۱۹۰۱ نخستین جوایز این بنیاد داده شدند و طبق وصیت آلفرد نوبل پنج جایزه در رشته‌های فیزیک، شیمی، فیزیولوژی و پزشکی، ادبیات، اقتصاد و صلح به افرادی تعلق می‌گیرد که بیشترین خدمت را به مردم کرده باشند.

در ابتدا طرح او کامل نبود و به‌دلیل پاره‌ای موانع ۵ سال طول کشید تا «بنیاد نوبل» تأسیس شود.

ششمین جایزه یعنی جایزه‌ی در علوم اقتصادی نیز در سال ۱۹۶۸ میلادی، توسط بانک مرکزی سوئد پایه‌گذاری شد که البته در لیست جوایز مرتبط با بنیاد نوبل جایگاهی ندارد، زیرا طبق وصیت او بخاطر سود مالی جایزه‌ای در نظر گرفته نشده است.

در سال ۱۸۹۴، نوبل کارخانه نوب آهن «بوفورز» (Bofors) را خریداری کرد که به‌یکی از بزرگترین کارخانه‌های صنایع نظامی تبدیل شد.

آلفرد نوبل در طول زندگی خود ثروت هنگفتی به‌دست‌آورد و بیشتر دارایی وی از ۳۵۵ اختراع او حاصل شد که دینامیت مشهورترین آنهاست.

اولین ایرانی برنده‌ی جایزه نوبل،

خانمی بنام «شیرین عبادی» بود که

در سال ۲۰۰۳ میلادی برنده این

جایزه در «صلح» شد

هر جامعه‌ای بسیاری از پیشرفت‌های خود را مرهون و مدیون افرادی بوده است که در راه ایجاد آبادی و ترقی سرزمین‌شان از خواسته‌های خود گذشتند و رفاه و آسایش و امنیت مردم را بر رفاه و آسایش و امنیت خود ترجیح دادند.

میان تعداد عظیم اینگونه افراد، کسانی هستند و بوده‌اند که به‌عنوان نماد انسانی و انسانیت و با یونیرم‌های مشخص دست به اقدامی می‌زنند که آن اقدام هرچند ممکن است در ظاهر کوچک باشد و به‌چشم نیاید، اما موجب آسایش، امنیت و رفاه مردم می‌شود و این مهم در ذهن‌ها می‌ماند و مورد احترام مردم قرار می‌گیرد.

یکی از این اقدامات انجام وظیفه مأموران راهنمایی و رانندگی در هرگونه آب و هوایی است که علاوه بر ایجاد آسایش و امنیت در اذهان مردم، مردم‌داری را در شرایط سخت به‌جا آورده و ذهنیت خوب از نیروی انتظامی را بین مردم جامعه ایجاد کرده‌اند.



پلیس نامحسوس

در سال‌های اخیر، ترافیک در شهرهای بزرگ کشورمان نظیر تهران به‌یک از چالش‌های اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی تبدیل شده است.

این مشکلات به‌ویژه در حوزه تخلفات رانندگی و رانندگان، امنیت جاده‌های کشور و همچنین سلامتی شهروندان نمود بیشتری پیدا کرده‌اند.

در این راستا، «پلیس نامحسوس» به‌عنوان یکی از ابزارهای کارآمد در مدیریت و کنترل تخلفات رانندگی به کار گرفته شده است.

نقش «پلیس نامحسوس» در تأمین امنیت جاده‌ها و تأثیرات آن بر روی کاهش تخلفات رانندگی، از جمله توقیف ۱۰ هزار خودرو متخلف در تهران است.

مفهوم و تعریف پلیس نامحسوس

«پلیس نامحسوس» به‌مجموعه‌ای از نیروهای پلیس اطلاق می‌شود که به‌صورت غیرقابل دیده شدن در بین شهروندان حضور دارند و به‌رصد و کنترل تخلفات رانندگی و رانندگان می‌پردازند. این روش به‌پلیس کمک می‌کند تا به‌صورت مؤثرتری تخلفات را شناسایی کرده و به‌سرعت به آن‌ها واکنش نشان دهد.

استفاده از «پلیس نامحسوس» در امنیت جاده‌های کشورمان چندین مزیت دارد: اولاً، این روش موجب افزایش احساس امنیت در بین شهروندان می‌شود. ثانیاً، با کاهش تخلفات رانندگی، به‌حفظ سلامت عمومی و کاهش تصادفات کمک می‌کند.

به‌طور کلی، پلیس نامحسوس به‌عنوان یک استراتژی نوآورانه، می‌تواند به‌بهبود وضعیت ترافیک و کاهش آلودگی هوا در ایران کمک کند.

نقش پلیس نامحسوس در تأمین امنیت جاده‌ها و مقابله با تخلفات رانندگی در تهران، به‌وضوح قابل مشاهده است.

با توجه به آمار توقیف ۱۰ هزار خودرو متخلف، می‌توان نتیجه گرفت که این روش نه تنها بر کاهش تخلفات تأثیرگذار بوده، بلکه به ارتقای فرهنگ رانندگی نیز کمک کرده است. به همین دلیل، توجه به این شیوه و تقویت آن می‌تواند به‌بهبود هرچه بیشتر امنیت جاده‌ها و سلامت شهروندان منجر شود.

FOR A FREE IRAN

هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

دیکتاتورها مثل ساختمان‌های پوسیده یا پل‌هایی می‌مانند که از دور نگاه که می‌کنیم فکر می‌کنیم که تا ابد ماندگار هستند در صورتیکه پایه‌های آنها پوسیده و با کوچکترین لرزشی چه رسد به زلزله امکان فرو ریختن آنها وجود دارد.

روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



خامنه‌ای در موقعیت ضعف و ناتوانی

علی خامنه‌ای در دیدار با جمعی از جوانان ورزشکار و برندگان المپیادهای علمی، رئیس جمهوری آمریکا را «یاومگو» خواند که «با سخنان پوچ و رفتار سخیف خود» تلاش می‌کند اسرائیل را دلگرم و شکست‌های آن را پنهان کند.

در بخش دیگری از سخنانش، او در رابطه با حملات موشکی ایران به اسرائیل در جریان جنگ دوازده روزه مدعی شد که موشک‌های جمهوری اسلامی «به مراکز حساس اسرائیل نفوذ کرده و آنها را نابود کرده‌اند».

وی سپس تأکید کرد که در صورت لزوم، حکومت ایران «باز هم از توان موشکی خود علیه اسرائیل استفاده خواهد کرد».

خامنه‌ای همچنین در واکنش به اظهارات ترامپ مبنی بر نابود شدن صنعت هسته‌ای ایران توسط آمریکا و اسرائیل، گفت:

«به همین خیال باشید، اما اصلاً شما چه کاره‌اید که درباره صنعت هسته‌ای ایران باید و نباید تعیین کنید؟» او دخالت‌های آمریکا را «نابجا، غلط و زورگویانه» خواند و افزود:

دشمنان می‌کوشند با «درهم کردن راست و دروغ» فضای کشور را تیره نشان دهند، درحالی‌که جوانان ایرانی با موفقیت‌های علمی و ورزشی خود «چهره روشن ایران» را نمایان کرده‌اند.

اظهارات علی خامنه‌ای، درباره «توان موشکی ایران» بیش از آنکه بازتاب قدرت واقعی جمهوری اسلامی باشد، بیانگر اضطراب و ناپایداری درون نظام و نگرانی از دور تازه‌ای از حملات اسرائیل و فشارهای آمریکا به‌نظر می‌رسند.

تاکید مکرر وی بر بازدارندگی نظامی و تکرار تهدید موشکی علیه اسرائیل از منظری سیاسی معنایی فراتر دارد:

هنگامی که یک حکومت احساس امنیت واقعی دارد، نیازی به تکرار مداوم نمایش قدرت ندارد.

خامنه‌ای با متهم کردن «دشمنان» به «درهم کردن راست و دروغ» و «تیره نشان دادن فضای کشور» در واقع به‌طور ضمنی به وجود بدبینی و ناامیدی در جامعه اذعان می‌کند. اگر کشور در وضعیت «روشن و امیدوارکننده» قرار داشت، هرگز نیازی به تکرار چنین عباراتی نبود.

خامنه‌ای می‌داند تداوم فشارهای خارجی و بحران‌های داخلی می‌تواند شکاف میان حاکمیت و جامعه را عمیق‌تر کند. از همین روست که هر بار با زبانی تهاجمی و شعارهایی پرطمطراق، می‌کوشد و اقعیت این آسیب‌پذیری را بپوشاند.



مسافران تهران-کرج، شعار:

«مرگ بر خامنه‌ای» و «رضاشاه روح شاد» سر دادند

در پی خرابی مترو در مسیر تهران-کرج، مسافران شعارهای «مرگ بر دیکتاتور»، «مرگ بر خامنه‌ای»، «رضاشاه روح شاد» و «جاوید شاه» سر دادند.

بر اساس گزارش‌ها، این مشکل به‌دلیل توقف یک قطار پس از ایستگاه «میدان شهدا» در مسیر به سمت ایستگاه «علامه جعفری (غربی)» رخ داد و یکی از قطارها در این خط، به‌علت نقص فنی، ناچار به توقف در میان خطوط شد.

این اتفاق سبب آشفتگی و به‌هم خوردن برنامه‌های زمان‌بندی و ایجاد تاخیرهای طولانی در حرکت قطارهای بعدی و پشت سر در این مسیر شد.

در ادامه خط پنج مترو نیز دچار اختلال گردید که توقف حرکت برخی قطارهای مترو در این خط را در پی داشت.

در این گزارش به‌نقل از برخی مسافران آمده است قطار تندرویی که ساعت ۷:۲۰ از گلشهر حرکت کرده بود حدود نیم ساعت در محدوده چیتگر متوقف ماند. مهدی چمران، رییس شورای شهر تهران، گفت:

«تعداد زیادی از متروهای شهر بزرگ تهران بایستی بازسازی کامل شوند.»

در یکی از آخرین نمونه‌ها در اول مرداد سال جاری گروهی از شهروندان پس از تاخیر طولانی‌مدت در ایستگاه‌های مترو «علی‌آباد» و «خزانه تهران»، فریادهای «مرگ بر دیکتاتور» و «مرگ بر جمهوری اسلامی» سر داده بودند.

اعتراض‌های مردم بار دیگر نارضایتی‌های گسترده از وضعیت حمل و نقل عمومی و سوءمدیریت‌های مزمن در زیرساخت‌های شهری را آشکار کرده است.

تکرار شعارهای سیاسی در مترو، آن هم در پی یک نقص فنی، نشان می‌دهد اعتماد عمومی به‌مسئولان در پایین‌ترین سطح قرار دارد و اعتراض‌های روزمره مردم، بیش از پیش جنبه‌ای سیاسی و اعتراضی پیدا کرده است.

این رخداد در ادامه زنجیره‌ای از اختلال‌های پیاپی، کمبود قطار، ازدحام و نارضایتی اجتماعی در پایتخت و شهرهای اطراف آن است. پدیده‌ای که به‌گفته‌ی کارشناسان، با نبود سرمایه‌گذاری، ضعف نظارت و بی‌توجهی مسئولان شهری، باز هم تکرار خواهد شد.

انتخاب بهترین بازیکنان فوتسال آسیا

دو ستاره فوتسال ایران،

در فهرست نامزدهای بهترین بازیکن آسیا ۲۰۲۵ قرار گرفتند

بیست و نهمین مراسم جوایز AFC روز پنجشنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۴ (۱۶ اکتبر ۲۰۲۵) در مرکز فرهنگی ملک فهد در ریاض برگزار خواهد شد. در این مراسم برترین‌های فوتبال و فوتسال آسیا در ۲۰ رده فردی معرفی می‌شوند.

نامزدهای بخش فوتسال که شامل دو بازیکن ایرانی و یک بازیکن خارجی عضو باشگاه لالیگا می‌شوند، توجه افکار عمومی و اهالی فوتسال را جلب کرده است.

در فهرست نهایی بخش فوتسال سه نام دیده می‌شود که دو نفر از آنها ملی پوشان ایران هستند؛ سالار آقاپور و مسلم اولاد قیاد که هر کدام در سال‌های گذشته افتخارات فردی قابل توجهی کسب و ثبت کرده‌اند.

رقیب این دو ستاره ایرانی یک فوتسالیست تایلندی است که فصل اخیر را در یک باشگاه اسپانیایی سپری کرده است. محمد عثمان‌موسی، بازیکن باشگاه جیمی کارتاخنا، فصل موفق با تیمش داشته و در ترکیب باشگاهی تجربه موفقیت‌هایی شامل عنوان قهرمانی در رقابتی سطح لیگ و قرارگیری در میان تیم‌های برتر قاره‌ای را ثبت کرده است. این حضور نشان می‌دهد معیارهای داوران برای انتخاب نامزدها تنها محدود به مسابقات داخلی قاره آسیا نیست و عملکرد در سطح باشگاهی خارج از قاره نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.

کسب این جوایز برای بازیکنان علاوه بر ارزش فردی، می‌تواند تأثیری مثبت بر اعتبار باشگاه‌ها و توسعه فوتسال داخلی کشورها نیز داشته باشد.

هرگونه اطلاع تازه درباره مراسم بیست و نهمین دوره جوایز AFC و نتایج بخش فوتسال از سوی منابع رسمی منتشر خواهد شد و رسانه‌ها نیز نتایج را همزمان با اعلام رسمی مراسم پوشش خواهند داد.

تیم ملی وزنه برداری ایران

برای دومین بار قهرمان جهان شد

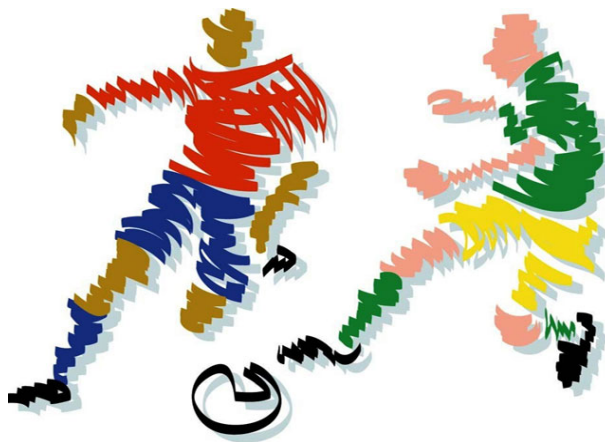
تیم ملی وزنه‌برداری ایران به‌مقام قهرمانی نودمین دوره رقابت‌های جهانی رسید و برای دومین بار این افتخار را به‌خود اختصاص داد.

در جدول امتیازات، ایران با ۳۸۷ امتیاز در صدر ایستاد، کره شمالی با ۳۵۴ امتیاز در رده دوم قرار گرفت و آمریکا با ۳۱۸ امتیاز سوم شد.

تیم کشورمان با ۸ ورزشکار در این دوره از رقابت‌ها شرکت کرده بود که ۴ نفر از آنها موفق به کسب مدال شدند.

اسامی مدال‌آوران ایران به شرح زیر است:

- * علی‌رضا معینی: یک مدال طلا و یک مدال نقره
- * علی عالی‌پور: یک مدال نقره
- * علی‌رضا نصیری: دو مدال نقره
- * علی داودی: یک مدال برنز



ورزش در پژوهش

تصویری حسرت‌آور،

از تیم ملی فوتبال ایران در سال ۱۳۴۲

روح رفته‌گان شاد

در تیم ملی فوتبال ایران در سال ۱۳۴۲ بازیکنان صاحب‌نامی عضویت داشتند که در حال حاضر فقط دو نفر از آنها در قید حیات هستند و بقیه با کمال تأسف دار فانی را وداع گفته و به‌جاودانگی پیوسته‌اند.

عکس زیر، تیم ملی فوتبال ایران در بازی برگشت (لاهور - پاکستان) بین تیمهای ملی ایران و پاکستان در بازیهای مقدماتی و انتخابی المپیک 1964 توکیو.

بازیکنان تیم ملی ایران از راست:

آقای حاجیان (نیم‌رخ، باکت و شلوار) سرپرست،

بازیکنان: زنده‌یاد پرویز دهداری، زنده‌یاد عزیز اصلی، زنده‌یاد محمد رنجبر، مصطفی عرب، زنده‌یاد منصور امیرآصفی، زنده‌یاد حمید جاسمیان، زنده‌یاد همایون بهزادی، غلامحسین نوریان، زنده‌یاد مهرباب شاهرخی، زنده‌یاد حمید شیرزادگان و زنده‌یاد کامبیز جمالی.

از این تیم مصطفی عرب و غلامحسین نوریان در قید حیات هستند. روح رفته‌گان شاد و یادشان گرامی باد



آیا ایران از جام جهانی ۲۰۲۶ کنار گذاشته می‌شود؟

با تشدید تنش‌ها در منطقه و حمله آمریکا به ایران، پرسش‌ها درباره حضور تیم ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ دوباره مطرح شده است. «اینفانتینو» پیش‌تر از جدایی فوتبال از سیاست دفاع کرده بود، اما سابق فیفا در محرومیت تیم‌ها، نگرانی‌هایی را ایجاد کرده است. جنگ ناخواسته اخیر، باعث شده است تا بار دیگر داستان حضور تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ پررنگ شود. جام جهانی پیش رو قرار است به میزبانی سه کشور «آمریکا»، «کانادا» و «مکزیک» برگزار شود و ایران یکی از چهل و هشت تیم حاضر در این جام خواهد بود.

پیش از این پرسشی در این زمینه وجود داشت و مباحثی مطرح شد و حالا این موضوع به شکل دیگری خودنمایی کرده است: آیا تیم ملی فوتبال ایران از جام جهانی ۲۰۲۶ کنار گذاشته می‌شود؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش و پرسش‌های مشابه، باید موارد متعددی را در نظر گرفت.

درست است که پیش‌تر، مشکلی برای حضور تیم ملی فوتبال ایران در آمریکا وجود نداشت، ولی حالا زمزمه‌هایی به‌گوش می‌رسد که مسئولان برگزاری جام جهانی ممکن است برای جلوگیری از هر احتمال ناخوشایندی، تصمیمی بگیرند که تیم ملی ایران متضرر نشود. این موضوع مربوط به تصمیمی می‌شود که تمامی بازی‌های ایران را به کشوری ببرند که نیازی به حضور در آمریکا نباشد. (به غیر از آمریکا، کشورهای کانادا و مکزیک هم مشترکاً میزبان جام جهانی هستند.)

عنوان شده شاید فیفا تصمیم بگیرد، مشابه با آنچه که پیش‌تر اتخاذ کرده، ایران را در گروه اول جام جهانی قرار دهد تا همه‌ی بازی‌های مرحله گروهی‌اش را در مکزیک و در هم‌گروهی با این میزبان برگزار کند.

فیفا پیش از این نیز چنین شیوه‌ای را بکار برده است و آن مربوط به روزهایی است که کشورهای روسیه و اوکراین با یکدیگر در جنگ بودند. در آن مسابقات «فیفا» برای پرهیز از هرگونه تنش دیپلماتی، ترتیبی اتخاذ کرد تا مسیر دو تیم ملی این کشورها از یکدیگر جدا شود.

آیا امکان کنار گذاشته شدن تیم ملی از جام جهانی وجود دارد؟

پرسش مهم‌تری که این روزها عنوان می‌شود این است که آیا با توجه به تنش‌های اخیر، این احتمال که تیم ملی ایران از جام جهانی ۲۰۲۶ کنار گذاشته شود، وجود دارد؟

متأسفانه پاسخ «آری»! است؛ چون در پی حمله‌ی نظامی روسیه به اوکراین، روسیه از رقابت‌هایی که زیر نظر «یوفا» و «فیفا» برگزار می‌شود، چندین سال است کنار گذاشته شده است.



پاداش ۳۵۵ میلیون دلاری فیفا

فیفا رقم پاداش بازیکنان حاضر در جام جهانی را از ۲۰۹ میلیون دلار به ۳۵۵ میلیون دلار افزایش داده است.

در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، مبلغ ۲۰۹ میلیون دلار میان ۳۲ تیم تقسیم شد و در جام جهانی ۲۰۲۶، این رقم میان ۴۸ تیم تقسیم خواهد شد.

تعداد روزهای برگزاری رقابت‌های جام جهانی نیز افزایش یافته است. جام جهانی قبل در ۲۹ روز برگزار شد و قرار است آمریکا ۳۹ روز میزبان این رقابت‌ها باشد.

تعداد تیم‌های حاضر و روزهای برگزاری رقابت‌ها در میزان پرداخت باشگاه‌ها نقش و سهم دارد. فیفا در دوره گذشته، به ازای هر روز حضور بازیکنان در جام جهانی، مبلغ «۱۰ هزار و ۹۵۰» دلار برای هر یک از ۸۳۲ بازیکن حاضر در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، بدون در نظر گرفتن اینکه در طول این مسابقات چند دقیقه بازی کرده‌اند و صرفاً براساس تعداد روزهایی که تیم‌های ملی کشورشان در مسابقات حضور داشتند، «به باشگاه‌های ملی‌پوش‌ها» پرداخت کرد.

فدراسیون جهانی فوتبال، به‌میزان افزایش تیم‌ها و بالا رفتن تعداد روزهای مسابقات، پاداش خود را افزایش نداده است.

مبلغ ۳۵۵ میلیون دلار فیفا که برای کل تیم‌ها و بازیکنان در نظر گرفته شده، این بار باید میان ۱۲۴۸ بازیکن تقسیم شود؛ یعنی ۴۸ تیم که هر یک ۲۶ بازیکن دارند؛ یعنی ۴۱۶ بازیکن بیشتر از جام جهانی ۲۰۲۲ قطر.

همچنین روزهای برگزاری بازی‌ها نیز از ۲۹ روز به ۳۹ روز افزایش یافته است. اگر فیفا بخواهد براساس معیار دوره‌های گذشته، یعنی تعداد حضور بازیکنان در مسابقات، سهم تیم‌های باشگاهی از مبلغ ۳۵۵ میلیون دلار را تعیین کند، عدد هر روز حضور بازیکنان در تورنمنت به حدود ۷۷۰۰ دلار آمریکا می‌رسد. این عدد در جام جهانی ۲۰۲۲ روزانه ۱۰۹۵۰ دلار بود.

روغن زیتون می‌تواند خطر زوال عقل را کاهش دهد

شواهد فزاینده حاکی از آن است که اضافه کردن فقط یک قاشق روغن زیتون به رژیم غذایی روزانه می‌تواند فواید سلامتی زیادی داشته باشد. یک مطالعه جدید نشان داد که این فواید شامل محافظت در برابر زوال عقل است.

محققان دریافتند افراد بزرگسالی که روزانه بیش از هفت گرم روغن زیتون (کمی بیش از یک قاشق چای‌خوری یا تقریباً نیمی از قاشق غذاخوری) مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت روغن زیتون مصرف می‌کنند، ۲۸ درصد کمتر از بیماری‌های مربوط به زوال عقل می‌میرند.

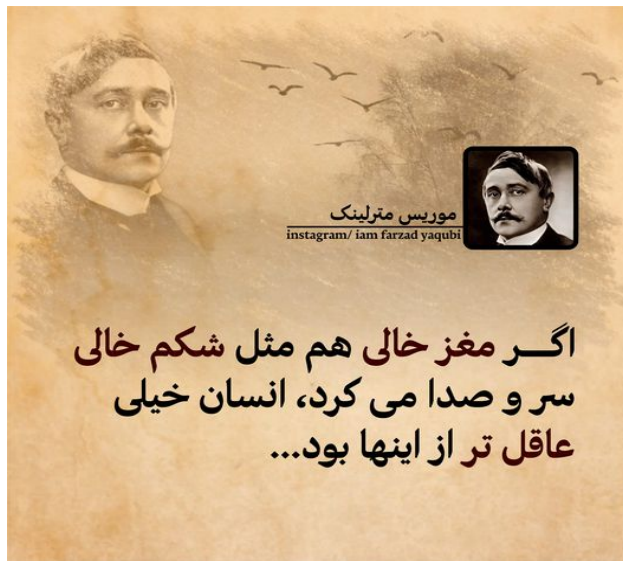
روغن زیتون به دلیل محتوای بالای ترکیبات با خاصیت آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین E و «پلی‌فنول» ممکن است اثرات ضد التهابی و محافظت‌کننده عصبی داشته باشد.

مطالعات بر روی حیوانات نشان می‌دهد که انواع خاصی از چربی‌های موجود در روغن زیتون می‌توانند دارای مزایای محافظتی باشند و پلی‌فنول‌ها می‌توانند به جلوگیری از آمیلوئید پلاک‌های مرتبط با بیماری آلزایمر کمک کنند.

با افزایش فزاینده میزان زوال عقل در سطح جهان و در حالیکه هنوز درمان مشخصی برای این معضل وجود ندارد، اقدامات پیشگیرانه از طریق رژیم غذایی و تمرینات جسمی و روحی بهترین امکاناتی هستند که برای مقابله با زوال عقل در دسترس هستند. این پدیده در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سطح جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

روغن زیتون یکی از مؤلفه‌های اصلی نتایج سلامت مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. این رژیم شامل مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌جات، پنیرهای مختلف و روغن زیتون است.

با این وجود، همه انسان‌ها در نقاط مختلف جهان به دلایل متفاوت امکان دسترسی به تمام اجزای رژیم غذایی مدیترانه‌ای را ندارند. بنابراین درک اینکه کدام بخش از این رژیم می‌تواند بیشترین تأثیرات سلامتی را ایجاد کند، یکی از روش‌های بهینه‌ای است که به مقابله با زوال عقل کمک می‌کند.



ورزش، بهترین دارو برای سلامتی جسم و روح

تقویت حافظه با ۸ روش ساده

۱- ورزش و پیاده‌روی مداوم و روزانه برای هر انسانی از واجبات است، زیرا با هر قدم، به‌خصوص در زمینهای ناهموار، خون در مغز به حرکت درمی‌آید و موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود.

۲- بُرس کشیدن موی سر و شانه زدن آن، ماساژ سر (به‌صورت مرتب و روزانه)، موجب ماساژ عمقی رگ‌های سر، بهبود جریان خون و عملکرد بهتر مغز و تقویت حافظه می‌شود.

۳- برای سلامتی، استفاده از لوازم الکترونیک، موبایل و دستگاه‌هایی را که امواج از خود ساطع می‌کنند به حداقل برسانید چرا که استفاده زیاد از این وسایل باعث خشکی مغز و فراموشی می‌شود.

۴- زود خوابیدن در شب و سحرخیزی در یادگیری بسیار مؤثر است؛ خواب صبح‌گاهی با افزایش بلغم، کندذهنی و فراموشی می‌آورد؛ همچنین خواب کوتاه قبل از ظهر یا همان «خواب قیلوله» خشکی مغز را کاهش می‌دهد و موجب بهبود یادگیری می‌شود.

۵- مصرف خوراکی‌های خونساز (گرم و تر، مثل سوپ گندم با روغن زیتون)، مغزها به‌خصوص بادام که بهترین غذای مغز است به‌صورت «شیربادام و عسل» (۱۴ عدد بادام در یک لیوان آب و عسل در مخلوط‌کن)، حریره بادام یا فسنجان بادام برای تقویت مغز و حافظه بسیار مفید است.

۶- مصرف میوه‌هایی مانند انگور، سیب، استفاده از کرفس و کدو در خوراکی‌ها که گفته می‌شود زیادکننده دانایی و درک بهتر موضوعات هستند؛ مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز (کشمش) بسیار مفید است.

۷- اگر لایه‌های بیرونی مغز دچار گرفتگی شوند، استشمام عطر، گرفتگی‌ها را باز و مغز را تقویت می‌کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم‌مزاجها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها مفید است).

۸- مصرف «گس‌مزه‌ها» برای نرم کردن و دفع اخلاط رسوب‌شده در عمق مغز بسیار مفید است، مثل سرکنجبین، سرکه‌شیره، شربت..... و زرشک (به‌خصوص برای صفراویها) بسیار پرفایده است.

ممنوعیت اعزام دختران به اروپا؟

مسابقات جهانی مهم‌تر است یا بازی‌های کشورهای اسلامی؟

تیم ملی «مردان» وزنه‌برداری ایران با ترکیبی ۸ نفره در اوزان ۷۹ تا مثبت ۱۱۰ کیلوگرم به رقابت‌های جهانی ۲۰۲۵ «فورده» نروژ اعزام شده است، اما فدراسیون وزنه‌برداری ملایان ایران ستیز هیچ وزنه‌بردار خانمی را به این رقابت‌ها اعزام نکرد!

مربیان تیم ملی وزنه‌برداری زنان ایران می‌گویند که فدراسیون از آن‌ها خواسته است که روی رقابت‌ها و «بازی‌های کشورهای اسلامی» تمرکز کنند، نه روی رقابت‌های جهانی، اما منابع مطلع می‌گویند که اعزام نشدن تیم ملی زنان وزنه‌بردار ایران، صرفاً به واسطه دستورالعمل «شورای برون‌مرزی» وزارت ورزش و جوانان بوده است.

تیم ملی وزنه‌برداری زنان ایران در حالی به رقابت‌های جهانی نروژ اعزام نشد که براساس فهرست اولیه منتشر شده از سوی فدراسیون جهانی وزنه‌برداری (IWF) خانمهای وزنه‌بردار ایرانی اجازه داشتند در ۸ وزن این رقابت‌ها شرکت کرده و با حریفان مبارزه کنند.



فدراسیون وزنه‌برداری از تیرماه سال ۱۴۰۴ به صورت قطعی به کادر فنی وزنه‌برداری ایران اطلاع داده بود که دختران ایرانی اجازه حضور در این مسابقات را ندارند. «الهام حسینی» سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری زنان ایران در گفت‌وگو با خبرگزاری «ایرنا» در پاسخ به این سوال که چرا دختران ایرانی بار دیگر اجازه حضور در رقابت‌های جهانی را نخواهند داشت، گفته بود:

«هدف‌گذاری ما بیشتر به بازی‌های کشورهای اسلامی در ریاض بود. رکوردهایی را برای مسابقات جهانی اعلام کردیم و برخی از قهرمانان به این رکورد نزدیک، اما هدف اصلی ما مسابقات جهانی ریاض و بازی‌های آسیایی جوانان در بحرین است.»

آنچه از صحبت‌های الهام حسینی برمی‌آید این است که «رکوردهای دختران ایران» به فدراسیون جهانی اعلام شده و این دقیقاً همان دلیلی است که فدراسیون جهانی وزنه‌برداری را متقاعد کرده بود نام دختران وزنه‌بردار ایرانی را در فهرست وزنه‌برداران صاحب صلاحیت برای حضور در مسابقات جهانی نروژ قرار دهد.



فراموشی میراث ایرانیان،

شترسواری به جای چوگان؟!

پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان از اردوی «تیم ملی شترسواری» ایران در بیابان‌های «ابوظبی» خبر داده و نوشته است که شترسوارهای ملی‌پوش ایران پس از نخستین روز از تمرینات خود، دیداری هم با مدیران فدراسیون شترسواری آسیا داشتند!

منابع خبری می‌گویند برپا شدن تیم ملی شترسواری در ایران، با دو هدف «درآمدزایی» و «کمک به ترویج فرهنگ شترسواری کشورهای عربی خلیج فارس» انجام شده است.

تلاش برای پررنگ کردن ورزش بومی کشورهای امارات، عربستان، عمان و کویت در حالی از سوی وزارت ورزش آغاز شده که گزارش خبرگزاری‌های ایران نشان می‌دهد ورزش چوگان به عنوان ورزش ملی و باستانی ایران، در سال ۱۴۰۳ کمترین سهم از میزان بودجه و بیشترین سهم از بی‌توجهی را از سوی وزارت ورزش و جوانان داشته است.

خبرگزاری دولتی «ایرنا» نوشت:

«فدراسیون ورزش روستایی، عشایری و بازی‌های بومی محلی ایران رسماً به عضویت فدراسیون جهانی شترسواری درآمد.» در حقیقت فدراسیونی که قرار بود برای اعتلای ورزش بومی ایران فعالیت کند، به‌اهداف فرهنگی و ورزشی کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس خدمت می‌کند. طبق اسناد منتشر شده در رسانه‌های ایران، در سال ۱۴۰۳ فدراسیون ورزش‌های روستایی ۳۵ میلیارد تومان از وزارت ورزش و جوانان بودجه تحویل گرفته است (۵ میلیارد بیشتر از فدراسیون فوتبال و ۵ میلیارد بیشتر از فدراسیون بسکتبال).

شترسواران



گفته‌های دو دوست...؟

دوستی می‌گفت:

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

دوست دیگری در جواب او چنین گفت:

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

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

◆ در کدام کشور آفریقایی یک کارمند را به‌خاطر رقصیدن از کار اخراج می‌کنند؟

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

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

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

◆ پول کدام کشور آفریقایی مانند پول کشور ایران بی‌ارزش شده است؟

◆ در کدام کشور آفریقایی یک رهبر و دولت خودخوانده به‌مدت چهل و چهار سال خودشان را توی حلقوم مردم فرو کرده است؟

◆ کدام کشور آفریقایی را می‌شناسید که با تمام کشورهای جهان سر جنگ داشته باشد؟

◆ در کدام کشور آفریقایی هزاران شهروند معترض را که حقوق حقه‌ی خودشان را طلب می‌کنند، به‌خاک و خون کشیده‌اند؟

◆ در کدام کشور آفریقایی، حاکم آن کشور پول را از گلو‌ی مردم کشور خودش می‌گیرد و در حلقوم مردم دیگر کشورها سرازیر می‌کند؟

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

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

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

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

باز هم بگویم...؟



کارت قرمز برای اعضای فدراسیون فوتبال آخوندها

برای سفر به واشنگتن،

دولت آمریکا به کاروان ۹ نفره فدراسیون فوتبال ویزا نداد

دولت آمریکا، از صدور ویزا برای تمامی نفرات فهرست ۹

نفره فدراسیون فوتبال ایران که برای حضور در مراسم

قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶ معرفی شدند، خودداری کرد.

خبرگزاری صداوسیما با اعلام این خبر نوشته است که دولت آمریکا حاضر نشده برای هیچ یک از اعضای فدراسیون فوتبال ویزای حضور در این کشور و شرکت در مراسم قرعه‌کشی جام جهانی را صادر کند.

فدراسیون فوتبال ایران در اقدامی نامتعارف، نام ۹ نفر را برای حضور در این مراسم که به میزبانی شهر «واشنگتن» برگزار خواهد شد، به سفارت آمریکا در ارمنستان معرفی کرده بود.

«مهدی تاج» (رییس فدراسیون)، «امیر قلعه‌نویی» (سرمرئی تیم فوتبال)، «مهدی محمدنی» (نایب رییس فدراسیون)، «هدایت ممبینی» (دبیر فدراسیون فوتبال)، «مهدی خراطی» (رییس سازمان تیم‌های ملی)، «سیامک قلیچ‌خانی» (مشاور رسانه‌ای)، «سعید الهویی» (آنالیزور تیم فوتبال)، «مهدی ملک آباد» (کارمند سابق وزارت اطلاعات و رییس کنونی حراست فدراسیون فوتبال) و «امید جمالی» (سرپرست سازمان روابط بین‌الملل فدراسیون) افرادی هستند که برای اخذ ویزای آمریکا جهت حضور در مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶ اقدام کرده بودند.

دولت آمریکا سال‌هاست که سپاه پاسداران جمهوری اسلامی را «سازمان تروریستی» معرفی کرده و هر کس که در این نهاد نظامی-امنیتی فعالیت کرده باشد را از حضور در آمریکا منع می‌کند. به همین دلیل مهدی تاج هیچ‌گونه شانس برای دریافت ویزای آمریکا نداشت.

با این حال خبرگزاری صداوسیما جمهوری اسلامی ادعا می‌کند که «مهدی تاج» با توجه به «رابطه‌های نزدیکش» با «جیانی اینفانتینو» (رییس فدراسیون جهانی فوتبال)، در حال رایزنی برای گرفتن ویزای ورود به آمریکا و حضور در مراسم قرعه‌کشی است.



تیمور غیائی، پرندهای با بال های طلایی

تیمور علی غیائی (زاده ۲۲ اردیبهشت ۱۳۲۴ در شهرستان درگز) ورزشکار سابق رشته ی پرش ارتفاع ایران بود. او دو مدال طلا و یک مدال نقره ی بازی های آسیایی و دو مدال طلای مسابقات قهرمانی آسیا را در کارنامه خود دارد.

او ج درخشش غیائی در بازی های آسیایی ۱۹۷۴ تهران بود که رقابت تنگاتنگی با «نی ژیکین» (پرنده چینی) داشت که یک رکورد غیررسمی جهانی به میزان ۲/۲۹ متر را ثبت کرده بود. در این مسابقه بارها رکورد آسیا شکسته شده و غیائی با رکورد جدیدی به میزان ۲/۲۱ متر برنده مدال طلا شد. این رکورد ۱۹ سال رکورد ایران بود تا اینکه حسین شایان در سال ۱۳۷۲ با پرش ۲/۲۳ متری آنرا بهبود بخشید.

ایرانیانی که سنی از آنها گذشته است، هرگز روز جمعه ۲۲ شهریور ۱۳۵۳ استادیوم آریامهر در زمان برگزاری بازی های آسیایی سال ۱۹۷۴ تهران را فراموش نمی کنند. این استادیوم تنها یک بار برای ورزشی غیر از فوتبال این همه تماشاگر را به خود دید و آنهم برای دیدن مسابقه تیمور غیائی در مصاف با حریف قدرتمند چینی با عبور از مانع ۲/۲۱ متر بود.

وی در حضور شاهنشاه آریامهر و علیاحضرت فرح در استادیوم، ضمن کسب مدال طلا به مقام قهرمانی بازی های آسیایی دست یافت.

تیمور خان در آن مسابقه سه رکورد جدید برپا کرد:

- ۱- رکورد آسیا که در دست پرنده ژاپنی «تومی زاو» (۲/۲۰) بود، به میزان ۱ سانتی متر،
- ۲- رکورد بازیهای آسیایی که در دست یک ژاپنی بنام توگیاکا (۲/۰۸) بود، به میزان ۱۳ سانتی متر،
- ۳- رکورد ایران که در دست خودش بود (۲/۱۸)، به میزان ۳ سانتی متر بهبود بخشید.

تیمور غیائی در دو المپیک ۱۹۷۲ مونیخ و ۱۹۷۶ مونترآل شرکت داشت که در المپیک سال ۱۹۷۲ با پرش ۲/۱۲ متر نفر بیست و پنجم شد.

وی همچنین در المپیک سال ۱۹۷۶، در هوای بارانی ورزشگاه، با پرش ۲/۱۰ متر نفر بیستم شد.

اگر تیمور غیائی رکورد ۲/۲۱ متری خودش را می پرید، می توانست در المپیک مونیخ مدال برنز و در المپیک مونترآل مدال نقره بگیرد.

تقی اکبری

پرافتخارترین بازیکن تاریخ تنیس ایران

تقی اکبری برنده ی ۵ مدال طلا، نقره و برنز از بازی های آسیایی و قهرمانی آسیا است؛ ضمن آنکه اولین مدال آسیایی کشورمان در این رشته نیز توسط او کسب شده است.

تقی اکبری متولد سال ۱۳۲۴ در تهران می باشد. پدر او مسئولیت زمین های تنیس استادیوم امجدیه را بر عهده داشت و به همراه خانواده ی خویش، در خانه های سازمانی استادیوم امجدیه زندگی میکرد.

با توجه به نزدیکی زمینهای تنیس، تقی، برادران و خواهرش از توپ جمع کنی تنیس شروع کردند و تقی در سن ۷ سالگی راکت به دست شد و در سن ۱۴ سالگی در مسابقات قهرمان کشوری رده سنی بزرگسالان، اولین قهرمانی انفرادی این رشته را بدست آورد.

تقی اکبری در مورد رقبای خود و مقام هایی که کسب کرده است، چنین می گوید:

«حسین و رضا اکبری (برادران وی) به همراه عبود دیلمی، جهانبخش سوری، محرم خدایی، عیسی خدایی،... و حسین ریاحی از جمله اصلی ترین رقیب های من در مسابقات بودند. در زمان فعالیت ام در تنیس، ۱۴ سال عنوان قهرمانی ام را حفظ و تنها ۲ بار و آن هم از برادرانم شکست خوردم.»

تقی اکبری در بازی های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک در بخش انفرادی و تیمی به مدال برنز دست یافت و در بازیهای آسیایی ۱۹۷۴ تهران مقام دوم را کسب کرد.

تقی اکبری همچنین اولین ایرانی است که در مسابقات معتبر «ویمبلدون» و پس از آن، حضور مداوم در «دیویس کاپ» را تجربه کرده است.

در سال ۲۰۱۲ فدراسیون جهانی تنیس از تقی اکبری به عنوان یکی از ۱۰۰ تنیسور دنیا که بیشترین بازی را در رقابت های تنیس «دیویس کاپ» داشته است تقدیر کرد.

شایان ذکر است خانم صدیقه اکبری (خواهر برادران اکبری) سالها قهرمان تنیس بانوان ایران بود.



«تقی اکبری»



شاهنشاه آریامهر

بازوبند پهلوانی را به احمد وفادار اهداء می‌فرمایند

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

پهلوان وفادار نپذیرفت و با ناراحتی گفت:

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

افتخار منه.»

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

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

پهلوان که از همه چیز خیر داشت پاسخ داد:

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

چطور چیزی دزدیده میشه؟»

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

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

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

روانش شاد و یاد و خاطره‌اش در قلبها برای همیشه جاوید.

آیا ورزش شدید و سنگین برای قلب انسان خطرناک است؟

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

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

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

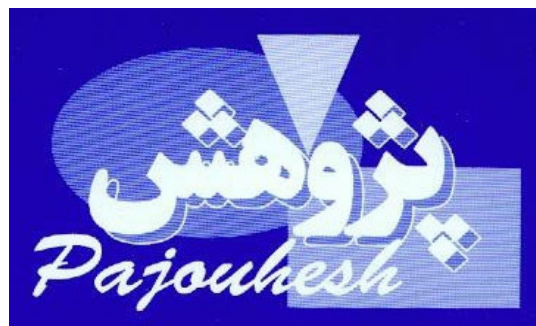
فعالیت‌های ورزشی شدید شامل دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و رقص است؛ پیاده‌روی، گلف، تمرین‌های خانگی و باغبانی از جمله فعالیت‌ها بدنی با شدت متوسط هستند.

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

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

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

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

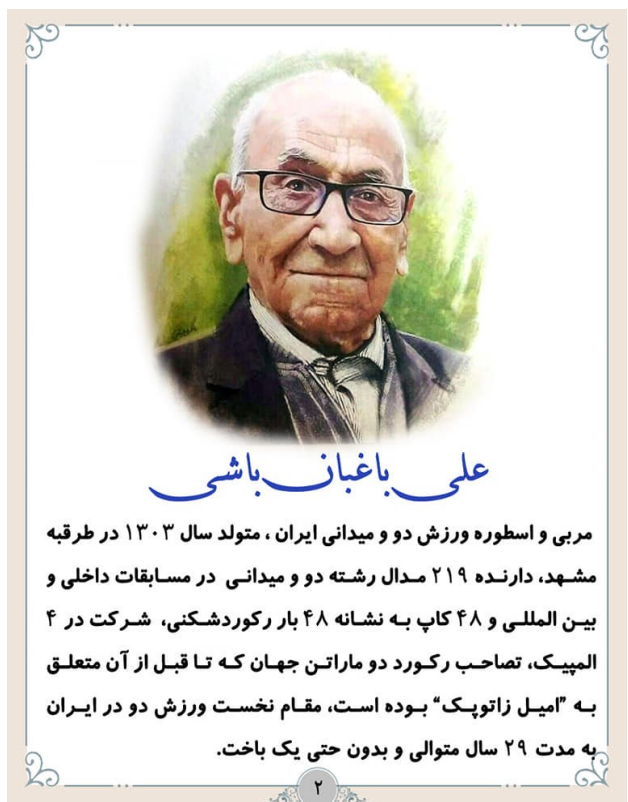


arya5@aol.com

هموطنان محترم:

در صورتیکه مقبولیت مجله پژوهش مورد تأیید شما است، لطفاً آنرا برای دوستانتان ارسال نمایید و در فیسبوکتان به اشتراک گذاشته و خواندن آنرا به هموطنان خود توصیه نمایید

[باینده ایران](#)



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

آدم داریم، تا آدم

مسئولیت‌پذیری آدمها....

بزرگمردی به نام

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی

در دوران پرافتخار پهلوی دوم، امکان پیشرفت در رشته‌های مختلف ورزشی برای تمام افراد مستعد فراهم می‌شد و با توجه به برنامه‌ریزی‌های تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی که در آخرین سال و قبل از شورش ۵۷ به ریاست سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران برگزیده شده بود و اهداف بلندمدت وی با تمرکز بودجه بر ورزش از پایه و مدارس، قطعاً امکانات در تمام مناطق دوردست ایران که هدف اصلی تیمسار جهانبانی بود، فراهم شده و ایران به یک قطب مهم ورزشی در تمامی رشته‌ها، برای بانوان و آقایان، در آسیا و جهان تبدیل می‌شد. اکثر مسئولین آن زمان، آنقدر احساس مسئولیت داشتند که به عنوان مثال، تیمسار جهانبانی (معاون فرمانده نیروی هوایی شاهنشاهی و رییس سازمان تربیت‌بدنی و ورزش ایران)، خود شخصا و بدون واسطه قرار دادن مسئولین زیردست، بلافاصله پس از اطلاع از اینکه به‌تجویز دکترهای ایرانی بایستی برای درمان و سلامتی، پای «علی باغبان‌باشی» (فهرمان دوه‌ای استقامت ایران) قطع شود، شخصا به‌منزل باغبان‌باشی می‌رود و در سریع‌ترین زمان ممکن، روند درمانی وی در خارج از کشور را فراهم و از یک فاجعه جلوگیری می‌کند.

روح شاد بزرگوار

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

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

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

* **پاسخ وزیر بهداشت به پیرمرد کارگر معترض به گرانی هزینه فیز یوتراپی: حوله رو داغ کن به خودت بمال!**

* **پاسخ وزیر کشاورزی به واردات بی‌رویه محصولات توسط آفازده‌ها: به نفر از این سیوس‌ها بده به این بخوره ساکت شه!**

* **پاسخ وزیر راه به فردی که نسبت به گرانی پارکینگ فرودگاه معترض است: پیاده بیا فرودگاه!**

* **پاسخ نخستین فرمانده سپاه پاسداران به اختلاس گسترده سپاه: ما ادعا نمی‌کنیم حکومت پاکان رو تشکیل دادیم، ولی ما فقط از**

خودمون می‌دزدیم!

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

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

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

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

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

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

* **و این هم از پاسخ معاون وزیر بهداشت به مردم معترض نسبت به نابسامانی تزریق واکسن کرونا:**

شما مردم معترض «پ ف ی و زان» تاریخ هستید!



المپیک آخوندها:

شنا در بیت المال

سوارکاری بر ملت

پرش از مالیات

صيغه نوردی

پرتاب فتوا

فیگور روی منبر



بهداشت و سلامتی

بی‌خوابی شبانه

بی‌خوابی شبانه، روز بعد آنرا سخت و سنگین می‌کند. متخصصان می‌گویند با چند کار ساده می‌توان اثرات کم‌خوابی را تا حد زیادی برطرف کرد.

۱- ورزش سبک در فضای باز

۹۰ دقیقه پیاده‌روی آرام بعد از بیدار شدن، بهترین راه برای تنظیم مجدد ساعت بیولوژیک بدن است. نور صبحگاهی سطح «ملاتونین» یا هورمون خواب را پایین می‌آورد و سطح «سروتونین» یا هورمون بیداری و شادابی را افزایش می‌دهد.

۲- نوشیدن قهوه به موقع

کافئین با مهار ماده‌ای به نام «آدنوزین»، حس خواب‌آلودگی را موقتاً کاهش می‌دهد. مصرف کافئین از بعدازظهر به بعد توصیه نمی‌شود، چون خواب شب را مختل می‌کند.

۳- صبحانه پروتئینی با تخم‌مرغ

بعد از بی‌خوابی، بدن کربوهیدرات را به خوبی پردازش نمی‌کند و قند خون دچار نوسان شدید می‌شود. خوردن صبحانه حاوی پروتئین مثل املت همراه سبزیجات به جای شیرینی و نان تست، انرژی پایدارتر و تمرکز بهتری فراهم می‌کند.

۴- چرت کوتاه، در صورت نیاز

بهترین حالت این است که روز را بدون خواب نیمروزی بگذرانید، اما اگر خیلی خسته بودید، یک چرت کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای اوایل بعدازظهر شادابی و آرامش ذهنی شما را باز می‌گرداند. چرت‌های طولانی خواب شب را مختل می‌کنند.

۵- آب کافی و تحرک منظم

کم‌آبی بدن، حتی به میزان خفیف، خستگی را تشدید می‌کند. به‌طور متوسط روزانه دو تا دو لیتر و نیم آب بنوشید.

۶- به خواب رفتن طبق روال معمول

بعد از یک شب بی‌خوابی زودتر بخوابید، اما بهترین راه تنظیم دوباره بدن، خوابیدن در همان ساعتی است که همیشه می‌خوابید. یک ساعت قبل از خواب، محرک‌ها را کم کنید، از تلویزیون، موبایل و نور زیاد بپرهیزید تا بدن بتواند به خواب عمیق‌تری فرو برود.

با خواب منظم شبهای بعد، می‌توان اثرات یک شب بی‌خوابی را کاهش داد و زندگی عادی را دنبال نمود.

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

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

پیشنهاد روانشناسان برای داشتن زندگی خوب

آیا کلید رسیدن به احساس سبزی کردن یک زندگی خوب، صرفاً

رسیدن به غنای روانی ارضاء کننده است؟

دقیقاً چه چیزی برای داشتن یک «زندگی خوب» لازم است؟

به طور سنتی، دو دیدگاه اصلی در این زمینه وجود داشت: اول، دیدگاه لذت‌گرایانه (*hedonistic*) که بر شادی و احساسات مثبت تأکید دارد؛

و دوم، دیدگاه یودایمونیک (*eudaimonic*) که بر معنا، فضیلت و زندگی هدفمند تأکید می‌کند. اکنون روان‌شناسان مسیر سوم را نیز معرفی کرده‌اند که بر کنجکاوی و چالش‌پذیری تمرکز دارد و فرصتی برای خلق زندگی‌ای سرشار از غنای روانی (*psychological richness*) فراهم می‌آورد.

«ارین وستگیت» (دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه فلوریدا)، در این باره می‌گوید:

«ایده این مسیر از این سؤال شکل گرفت:

چرا برخی افراد با اینکه زندگی شاد و معناداری دارند، همچنان احساس نارضایتی می‌کنند؟ ما دریافتیم که آنچه در این زندگی‌ها غایب است، غنای روانی است؛ تجربه‌هایی که انسان را به چالش می‌کشند، دیدگاهش را تغییر می‌دهند و حس کنجکاوی او را ارضاء می‌کنند.»

چگونه می‌توان یک زندگی مملو از غنای روانی را بنا کرد؟

پژوهشگران می‌گویند، دنبال کردن تجربه‌های متنوعی که دیدگاه شما را تغییر می‌دهند، مانند سفر، آغاز یک سرگرمی جدید یا حتی تماشای آثار هنری، کلید این نوع زندگی است.

آقای وستگیت توضیح می‌دهد که این تجربیات لزوماً نباید بزرگ و چشم‌گیر باشند؛ مثلاً تماشای شفق قطبی در آلاسکا. او می‌گوید: «زندگی سرشار از غنای روانی می‌تواند از چیز ساده‌ای مثل خواندن یک رمان فوق‌العاده یا شنیدن آهنگی تأثیرگذار شکل بگیرد.»

حتی تجربه‌های ناخوشایند نیز می‌توانند این نوع زندگی را تقویت کنند. برای مثال، دوره دانشجویی شاید همیشه لذت‌بخش یا پرمعنا نباشد، اما نحوه فکر کردن ما را تغییر می‌دهد. یا حتی جان سالم به در بردن از طوفان، تجربه‌ای است که ممکن است نه خوشایند باشد و نه معنادار، اما نگاه انسان را به جهان و زندگی دگرگون می‌سازد.

آقای وستگیت چنین خاطرنشان می‌کند:

«ما نمی‌گوییم شادی و معنا مهم نیستند، اما می‌خواهیم بگوییم که نباید غنای روانی را فراموش کرد. برخی از مهم‌ترین تجربه‌های زندگی ما را به چالش می‌کشند، غافلگیر می‌کنند و باعث می‌شوند دنیا را به شکلی متفاوت ببینیم.»

زندگی ایده‌آل برای هر فرد متفاوت است!

پژوهش‌های ارین وستگیت و همکارش «شیگه‌پرو اویشی» نشان می‌دهد که تعریفی یکسان از «زندگی خوب» وجود ندارد و این موضوع کاملاً وابسته به درون‌نگری و اولویت‌های شخصی است.

آقای اویشی، استاد روان‌شناسی دانشگاه شیکاگو، در پادکست مغزهای بزرگ (*Big Brains*) گفت:

«زندگی ایده‌آل چه شکلی است؟ به خودشناسی نیاز دارد. آیا به دنبال زندگی راحت و خوشایند هستید؟ یا می‌خواهید تأثیری در جهان بگذارید؟ یا شاید فقط می‌خواهید انواع مختلفی از تجربه‌ها را داشته باشید؛ فارغ از اینکه مثبت یا منفی باشند؟»

شخصیت و سیاست چه نقشی دارند؟

مطالعه این دو روان‌شناس نشان می‌دهد که تمایل افراد به یکی از این مسیرها ممکن است با ویژگی‌های شخصیتی و حتی گرایش‌های سیاسی آن‌ها در ارتباط باشد. افرادی با تمایل بالا به تجربه‌های جدید (*Openness to Experience*) که یکی از پنج ویژگی اصلی شخصیتی است، بیشتر به زندگی حاوی غنای روانی گرایش دارند. درحالی‌که افرادی با نگرش محافظه‌کارانه بیشتر به دنبال زندگی‌های شاد یا معنادار هستند.

تأثیر بر شغل و رضایت شغلی

این دیدگاه حتی بر انتخاب شغل نیز تأثیر می‌گذارد. برای نمونه، طبق تحقیقات پیشین، کسانی که از شغل خود رضایت دارند، اغلب در مشاغل پردرآمدی مانند جراحی و یادآورهای فعالیت می‌کنند. در مقابل، معلمان، مددکاران اجتماعی و افراد پلیس بیشتر جذب احساس معنا در شغل خود می‌شوند.

اما مشاغلی مانند نویسندگی یا ویراستاری، در دسته‌ای قرار می‌گیرند که هم رضایت شغلی و هم حس معنا در آن‌ها پایین گزارش شده است. اویشی در این مورد می‌گوید:

«اگر فقط دو بُعد [رضایت و معنا] را در نظر بگیریم، باید به یک کارگردان هنری بگوییم که بهتر است داده‌کاو یا مدیر مراسم خاکسپاری شود! اما به نظر ما، بُعد سوم هم وجود دارد: شغلی دارای غنای روانی که در آن آزادی عمل وجود دارد و کارها به صورت روزانه یا سالانه تغییر می‌کنند.»

این مطالعه که در «*Trends in Cognitive Sciences*» منتشر شده، بر این نکته تأکید دارد که راه رسیدن به «زندگی خوب» ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد.

ممکن است شادی و معنا برای برخی کافی باشد، اما برای دیگران تجربه‌های متنوع، غیرمنتظره و حتی گاهی ناخوشایند همان چیزی باشند که به زندگی‌اشان عمق می‌بخشد؛ تجربه‌هایی که ذهن را باز می‌کنند و چشم‌انداز انسان را نسبت به جهان تغییر می‌دهند.



افزایش بیماری سرطان بین بزرگسالان



میزان ابتلا به سرطان روده بزرگ در آمریکا بین بزرگسالان زیر ۵۰ سال رو به افزایش است. بنا بر اعلام انجمن سرطان آمریکا، در حال حاضر تعداد جوانانی که به سرطان روده بزرگ (کولون) مبتلا می‌شوند نسبت به یک دهه پیش تقریباً دو برابر شده است. دکتر وای. نانسو، متخصص سرطان روده بزرگ در مرکز سرطان ام‌دی اندرسون دانشگاه تگزاس، به موسسه ملی سلامت گفت: «میانگین سنی افرادی که به این بیماری دچار می‌شوند از ۷۲ سال کاهش یافته و اکنون به ۶۷ سال رسیده است.»

مضرات نوشابه‌های گازدار

هر قوطی یا بطری نوشابه‌های غیرالکلی به اندازه‌ی ۱۰ حبه قند مواد شیرین‌کننده دارد، بنابراین مصرف بیش از حد آنها باعث چاقی، دیابت، مقاومت به انسولین، پوکی استخوان، و افزایش پوسیدگی‌های دندان می‌شود.

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

همچنین قند موجود در نوشابه‌ها باعث افزایش احتمال «پیش‌فعالی» در کودکان شده و از سوی دیگر کودکی که زمینه «پیش‌فعالی» داشته باشد، با این انرژی اضافی و کاذب، 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 اضافی پس از مصرف آنها، با بروز رفتارهای هیجانی قابل مشاهده است که این مسئله می‌تواند کنترل کودکان را نیز سخت‌تر و در پاره‌ای مواقع، غیرممکن کند.

کشف امیدوارکننده دانشمندان اسپانیایی؛

پروتئینی که باعث «خودتخریبی سلول‌های سرطانی» می‌شود

بر پایه پژوهشی که گروهی از دانشمندان به سرپرستی محققان اسپانیایی انجام داده‌اند، بدن انسان نوعی باکتری خاص پروتئینی ترشح می‌کند که قادر خواهد بود باعث «خودتخریبی» سلول‌های سرطانی شود و احتمالاً راه را برای درمان‌های جدید هموار کند.

بنا بر این مطالعه، این پروتئین امیدبخش که *HapA* نام دارد، توسط باکتری عامل بیماری «ویا» ترشح می‌شود. پژوهشگران این مکانیسم جدید را در سلول‌های غده‌های پستانی، روده بزرگ و پانکراس مورد آزمایش قرار داده‌اند. پروتئین *HapA* به‌گونه‌ای منحصر به فرد بر دو گیرنده کلیدی به نام‌های *PAR-1* و *PAR-2* عمل می‌کند که در سطح سلول‌های توموری قرار دارند و معمولاً با پیشرفت تومور، التهاب و لخته شدن خون در ارتباطند.

HapA این گیرنده‌ها را در نقاطی برش می‌دهد که با آنچه آنزیم‌های انسانی در فرآیند تجزیه پروتئین‌ها هدف قرار می‌دهند، متفاوت است.

این برش باعث آغاز سریع فرایندی می‌شود که به «آپوپتوز» یا مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلول‌های سرطانی منجر می‌گردد. «آنتونیو هورتادو»، پژوهشگر دانشگاه «سالامانکای» اسپانیا در این رابطه گفت:

«این تحقیق نشان می‌دهد که پروتئین‌های باکتریایی قادر خواهند بود به‌عنوان ابزارهای درمانی ضدتومور مورد استفاده قرار گیرند.»

یافته‌های این پژوهش چشم‌اندازهای امیدبخشی برای توسعه درمان‌های نوین سرطان گشوده است و نشان می‌دهد که مطالعه پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زا) می‌تواند مکانیسم‌های مولکولی غیرمنتظره‌ای را آشکار کند که دارای پتانسیل درمانی هستند.

پژوهشگران همچنین افزودند که توانایی *HapA* در فعال‌سازی انتخابی گیرنده‌های *PAR-1* و *PAR-2* از طریق نقطه برشی متفاوت از آنزیم‌های انسانی، نشان می‌دهد که می‌توان سیگنال‌دهی سلولی را به‌صورت هدفمند تنظیم کرد و از عوارض جانبی آن جلوگیری نمود.

سیر و پیاز خام

دشمنان بیماری قند

پیاز و سیر باعث افزایش انسولین در خون بدن انسان می‌شوند؛ هرچقدر مصرف این مواد طولانی‌تر و منظم‌تر باشد، بهتر با بیماری قند مبارزه میکنند.

فواید مهم سیر و پیاز خام:

- ۱ - پایین آوردن قند خون ۲ - پایین آوردن کلسترول بد
- ۳ - تنظیم فشار خون ۴ - بهبود جریان خون.

چگونگی جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ

متخصصان برای سال‌ها توصیه می‌کردند همه افراد در سن ۵۰ سالگی برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ به سراغ آزمایش «کولونوسکوپی» بروند.

اکنون با توجه به افزایش موارد ابتلا به سرطان روده بزرگ در میان جوانان، انجمن سرطان آمریکا دستورالعمل‌های غربالگری این سرطان را به‌روز کرده و به‌اکثر افراد توصیه می‌کند اولین کولونوسکوپی را در سن ۴۵ سالگی انجام دهند.

در واقع یکی از مهم‌ترین استراتژی‌های پیشگیری از سرطان روده بزرگ، پیروی از دستورالعمل‌های غربالگری این سرطان است که بر اساس سن، جنس، عوامل خطر (افراد با سابقه ابتلا به بیماری‌های التهابی روده، مانند کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون) و سابقه خانوادگی تعیین می‌شود.

«کولونوسکوپی» چیزی بیشتر از یک ابزار غربالگری است و در واقع می‌تواند با کشف تغییرات پیش‌سرطانی به‌نام پولیپ و از بین بردن آنها قبل از تبدیل شدن به سرطان، از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.

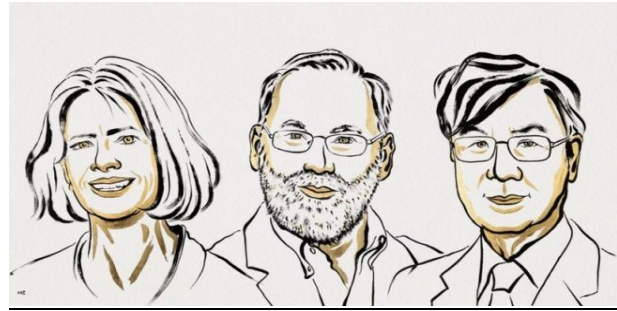
فارغ از این روش تشخیصی، شما در هر سنی باشید، روش‌هایی موثر وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، سومین علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در ایالات متحده، انجام دهید:

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

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

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

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



یک پزشک ژاپنی

و دو پزشک آمریکایی،

برنده جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۵ شدند

مؤسسه «کارولینسکا» مستقر در سوئد که وظیفه انتخاب برنده جایزه

نوبل در رشته فیزیولوژی و پزشکی را بر عهده دارد، «مری ای.

برانکو» و «فرد رمسدل» (دو دانشمند آمریکایی) و «شیمون

ساکاگوچی» (دانشمند ژاپنی) را به‌دلیل کشفیات‌شان در زمینه

«تحمل ایمنی محیطی» برنده جایزه نوبل در سال ۲۰۲۵ اعلام کرد

مری برانکو مدیر ارشد برنامه‌ها در مؤسسه زیست‌شناسی سامانه‌ها در شهر سیاتل است. فرد رمسدل مشاور علمی شرکت "سوناما بایوتراپیوتیکس" در سان‌فرانسیسکو است و دکتر ساکاگوچی نیز در مرکز تحقیقات مرزی ایمنی‌شناسی در دانشگاه اوساگا ژاپن تدریس می‌کند.

کمیته نوبل در بیانیه‌ای اعلام نمود کشفیات این دانشمندان «زمینه‌ساز شکل‌گیری حوزه جدیدی به‌نام تحمل ایمنی محیطی و موجب توسعه درمان‌هایی برای سرطان و بیماری‌های خودایمنی» شد.

با تقدیر از کشفیات این سه پژوهشگر آمده است:

«این دستاوردها همچنین ممکن است به موفقیت بیشتر در پیوند اعضای بدن منجر شود.»

تحول ایمنی محیطی یکی از مکانیسم‌هایی است که بدن از طریق آن سیستم ایمنی را از حمله به‌بافت‌های خودی باز می‌دارد و آنها را برای مقابله با عوامل بیگانه متمرکز می‌سازد.

تحقیقات این دانشمندان در این زمینه به سال ۱۹۹۵ باز می‌گردد. در آن زمان شیمون ساکاگوچی نخستین کشف کلیدی را انجام داد و در سال ۲۰۰۱ نیز برانکو و رمسدل موفق به یک کشف مهم دیگر در این حوزه شدند.

دکتر ساکاگوچی دو سال بعد تمامی این یافته‌ها را به یکدیگر پیوند داد و پایه‌گذار درکی جامع از این پدیده شد.

مراسم رسمی اعطای جوایز نوبل روز دهم دسامبر سال جاری، همزمان با سالگرد درگذشت آلفرد نوبل، بنیانگذار این جایزه، برگزار می‌شود.

این سه برنده جایزه نوبل پزشکی امسال، مشترکاً مبلغ ۱۱ میلیون کرون (بالغ بر ۱/۲ میلیون دلار) را با یکدیگر سهیم خواهند شد.

پاک‌کننده‌های طبیعی کبد

کبد انسان یکی از اعضای حیاتی بدن است که در دفع مواد زائد و مضر نقش بسیار حساسی را دارا می‌باشد.

افراط در مصرف غذاهای آماده و شیرینی‌جات در عملکرد این عضو بدن اختلال ایجاد می‌کند. شایان ذکر است استرس نیز تاثیر جدی در ضعف کبد دارد.

گرچه کبد توانایی پاکسازی بافت خود را دارد، اما گنجاندن بعضی خوراکی‌ها در رژیم روزانه این وظیفه را تسهیل می‌کند. در ادامه این مطلب، شما را با چند ماده غذایی آشنا خواهیم کرد که به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند.

این مواد غذایی عبارتند از:

۱- **چای سبز:** چای سبز یک نوشیدنی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است که مطالعات مختلف تاثیر آن را در مقابله با پیری سلولی تأیید می‌کنند. اما علاوه بر این، چای سبز حاوی مولکول‌هایی به نام «کاتچین» است که عملکرد کبد را تقویت و بهبود می‌بخشد.

۲- **زرچوبه:** پرکاربردترین ادویه یعنی زرچوبه خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارد که برای مقابله با بسیاری از بیماری‌ها موثر است. البته این ادویه به‌خصوص برای سلامت کبد مفید خواهد بود.

نتایج مطالعات آزمایشگاهی زیادی تاثیر محافظتی زرچوبه در برابر عوارض برخی داروها و ترکیبات مضر برای کبد را به اثبات رسانده‌اند.

۳- **شکلات تلخ:** شکلات تلخ یکی از بهترین خوراکی‌ها برای سلامت کبد است. در واقع، منیزیم فراوان آن نقش محافظ از کبد را دارد. البته آنتی‌اکسیدان‌های شکلات نیز روند پیری سلول‌های کبد را به‌تأخیر می‌اندازد، به‌دفع مواد سمی کمک می‌کند و بروز التهابات را کاهش می‌دهد.

۴- **سیر:** سیر باعث می‌شود تا آنزیم‌های کبدی که مواد سمی را دفع می‌کنند، فعال شود. علاوه بر این، سیر حاوی «سلنیوم» و «آلیسین» است که این دو ماده تیز در این عملکرد کبد نقش مهمی دارند. البته از آنجا که سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی محسوب می‌شود، به‌بهبود بیماری‌های کبد هم کمک می‌کند.

۵- **گریپ فروت:** گریپ‌فروت تولید آنزیم‌های لازم برای دفع مواد زائد در کبد را فعال می‌کند.

این میوه همچنین منبع غنی از نوعی «فلانوئید» به‌نام «نارینجین» است که باعث می‌شود چربی‌ها بیش از ذخیره در کبد، به‌مصرف برسند.

۶- **لیمو:** انواع لیمو منبع غنی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست که پاکسازی بدن از مواد زائد را تسهیل می‌کند. جالب است بدانید که نوشیدن آب همراه با کمی لیموترش تازه هنگام ناشتا در بهبود عملکرد کبد نقش دارد.

۷- **اسفناج:** اسفناج علاوه بر تاثیر خوبی که در حفظ تناسب اندام بدن دارد، برای سلامت کبد نیز مفید است؛ اسفناج حاوی ترکیبی به‌نام «بتائین» است که به‌عملکرد مطلوب کبد و سیستم گوارش کمک می‌کند.

چگونه ادرار خود را کنترل کنیم!

با پُر شدن نیمی از مثانه، انسان رفته رفته میل به‌دستشویی رفتن را احساس می‌کند. حال اگر زمان و جایی برای رفتن به‌دستشویی وجود نداشته باشد، مسلماً وضعیت ناخوشایندی به‌وجود خواهد آمد.

در ادامه ۱۰ روش که می‌تواند تا رسیدن به‌محل مناسب به‌ما کمک کند تا فشار کمتری را تحمل کنیم، اشاره می‌شود:

۱- اگر باد روده دارید، آنرا خالی کنید،

۲- طرز نشستن خود را تغییر دهید. صاف اما راحت بنشینید،

۳- خود را گرم نگهدارید،

۴- دراز بکشید،

۵- پاهای خود را در حالت ضربدر نگهدارید،

۶- سعی کنید نخندید،

۷- حواس خود را پرت کنید،

۸- قسمت پشت خود را منقبض کنید،

۹- داخل آب نروید،

۱۰- مثانه خود را عادت دهید تا قادر باشد ادرار بیشتری در خود نگهدارد.

ایجاد تعادل در مصرف روغن زیتون

«روغن زیتون» یکی از سالم‌ترین روغن‌ها بحساب می‌آید، اما این فرآورده دارای عارضه جانبی نیز می‌باشد.

بنابراین بایستی مراقب باشید و در مصرف روغن زیتون تعادل ایجاد کنید.

این روغن اگر چه برای آندسته از افرادی که فشارخون بالا دارند مناسب است، اما تعادل در مصرف آن ضروری است.

التهاب: میزان چربی این روغن احتمال التهاب را بالا می‌برد. میزان اسید در این روغن مقداری لیپوپلیسکاریدز در خون رها میکند و هر چه میزان آن بیشتر باشد احتمال التهاب نیز افزایش پیدا می‌کند.

اسهال: افراط در مصرف روغن زیتون بدلیل بالا بودن میزان چربی می‌تواند باعث اسهال شود.

افت فشارخون: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف زیاد روغن زیتون می‌تواند به افت فشارخون منجر شود؛ اگر چه افت فشار برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا مفید است، اما برای افراد عادی دردسر ساز خواهد شد.

به افراد چاق توصیه نمی‌شود: مصرف زیاد روغن زیتون می‌تواند باعث انسداد در کیسه صفرا و بروز سنگ صفرا شود. علاوه بر آن باعث بالا رفتن وزن نیز می‌شود.

حساسیت: در افرادی که به حساسیت مستعد هستند، مصرف زیاد روغن زیتون میتواند حساسیت پوستی و تنفسی ایجاد کند.

چربی‌های اشباع‌شده: روغن زیتون دارای میزان تک چربی اشباع شده است؛ مصرف دو قاشق مرباخوری روغن زیتون در یک وعده غذایی به افزایش اسیدهای چرب منجر می‌شود و این می‌تواند احتمال بیماری‌هایی مانند چاقی مفرط، حمله قلبی، سرطان و ... را بالا ببرد. بنابراین در مصرف این محصول سلامت بخش هم رعایت اعتدال ضروری است.

اگر کفش نو پایتان را می‌زند؟ این مطلب را بخوانید

این‌که بسیاری از ما وقت بیشتری را در خانه می‌گذرانیم تا در خارج از خانه، به‌معنی آن نیست که با مشکل همیشگی کفش نو روبه‌رو نیستیم.

درواقع این مشکل دوچندان شده است، زیرا با وجود قرنطینه کفش نویی که خریده‌اید، فرصت پوشاندن و شکل گرفتن به پایتان را پیدا نکرده و همچنان سفت و خشک باقی‌مانده است.

کفشی که به‌فردم پایتان شکل نگرفته می‌تواند موجب درد پا، تاول و لنگ‌لنگان به خانه رسیدن باشد و به‌دلیل آن که هنوز نرم نشده است، می‌تواند روزتان را خراب کند.

درواقع طول می‌کشد که کفش نو نرم شود، اما خوشبختانه رازی برای تسریع آن وجود دارد. این کاری است که باید انجام دهید:

- ۱- یک جفت جوراب کلفت بپوشید،
- ۲- حدود یک دقیقه کفش‌تان را با سشوار گرم کنید،
- ۳- کفش را (در حالی که هنوز گرم است) به پا کنید،
- ۴- همین کار را با لنگه دیگر کفش انجام دهید،
- ۵- در اطراف خانه راه بروید تا کفش خنک شود،
- ۶- اگر فرصت دارید، این کار را دو بار دیگر تکرار کنید.

بعد از این می‌توانید لذت پوشیدن کفشی را ببرید که اندازه و قالب پاهایتان شده و آن‌ها را فشار نمی‌دهند و انگشت‌هایتان را نمی‌ساید.

کاهش خطر ابتلاء به سرطان پروستات با مصرف بیشتر قهوه

به‌گزارش ژورنال پزشکی بریتانیا (*British Medical Journal*)

در تلاش برای درک این رابطه، یعنی رابطه سرطان پروستات با مصرف قهوه، محققان بریتانیایی داده‌های ۱۶ مطالعه را که در آمریکای شمالی، اروپا و ژاپن انجام شده بود، جمع‌آوری کردند.

این مطالعات بر روی بیش از یک میلیون مرد انجام و آزمایش شده بود که از این تعداد کمتر از ۵۸ هزار نفر به‌سرطان پروستات مبتلا شدند.

به‌گفته محققان و آزمایشگران، خطر ابتلا به سرطان پروستات در کسانی که بیشترین تعداد فنجان‌های قهوه را در روز مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که قهوه نمی‌نوشند، تا ۹ درصد کمتر است. همچنین هر فنجان اضافی، خطر ابتلا به این بیماری را تا یک درصد کاهش می‌دهد.

تجزیه و تحلیل‌های بیشتر در مورد سرطان موضعی و پیشرفته پروستات نشان داد که در مقایسه با کمترین میزان مصرف قهوه، بیشترین میزان مصرف، خطر ابتلا به سرطان موضعی پروستات را تا ۷ درصد و خطر ابتلا به سرطان پیشرفته و گشوده پروستات را ۱۲ تا ۱۶ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه متابولیسم گلوکز را بهبود می‌بخشد، دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است و بر سطح هورمون‌های جنسی تأثیر می‌گذارد.

شایان ذکر است که سرطان پروستات دومین سرطان شایع و همچنین ششمین علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان بین مردان است.

برهیز از عاداتی زیان‌آور:

مسکرات- افیون - دخانیات - هروئین - کافئین - حشیش
مضرات استعمال آنها را باید از جنبه‌های اخلاقی، تندرستی، اقتصادی و اجتماعی مورد مطالعه قرار داد.

۱- جنبه‌ی اخلاقی: استعمال این مواد که هر یک به‌نسبت خود در فاسد ساختن روحیات و اخلاق عامل شدیدالتأثیری بوده و استعمال کنندگان بکلی فاقد خوی و حالت عادی می‌گردند. مسکرات زمام عمل را از کف معتاد بدر برده و چون دیوانگان بازیچه‌ی کودکان می‌سازد. دخان اعصاب را ضعیف و در اثر تحریکات غیرطبیعی، شخص معتاد را از انجام وظائف عادی خویش عاجز ساخته و عطرش او را برای تحریکات مستمره بیشتری افزایش می‌دهد.

افیون اعصاب شخص معتاد را تخدیر، قوا را از حرکات لازمه باز داشته و شخص معتاد را خواه ناخواه به بی‌قیدی، لاابالی‌گری، بی‌حسی، بی‌حرارتی، بی‌عقیدتی، بی‌همتی، بی‌وفائی، بی‌کارگی، بی‌فکری، بی‌شعوری و بالاخره بی‌همه چیزی در تمامی شئون انسانی و ادار و بحدی به این لاقیدی متصف می‌گردد که قباحت تمامی اعمال قبیحه از نظرش ساقط می‌شود* حشیش و هروئین بکلی قوه‌ی دماغی را مختل و فرد را بحرکات جنون آمیز وادار می‌کند.

۲- جنبه‌ی تندرستی: مطالعه در علوم فیزیولوژی به‌خوبی نشان می‌دهد هر یک از این عادات چگونه تأثیرات زیان‌بخشی در هر یک از سلسله اعصاب، جهاز هاضمه، سیستم تنفس و سایر اعضا و ارکان بدن انسان معتاد نموده است.

۳- جنبه‌ی اقتصادی: داشته‌های مالی شخص معتاد در صرف این عادات به باد فنا می‌رود و روحیه بی‌قیدی که زائیده‌ی اختلال اعصاب و سستی و رخوت جسم و جان است سبب می‌شود که مرتکبین فرصت‌های مغتنم حیات را از دست داده امور زندگی را با نظر لاقیدی گذرانیده و زیانهای جبران‌ناپذیری را برای خود و خانواده‌ی خویش بیار آورند.

۴- جنبه‌ی اجتماعی: هر فردی از افراد یک جامعه موظف به انجام یک سلسله تکالیف و وظائف معینی در جامعه می‌باشد و همانگونه که از مساعی جامعه به‌رمنند است باید نسبت به جامعه عضوی مفید و سودمندی باشد. معتادین بعبادت مضره از انجام وظائف و ادای خصائل حمیده به‌جامعه بازمانده، وبال و سربار و طفیلی جامعه می‌گردند.

۹۰ درصد «رسیده‌های خرید» سرطان‌زا هستند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد حدود ۹۰ درصد رسیده‌های خرید حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند و نباید آنها را در کیف یا اتومبیل خود نگهداری کنید.

مرکز پژوهشی دانشگاه گرانا اعلام کرد این مواد شیمیایی به سرطان‌های وابسته به‌هورمون منجر می‌شود و قبلاً نیز با ناباروری، اوتیسم، ADHD، چاقی مفرط، دیابت نوع دوم و تولد زود هنگام نوزاد مرتبط شده بود.

محققان توصیه می‌کنند رسیده‌ها نباید با مواد غذایی مانند گوشت یا ماهی تماس داشته باشند.

رسیده‌ها را مچاله نکنید و روی آنها چیزی ننویسید

«چغندر» بخورید تا عمری طولانی داشته باشید!

چغندر منبع عالی از فیبر، ویتامین C، منیزیم و فولیات 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 کنید.

برای درست کردن این شربت، آب لیمو ترش تازه را با عسل و پیاز رنده شده در داخل یک قوری آب جوش بریزید 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

علم سلامت

instagram/ Elm_Salamat

۱۰ عامل سکته مغزی

مهمترین عوامل سکته 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 زندگی بیشتر داری؟



آیا خوراکی‌های فوق فرآوری شده به اندازه سیگار اعتیاد آورند؟

خوراکی‌های فوق فرآوری شده هوس را برای مصرف دوباره تحریک می‌کنند، چیزی که یکی از ویژگی‌های اصلی اعتیاد است. بر اساس آمارها تا ۲۰ درصد از بزرگسالان و ۱۵ درصد از کودکان و نوجوانان، علائم اعتیاد به این خوراکی‌ها دارا می‌باشند.

شواهد نشان می‌دهند حس ولع به‌مصرف غذاهای فوق فرآوری شده به دلیل فقدان اراده نیست، بلکه ممکن است ناشی از وضعیتی به نام «اعتیاد به این گونه غذاها» باشد.

یک متآنالیز در سال ۲۰۲۱ نشان داد که مصرف مداوم و بیش از حد چنین محصولاتی خطر مرگومیر ناشی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، ... و سکتها را تا ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

هوس خوردن غذاهای فوق فرآوری درست مانند هوس کواکاین باعث فعالیت سیستم پاداش مغز و افزایش ماده شیمیایی دوپامین می‌شود. این امر برخی از محققان را بر آن داشته که بدانند آیا این غذاها می‌توانند اعتیادی شبیه به مواد مخدر، سیگار یا الکل ایجاد کنند؟

سیستم پاداش به گروهی از ساختارهای مغزی اشاره دارد که در برابر محرک‌های تقویت‌کننده یا لذت بخش نظیر مواد مخدر و داروهای اعتیاد آور فعال می‌شوند.

اعتیادآور بودن این خوراکی‌ها باعث می‌شود افرادی که عمل جراحی برای چاق بودن انجام داده‌اند، گاهی اوقات در مصرف غذاهایی که از آرد سفید، شکر، کره و مانند آن تهیه شده‌اند، زیاده‌روی کنند، حتی اگر بعداً به استقراغ و اسهال مبتلا شوند.

غذاهای فوق فرآوری شده در کارخانه‌های صنعتی تولید می‌شوند، نه آشپزخانه شما و به همین دلیل نیز سرشار از شکر، نمک، چربی‌های مضر و مواد نگهدارنده هستند.

ایوان فورمن، استاد علوم روانشناسی و مغز در دانشگاه درکسل فیلادلفیا که در مورد اعتیاد به غذا مطالعه کرده است، می‌گوید: «این غذاها همچنین شامل چندین طعم هستند؛ چیزی که آنها را آنقدر جذاب می‌کند که مردم نتوانند در برابر خوردن ایشان مقاومت کنند.»

به گفته او این غذاها شامل اسنک‌های بسته‌بندی شده، غلات آماده صبحانه، فست فودها، دسرها، سوسیس، هات داگ، نوشیدنی‌های بدون الکل، بستنی، آب‌نبات و بسیاری از محصولات بسته‌بندی شده دیگر که در فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شوند، نزدیک به ۶۰ درصد از کالری مصرفی مردم در آمریکا را تشکیل می‌دهند.

اولین کسی که با اشعار حافظ «فال» گرفت ؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید اولین بار چه کسی و چگونه «فال حافظ» گرفت؟

و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟ «ادوارد براون» مستشرق نامی در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

«چون حافظ از دنیا برفت، مردم به تکفیر او پرداخته و او را باده گسار و ضد دین خطاب کردند و بر آن شدند تا از به خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت کنند.

به دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

کتاب حافظ را آوردند و آنرا بدست کودکی دادند تا صفحه‌ای را بصورت اتفاقی باز کند و شعری بیرون بیاورد. کودک هم کتاب حافظ را گشود و شعر شماره ۸۰ از کتاب حافظ بیرون آمد. شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت

که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت

من اگر نیکم و گر بد، تو برو خود را باش

هر کسی آن دِرود عاقبت کار که کشت

همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست

همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت

سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها

مدعی گر نکند فهم سخن، گو سر و خشت

ناممیدم مکن از سابقه لطف ازل

تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت

نه من از پرده نقوا به در افتادم و بس

پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت

حافظا روز اجل گر به کف آری جامی

یک سر از کوی خرابات برندت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان گشته و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد.

از همان زمان، لقب «لسان الغیب» به حافظ تلخیص شد.



کشکول، کشکول، کشکول

سیاسی نیستم!!!

یعنی بیشعور هستم

و به این بیشعوری افتخار می‌کنم

یعنی نسبت به جامعه ام و انسان‌ها هیچگونه احساس تعهد و مسئولیتی نمی‌کنم

و بر این بی‌تهدی و بی‌مسئولیتی، به خویش می‌بالم

استحمار....!!

حیرت‌آور است کسانی که کار نمی‌کنند!

سربازی نمی‌روند!

مالیات نمی‌دهند!

و از دست‌رنج دیگران امرار معاش می‌کنند! خود را

«روحانی» و مردم را «جسمانی» می‌نامند!

و حیرت‌انگیزتر آنکه خودشان را مرجع تقلید هم می‌دانند! و

توقع دارند همه‌گان، از پیر و جوان، از آنها تقلید کنند!

در این دنیای وانفسا هیچ کاری ناجوانمردانه‌تر از مردم و

دیگران را دور زدن و آنان را چاپیدن به‌خاطر نماز خواندن

نیست!

از این که بعنوان «پیش‌نماز» جلوی صف مردم بایستی و

دیگران به‌تو اقتدا کنند و تو به‌خاطر همان نمازی که فریضه‌ی

یومیه و از واجبات زندگی خودت نیز هست، از مردم پول

بگیری و امرار معاش کنی، کلاشی و دین‌فروشی است.

اگر اعلام شود هیچ روحانی اجازه‌ی پول گرفتن ندارد و

سخنان خدا را بایستی مجانی و بخاطر خدا در اختیار مردم

بگذارد، مطمئناً هیچ روحانی‌ما و آخوندی حاضر به‌انجام

چنین کاری نخواهد بود.

این است استحمار؛ یعنی (بلانسبت) خر کردن مردم!؟



خانم گلنار جهانبانی

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

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرائی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماسی

(310) - 924 - 9305

golnardjahanbani@gmail.com

حقایق اسطوره‌های و افسانه‌های مذهبی

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

مذهب‌یون باور دارند:

افسانه: رستم ۷۰۰ سال عمر کرد.
حقیقت: نوح ۹۵۰ سال عمر کرد!
افسانه: کاوه ضحاک را از میان برد.
حقیقت: موسی فرعون را از میان برد!
افسانه: از دوش ضحاک مار روید.
حقیقت: عصای موسی اژدها شد!
افسانه: کیکاووس با عقاب‌ها پرواز کرد.
حقیقت: سلیمان بر قالی پرنده پرواز کرد!
افسانه: رستم دیو سپید را شکست داد.
حقیقت: داوود جالوت را شکست داد!
افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.
حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!
افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.
حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!
افسانه: داراب در سبیدی روی آب پیدا شد.
حقیقت: موسی در سبیدی روی آب پیدا شد!
افسانه: سیاوش به سلامت از آتش گذشت.
حقیقت: ابراهیم به سلامت از آتش گذشت!
افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.
حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!
افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.
حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!
افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.
حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!
به راستی چرا آنچه به نفع باورهای دینی مردم است معجزه و حقیقت محسوب می‌شوند، ولی آنچه مربوط به تمدن ما ایرانی‌هاست، افسانه و خرافات هستند؟

دین چیست؟

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

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

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

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

آیا می دانستید.....؟

- آیا میدانستید وقتی مگس بر روی یک میله فولادی می نشیند، میله فولادی به اندازه دو میلیونیم میلی متر خم میشود!

آیا میدانستید عدد ۲۵۲۰ را میتوان بر اعداد ۱ تا ۱۰ تقسیم کرد بدون آنکه خارج قسمت کسری داشته باشد!

آیا میدانستید شیشه در ظاهر جامد به نظر میرسد، ولی در واقع مایعی است که بسیار کند حرکت میکند!

آیا میدانستید یک لیتر سرکه در زمستان سنگین تر از یک لیتر سرکه در تابستان است!

آیا میدانستید رشد کودکان در بهار بیشتر است!

آیا میدانستید یک چهارم خاک کشور روسیه در سال پوشیده از برف است!

آیا میدانستید حس بویایی مورچه با حس بویایی سگ برابری میکند!

- آیا میدانستید با ۳۰ گرم طلا، می توان نخی به طول ۸۱ کیلومتر درست کرد!

آیا میدانستید با یک مداد معمولی خطی به طول ۵۸ کیلومتر می توان کشید!

آیا میدانستید هر یک سال از ۳۱/۵۵۷/۶۰۰ ثانیه تشکیل شده است!

آیا میدانستید بیشترین ضربان قلب را «قناری ها» با ۱۰۰۰ (هزار) بار در دقیقه و کمترین ضربان قلب را «فیل ها» با ۲۷ (بیست و هفت) بار در هر دقیقه دارند!

- خورشید ۳۳۰ مرتبه بزرگتر از کره ی زمین است!

یک گالن روغن سوخته، می تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!

- ناخن های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن های پا رشد می کنند!

- حرف **E** بیشتر از تمام حروف انگلیسی در کلمات بکار می رود، در حالیکه حرف **Q** کمترین کاربرد را دارد!

آ خوردن یک عدد سیب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب آلودگی می شود

یک چهارم استخوان های بدن انسان، در پای او قرار دارد!

اثر لب و زبان هر انسان زنده ای (مانند اثر انگشتان او) منحصر به فرد است!

آیا میدانستید بیش از ۳۰ برابر مردمی که امروز بر سطح زمین زندگی میکنند در زیر خاک مدفون شده اند!

آیا میدانستید در حال حاضر بیش از ۶ میلیون اختراع در جهان وجود دارند که «توماس ادیسون» با ۱۰۹۳ اختراع رکورددار مخترعین در جهان است!

آیا میدانید نور میتواند دور کره ی زمین (خط استوا) را ۷/۵ مرتبه در ۱ ثانیه طی کند!

- آیا میدانستید اولین شبکه ی تلویزیونی جهان (شبکه انگلستان - **bbc**) در سال ۱۹۲۹ میلادی پخش برنامه های آزمایشی خود را آغاز و در سال ۱۹۳۹ این برنامه ها منظم و دائمی شد!

آیا میدانستید گزنه برای درمان رماتیسم، درد کمر در ناحیه ی دمبالچه، درد لگن خاصره (درد اعصاب کمر) و نیز درمان بیماریهای مفاصل، مجاری ادراری و کلیه بسیار مفید است!

- آیا میدانستید در هرم «خنوپوس» مصر که ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده به اندازه های سنگ بکار رفته که میتوان با آن یک دیوار آجری به ارتفاع ۵۰ cm به دور دنیا ساخت!

آیا میدانستید در هر ثانیه بیش از ۵۰۰۰ بیلیون الکترون به صفحه تلویزیون بر خورد میکند و تصویری را که تماشا میکنیم بوجود می آورد!

آیا می دانستید آمونیاک می تواند جذبیت نیکوتین که یک آلکالوئید مخدر موجود در سیگار است را توسط سلولهای مغز تا ۱۰۰ برابر افزایش دهد!

آیا میدانستید در یک سانتی متر پوست بدن انسان دوازده متر عصب و چهار متر رگ و مویرگ وجود دارد!

آیا میدانستید در تمام وجود انسان بیش از یک مشت گچ (کلسیم) وجود دارد!

آیا میدانستید هورمون **PYY** مسئول چاقی است. میزان آن در افراد چاق یک سوم افراد معمولی است و چنانچه این هورمون به افراد چاق تزریق شود، اشتهای آنان کاهش می یابد!

آیا میدانستید یک موش دو پای افریقائی، بی آنکه سرش را برگرداند، می تواند پشت سر خود را ببیند؛ این جانور از میدان دیدی برابر سیصد و شصت درجه برخوردار است!

آیا میدانستید زمان بارداری فیل به ۲ سال می رسد!

آیا میدانستید جنگ جهانی دوم خونین ترین جنگها بوده که در آن حدود پنجاه و شش میلیون نفر جان باختند.

آیا میدانستید مساحت سطح کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر مربع است و با مقایسه با مساحت وسعت کشور عزیزمان ایران می توان نتیجه گرفت که ایران ۰/۳۲٪ از سطح کره زمین را تشکیل میدهد.

عجایب هفتگانه جهان: اهرام ثلاثه مصر، باغهای معلق بابل،

مجسمه زئوس، معبد دیانا، مجسمه آپولو، آرامگاه ماسولوس و فانوس دریای اسکندر به.

عجایب هفتگانه



زکریا رازی

ابوبکر محمد بن زکریا رازی (۲۵۱-۳۱۳ هجری-قمری)، پزشک، فیلسوف همه‌چیزدان و شیمی‌دان ایرانی است.

وی آثار ماندگاری در زمینه‌ی پزشکی، شیمی و فلسفه نوشته و به‌عنوان کاشف الکل، جوهر گوگرد (اسید سولفوریک) و نفت سفید مشهور است. او همچنین درباره‌ی کیهان‌شناسی، منطق و ریاضیات نیز آثاری دارد.

به‌گفته‌ی «جرج سارتن» که به پدر تاریخ علم مشهور است، رازی «بزرگترین پزشک ایران و جهان اسلام در سده‌های میانی (قرون وسطی) بود». رازی می‌گفت: «آدمیان برای هدایت شدن، به‌ر هیران دینی نیاز ندارند؛ درحقیقت دین زیان‌آور است و مسبب کینه و جنگ است.»

رازی درباره‌ی قرآن می‌گوید:

«تو ادعا می‌کنی که معجزه‌ای که [نبوت محمد را اثبات می‌کند] حاضر و در دسترس است، (یعنی قرآن).

تو می‌گویی هر کس انکارش می‌کند یکی مشابه‌اش را بیاورد. در واقع ما می‌توانیم هزاران مشابه‌اش را بیاوریم؛ آثار لفاظان، فصیح‌گویان و شاعران که بسیار بهتر از قرآن جمله‌بندی شده و مفاهیم را موجزتر می‌رسانند. آنها معانی را بهتر می‌رسانند و وزن شعری بهتری نیز دارند.

آنچه تو می‌گویی ما را شگفت‌زده می‌کند. تو درباره‌ی کتابی سخن می‌گویی که [مشتی] افسانه‌ی باستانی را بازگویی می‌کند و در عین حال سراسر تناقض است و هیچ اطلاعات یا توضیح مفید و به‌مدر بخوری ندارد و آنگاه تو می‌گویی چیزی شبیه آن بیاور؟»

در مورد تاریخ تولد و مرگ رازی

رازی در آخر عمرش نابینا شد، درباره‌ی علت نابینا شدن او روایت‌های مختلفی وجود دارد؛ «بیرونی» سبب کوری رازی را کار مداوم با مواد شیمیایی چون بخار جیوه می‌داند. مهم‌ترین سند تاریخی درباره تولد و مرگ رازی کتاب فهرست کتب رازی، نوشته‌ی ابوریحان بیرونی است.

در این کتاب، تولد رازی در ماه شعبان ۲۵۱ هجری قمری (سپتامبر ۸۶۵ م) و مرگ او در پنجم شعبان ۳۱۳ ه.ق (۳۱ اکتبر ۹۲۵ م) ثبت شده‌است.

در رساله ابوریحان علاوه بر آن‌که صریحاً تاریخ تولد و وفات رازی را متذکر شده، مدت عمر او را به سال قمری شصت و دو سال و پنج روز و به شمسی شصت سال و دو ماه و یک روز به‌طور دقیق آورده است.



محمد بن

زکریای رازی

facebook.com/iranrenaissance

دموکراسی



دین

اعراب، دشمنان قسم خورده‌ی ایرانیان!

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

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

* - عربستان در سال ۶۷ نزدیک به ۵۰۰ زائر بیگانه ایرانی را در مراسم حج در مکه به‌خاک و خون کشید!

* - عراقی‌ها به‌صورت گروهی به‌نوامیس ایرانیان در شهرهای اشغالی در جنگ ایران و عراق تجاوز می‌کردند!

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

* - اعراب به خلیج پارس می‌گویند: خلیج عربی!!

* - حسن نصرالله می‌گوید ایران تمدن نداشت و عرب‌ها تمدن را به ایران بردند!

* - بعید است اسرائیل تاکنون حتی ۴ ایرانی را کشته باشد!

* - میلیون‌ها ایرانی از زمان حمله عمرابین خطاب تا حمله صدام‌حسین به ایران، شهید شده‌اند!

* - فلسطینی‌ها در جنگ ایران و عراق به‌طرفداری از صدام حسین، با ایرانیان می‌جنگیدند!

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

انسان بودن هزینه‌ی دارد

* کسیکه درباره‌ی مادیات زیاد اصرار نمی‌کند و خیال می‌کند دیگران انصاف دارند، احمق نیست، مناعت طبع دارد.
* کسی که وقت‌شناس است و کسی را منتظر نمی‌گذارد، بی‌کار و بی‌عار نیست، منظم و محترم است.
* کسی که برای حل مشکلات زندگی دیگران به آن‌ها پول قرض می‌دهد و یا ضامن وام آن‌ها می‌شود، احمق نیست، کریم و جوانمرد است.
* کسی که از معایب و کاستی‌های دیگران، درمی‌گذرد و بدی‌ها را نادیده می‌گیرد نه‌فهم نیست، شریف است.
* کسی که در مقابل بی‌ادبی و دیگران با تواضع و محترمانه رفتار می‌کند، ترسو و بزدل نیست، مؤدب و باشخصیت است.
* کسی که به‌بدگویی دیگران در باره خود اهمیت نمی‌دهد، بی‌خبر و بی‌تفاوت نیست، صبور و باگذشت است.

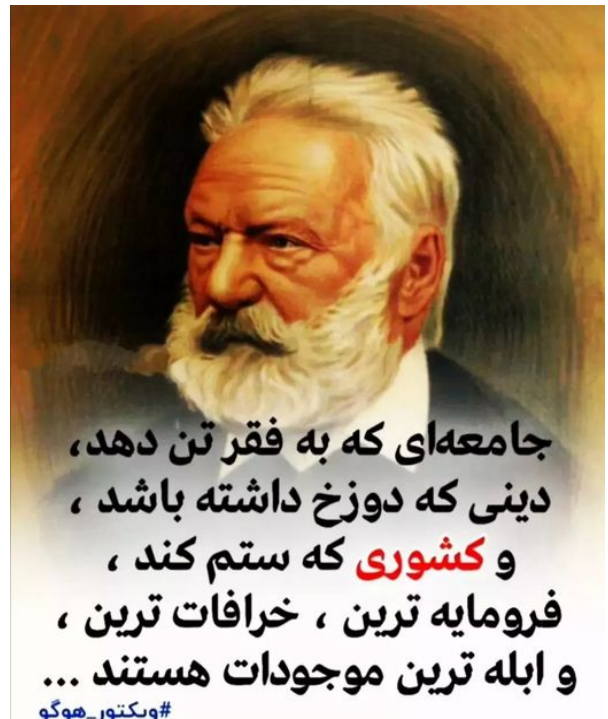
رهایی خران

خری به‌درختی بسته شده بود، شیطان خر را رها کنید!
خر وارد مزرعه همسایه شد و تر و خشک را با هم خورد.
زن همسایه وقتی خر را در حال خوردن محصولات مزرعه‌اش دید، با یک گلوله خر را کُشت!

صاحب خر وقتی این صحنه را مشاهده کرد، عصبانی شد و زن صاحب مزرعه را کُشت.

صاحب مزرعه وقتی با جسد خونین همسرش روبرو شد، صاحب خر را از پای درآورد!
از شیطان پرسیدند: چکار کردی؟
گفت: من فقط یک خر را رها کردم!

* هرگاه می‌خواهی شهری را خراب کنی، خران را آزاد کن!



زنی که فقط حق رأی دادن را دارا است...!

کسی که حق دوچرخه سواری ندارد،
کسی که حق انتخاب نوع پوشش خود را ندارد،
کسی که در صورت طلاق گرفتن تنها تا ۷ سال می‌تواند از فرزندش نگهداری کند،
زنی که حق ورود به استادیوم و سالنهای ورزشی را ندارد، زنی که توسط گشت ارشاد توقیف و جریمه می‌شود،
زنی که جنس دوم نامیده می‌شود و هر روزه در خیابان‌ها مورد خشونت و آزار قرار می‌گیرد،
خیلی خنده دار است که حق رأی دادن دارد!؟

اگر زن نبود...؟

خدا گفت: زمین سرد است،

چه کسی می‌تواند زمین را گرم کند؟

زن گفت: من می‌توانم، خدا شعله به او داد.

زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!

خداوند لبخند زد، زن پر از نور شد، زن زیبا شد!

خدا گفت: زن شعله را خرج کن.

زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....

در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد!

خدا گفت: اگر زن نبود زمین من همیشه سرد بود...!؟

فلسفه‌ی سقراط

سقراط در زمان اعدام مشاهده کرد که همسرش گریه می‌کرد،

از او پرسید: چه چیزی باعث گریه‌ات شده؟

زن در حالی که گریه می‌کرد گفت: ظالمانه کشته خواهی شد.

سقراط درحالی‌که او را در آغوش گرفته بود گفت:

یعنی اگر عادلانه کشته می‌شدم گریه نمی‌کردی؟

زن گفت: منظورم این است که بی‌گناه کشته می‌شوی.

سقراط گفت: یعنی دوست داشتی گناهکار باشم؟

زن خود را از آغوش او رها کرد و گفت: الهی زیر گل بری که

موقع مُردن هم دست از فلسفه و منطق بر نمی‌داری!؟

وجود زن

از مردی پرسیدند پارسال روز زن برای زنت چیکار کردی؟

میگه: بردمش کوه...!

میگن: آفرین، امسال می‌خواهی چی کار کنی!؟

میگه: می‌خوام برم بیمارمش!!

گفتار خداوند...؟

خدا گفت: زمین سرد است، لذا از بنده‌گانش پرسید:

چه کسی می‌تواند زمین را گرم کند؟

زن گفت: «من می‌توانم»، خدا «شعله» به او داد.

زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت! خدا خندید.

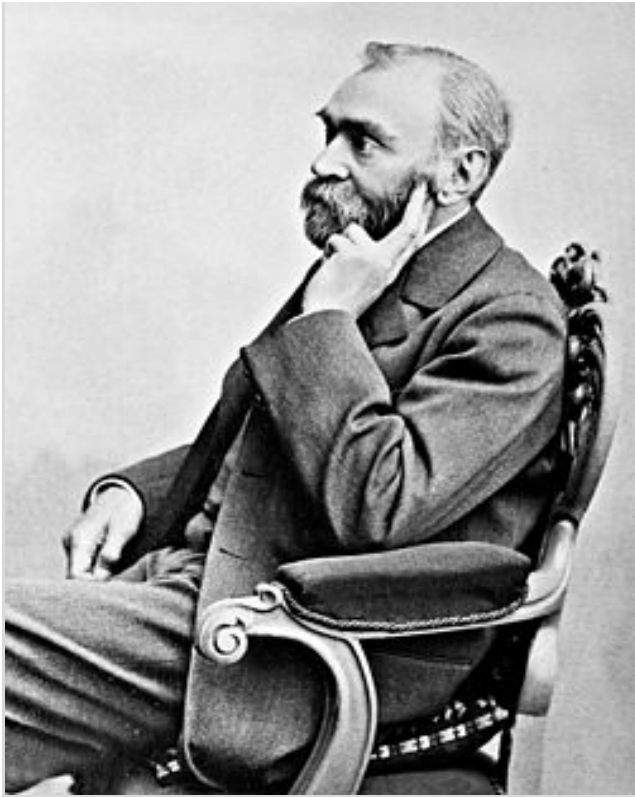
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!

خدا گفت: زن شعله را خرج کن.

زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد.... و در

تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد!

خدا با لبخندی گفت: اگر زن نبود زمین من همیشه سرد بود!



فریدریش نیچه

فریدریش نیچه (زاده‌ی ۱۵ اکتبر ۱۸۴۴ - درگذشته‌ی ۲۵ اوت ۱۹۰۰)، فیلسوف ادیب، شاعر، منتقد فرهنگی، جامعه‌شناس، آهنگساز و لغت‌شناس آلمانی و استاد زبان‌های لاتین و یونانی بود که آثار وی تأثیر بسیار عمیقی بر فلسفه‌ی غرب و تاریخ اندیشه‌ی مدرن برجای گذاشته است. مهم‌ترین اثر فلسفی و ادبی نیچه کتاب «چنین گفت زرتشت» می‌باشد و از مشهورترین عقاید وی، نقد فرهنگ، دین و فلسفه‌ی امروزی بر مبنای پرسش‌های بنیادین درباره‌ی بنیان ارزشها و اخلاق بوده است.

نظر نیچه در باره‌ی «اسلام»

... آنچه که محمد ابن عبدالله (پیامبر مسلمانان) برای پیروان خود آورده و به‌جهانیان عرضه نموده است را نمی‌توان نام دین بر آن گذاشت، زیرا انسانها چنین می‌پندارند که آن گفتار و خواسته‌های محمد از سوی عده‌ای است که از بشریت بویی نبرده که چنین پیشنهادهای به‌دیگران کرده‌اند.

دینی که پر از فرمان کشتن، بریدن دست و پا، کور کردن، ربودن و تصاحب زنها و یا دستور چپاول دارایی و هستی مردم باشد، دین و آیین نیست، بلکه فرمان نابودی اندیشه و در نهایت بشریت است.

دین نمی‌تواند چنین خشن و دور از مرام انسانی و اخلاقی باشد. چنین دین بیدادگری در تاریخ بشریت هرگز نبوده و در آینده نیز وجود نخواهد داشت. نیچه همچنین معتقد است: افسردگی به‌انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد، بنابراین برای نادان نگهداشتن آنان، بایستی آنها را اندوهگین کرد.

تاریخچه جایزه نوبل

جایزه‌ی نوبل معتبرترین جایزه‌ای است که سالانه در حوزه‌های علمی به یک دانشمند تعلق می‌گیرد.

جایزه‌ی نوبل در سال ۱۸۹۵ به وصیت کارخانه‌دار / شیمی‌دان سوئدی، «آلفرد نوبل» که بیشتر او را به دلیل ابداع دینامیت می‌شناسند، پایه‌گذاری و در سال ۱۹۰۱ میلادی، نخستین جوایز این بنیاد داده شدند.

طبق وصیت این دانشمند، جوایز سالانه نوبل در رشته‌های فیزیک، شیمی، فیزیولوژی و پزشکی، ادبیات، اقتصاد و همچنین صلح به افرادی تعلق می‌گیرد که بیشترین خدمت را به مردم کرده باشند.

اگرچه وصیت‌نامه‌ی نوبل بنیان‌گذار این جوایز بود، اما طرح او کامل نبود و به‌دلیل پاره‌ای موانع، ۵ سال طول کشید تا «بنیاد نوبل» تأسیس شود.

در ابتدا نقدهای بسیاری نسبت به نبودن جایزه‌ای در رشته‌ی ریاضیات وجود داشت و دلیل آن با استناد به وصیت‌نامه‌ی آلفرد نوبل این است که جوایز به‌کسانی تعلق می‌گیرد که با استفاده از تئوری و پژوهش‌های خود به مردم خدمت کرده باشند، اما رشته‌ی ریاضیات به‌طور مستقیم و قاطع خدمتی به مردم جهان ارائه نمی‌کند.

طبق دستور العمل‌های باقی‌مانده از «آلفرد نوبل»، هیئت نوبل در نروژ برای اعطای «جایزه صلح» تأسیس شد که اعضای آن اندکی پس از تأیید وصیت‌نامه او در ماه آوریل سال ۱۸۹۷ مشخص شدند.

آخرین اعدام در فرانسه

روز دهم سپتامبر □□□□ میلادی برای آخرین بار اعدام در کشور فرانسه اجرا شد.

«حمیدا جندوبی» يك جوان تونس‌ی‌الاص‌ل بود كه به‌جرم ربایش، تجاوز و قتل يك دختر جوان فرانسوی مته‌م شده بود.

علیرغم تلاشهای بسیار وکیل مدافعش بنام « روبرت بادینتر» برای اثبات بی‌گناهی‌اش، به‌مجازات مرگ محكوم شد و با گيوتین اعدام شد!

اما داستان در اینجا به پایان نرسید؛ يك سال پس از این ماجرا، شخص متجاوز و قاتل اصلی كه به دختران زیادی تجاوز کرده و آنان را به قتل رسانیده بود، دستگیر شد و در بازجویی به قتل همان دختری اعتراف کرد كه «حمیدا جندوبی» بی‌گناه برایش اعدام شده بود!

این مسئله دردناك توجه افكار عمومی مردم فرانسه را به‌قدری بخود جلب کرد كه پارلمان این کشور لایحه‌ی تعلیق احكام اعدام را پذیرفت.

در سال □□□□ میلادی «روبرت بادینتر» (یعنی همان کسی كه وکیل مدافع حمیدا جندوبی بود)، در کابینه «فرانسوا میتران» به سمت وزیر دادگستری برگزیده شد.

او با استناد به منشور حقوق بشر کشور فرانسه باعث شد كه در تاریخ □□ اکتبر □□□□ رسماً مجازات اعدام در فرانسه لغو شود. این قانون در سال □□□□ میلادی حتی در قانون اساسی فرانسه درج شده است.

مردم فرانسه به‌دلیل اعدام يك شخص بی‌گناه تصمیم گرفتند قانون اعدام را از رده خارج کنند كه مبادا جان دیگر افراد بی‌گناه از بین برود.

کاندی میگه:

انسان که غرق شود قطعاً میمیرد؛

چه در دریا، چه در رؤیا، چه در دروغ،

چه در گناه، چه در خوشی، چه در

قدرت، چه در جهل، چه در انکار، چه

در حسد، چه در بخل، چه در کینه،

چه در انتقام. مواظب باشیم غرق

نشویم! انسان بودن،

خود به تنهایی یک دین خاص است.

که پیروان چندانی ندارد



تخت‌جمشید، كه یونانی‌ها آن را «پرسپولیس» یا «شهر پارسیان» می‌خوانند، صحنه‌ای عظیم برای نمایش قدرت و آئینه تمام‌نمای فرهنگ چندملیتی است. این مجموعه بی‌نظیر كه در سال ۱۹۷۹ در فهرست میراث جهانی یونسكو به ثبت رسید، بر پهنه‌ای وسیع و به مساحت ۱۲۵۰۰۰ متر مربع بنا شده است و ساخت آن خود يك شاهكار مهندسی به شمار می‌رود.

گفته‌ها، نکته‌ها و لطیفه‌ها

باورهای اسلامی:

اسلام قتل و جنایت را جهاد!

دروغ را تقیه!

دزدی و غارت را غنیمت!

شکنجه را تعزیر!

روسپی‌گری را صیغه!

..... و تجاوز به‌دختران نابالغ را نکاح می‌نامد!

اگر در ایران شورش نشده بود!

اگر شورش سال پنجاه و هفت در مملکت‌امان اتفاق

نیافتاده بود و ملت ایران از دغدغه قیمت دلار در

بازار، گرانی ارزاق..... و از آزادیهای فردی و

اجتماعی بهره‌مند بود، به‌خیابانها می‌آمد و زنده باد،

مرده باد می‌گفت!

مهر مادر

از مادری پرسیدند:

کدام یک از فرزندان را بیشتر دوست داری؟

مادر گفت:

بیمار آنها را تا وقتی كه خوب شود،

کوچکترین آنها را تا وقتی كه بزرگ شود،

غایب آنها را تا وقتی كه از سفر به خانه بازگردد،

و همه فرزندانم را تا وقتی كه زنده‌ام و نفس می‌كشم.

خرافه و خرافه‌پرستی ایرانیان

جدگر سخت است نجات انسانی که زنجیرهایش را می‌پرستند

در اسنادی که در وزارت امور خارجه انگلستان از حالت محرمانه خارج شد، یک سند واقعاً قابل توجه و تأسف بود! مسئله بسیار مهم برای دولت انگلستان این بود که آیا مردم ایران به آن سطح از فهم و شعور رسیده‌اند که دیگر امکان استعمار و استثمار آنان وجود داشته یا خیر!

برای یافتن پاسخ این مسئله به سفارت انگلستان در ایران ماموریت داده شد تا اقدامات لازم را در این مورد انجام دهد.

در این رابطه، سفیر انگلستان در تهران تعدادی از کارشناسان زبده‌اش را به مناطق جنوبی شهر تهران می‌فرستد تا از مردم آنجا سؤال کنند: آیا حمای که در این محل بیماران را شفا می‌دهد، می‌شناسند؟

پرواضح است اکثر مردم از وجود چنین حمای ابراز بی‌اطلاعی می‌کنند، اما وقتی برای چند هفته‌ی متوالی این کارشناسان به این 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 زود یک روز جمعه، سفیر انگلستان به همراه یکی از کارشناسان سفارت که خود را به ناپینایی زده بود به خزینه رفته و می‌گویند از خارج کشور برای شفا یافتن این فرد ناپینا به این حمام آمده‌اند!

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

فرد ناپینا 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 به خیال آنکه نقشه‌اشان لو رفته است بطور نیمه عریان از حمام فرار کرده و با مشقت بسیار خود را به سفارت انگلستان می‌رسانند!

بعد از چند روز، ماموران سفارت به محله مذکور رفته 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 به مردم داده می‌شود! سفیر انگلستان نتیجه این ماموریت را به اینصورت به انگلستان مخابره می‌کند:

«هنوز می‌شود از خرافه‌پرستی این مردم نهایت استفاده را کرده و منافع دولت انگلستان را تامین نمود.»

درخت سرو و کاج در فرهنگ ایران

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

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

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

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

در باور پیروان آیین مهر (میترا بیسم، آیین کهن ایران باستان) سرو درخت ویژه خورشید و زایش مهر است؛ درختی که همواره سبز است و در برابر سردی و تاریکی پایداری می‌کند. از این روی سرو نماد مهر تابان و زندگی‌بخش و نشانه نامیرایی و آزادی و پایداری در برابر نیروهای مرگ‌آور بود.

از این روی در شب زایش مهر (میترا)، «سرو مهر» را می‌آراستند و ارمغان‌هایی در پایش می‌نهادند و با خود پیمان می‌بستند که برای سال دیگر نیز سرو دیگری بنشانند.

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



ماهیت

آخوندها

و عاقبت آنها در ایران

داریوش دهقان

گفت به آخوندِ خری، عاقلی
از خود و کردار خودت غافلی
بر سر تو پیچک عمامه است
پوشش تو، پوشش بیگانه است
ملت ایران و جهان گُور نیست
پیروی از حیلہ‌گران زور نیست
غار «حرا» نیست کنون جای تو
ضبط شده گفته و کردار تو
کذب و فریب تو جهانی شنید
غارت و کشتار شما را بدید
رفتن یک خر به فضا قصه است
معجزه‌اتان جهل و غم و غصه است
کیست که ماه شقه کند با قمه
پرت نشو، چرت نگو این همه
نیست شفا در حرم و کربلا
گشته فریبات همه جا بر ملا
عالم دینی تو؟ و یا یاهوگو؟
معجزه ول کن، سخنی راست گو
آمده‌ای خلق هدایت کنی؟
یا بکشی ملت و غارت کنی؟
حاصل هستی پلید تو چیست؟
این همه زشتی درونت ز کیست؟
آخوند جانی که ترا رهبر است
از تو و زهاک زمان بدتر است
فتنه و کشتار و جفا از شماست
حاصل نادانی‌اتان، زجر ماست
ترک بکن کشور ایران ما
ترس از این خلق خروشان نما
ریش بزن، وقت فرار تو است
نوبت رقص سر دار تو است

معروفترین خیانتکاران ایران:

سلمان فارسی (خیانت به یزگرد سوم ساسانی)
سبوس (خیانت به داریوش سوم هخامنشی)
افشین (خیانت به بابک خرم دین)
حاج ابراهیم کلانتر (خیانت به لطفعلیخان زند)
میرزا آقاخان نوری (دسیسه بر علیه امیرکبیر که نتیجه‌اش قطع شریان دست امیرکبیر در حمام فین کاشان شد).
و.... تعداد از مقامات کشوری و لشکری ایران که پشت شاهنشاه را خالی و خیانت غیرمستقیم به ملت و کشور کردند.

تقریب ورود امام زمان

بچه که بودیم، در مکتب یا مدرسه به ما می‌گفتند:
«حین نماز، تیری را که به پای علی رفته بود در آوردند و او نفهمید!» آن زمان باورش برایمان سخت بود، ولی الان پذیرفتیم که:
میشود ملتی را به نماز و دعا مشغول کرد و از او سواری و بیگاری گرفت!
میشود ملتی را برای نماز به مسجد بُرد و ناموس‌اش را برای تن‌فروشی به هتل!
میشود فرزندان ملتی را در مسجد به رکوع و سجود واداشت و فرزندان خود را برای و عیش نوش به‌کازینوهای آمریکا و اروپا فرستاد!
می‌شود داغ مُهر نماز بر پیشانی داشت، ولی قبله را به سمت کانادا تغییر داد!
می‌شود از عدل علی گفت و حقوق نجومی گرفت!
می‌شود خودت را نوکر مردم بدانی، اما در محل و جای ارباب‌ها زندگی کنی!
عجبا، با نام دین و مذهب چه بلایی به‌سر ملت ایران آورده‌اند؟
=====

جهنم

همان زندگی اجباری

با احمق‌های اطرافمان است

ژان پل سارتر



مصاحبه اختصاصی با امام سوم شیعیان

همان امروز مقام سوم امامت، محل مرگ و دفن: کربلا

مجری: السلام علیک یا ابا عبدالله

امام حسین: وعلیکم السلام

مجری: انگیزه شما از قیام عاشورا چه بود؟

امام حسین: راه اندازی کسب و کار برای آخوندهای شیعه!

مجری: آیا علی اصغر روز عاشورا واقعاً آب نخورد؟

امام حسین: نه، چون بچه شیرخواره آب نمی‌نوشد، کودکان شیرخوار فقط شیر مادرانشان را می‌خورند. این موضوع را به آخوندها تفهیم کنید.

مجری: وقتی برادران، ابوالفضل، مشک آب را پر کرد که بیاورد، خواست آب بنوشد، اما با خود اندیشید که اکنون فرزندان حسین تشنه هستند و آب نخورد؛ ابوالفضل که کشته شد و باز نگشت، چه کسی فکر او را خوانده است؟

امام حسین: وقتی می‌خواستند او را به شهادت برسانند به قاتلان خود گفته است که برای آخوندهای شیعه ماجرا را تعریف کنند تا بالای منبر بگویند تا شیعیان برایش بیشتر گریه و زاری کنند.

مجری: شما عید غدیر امسال چه کار کردید؟

امام حسین: عید غدیر یعنی چه؟

مجری: روزی است که پیامبر اسلام پدر شما را بعنوان جانشین خود معرفی کرده است.

امام حسین: اولین بار است این را می‌شنوم؛ بعد از پیامبر که ابوبکر خلیفه بود. گیرم که شما راست بگویید، در اینحال کسی به حرف پیامبر گوش نداده، پس چه جشنی دارد؟

مجری: آخوندها می‌گویند روز عاشورا شما آنقدر از لشکر یزید کشتید که تا رکاب اسب‌تان را خون گرفت؛ درست است؟ امام حسین: عقل هم چیز خوبی است؛ لشکر آنها ۱۱ هزار نفر بود؛ هر آدمی ۱۱ لیتر خون دارد که اگر همه آنها را کشته بودم کل خونشان به اندازه ۱۱ تانکر می‌شود؛ مگر سد فرات را شکسته بودند که تا رکاب اسبم بالا بیاید؟

مجری: همه می‌گویند شما حتی آب برای خوردن نداشته‌اید؛ شما که شب عاشورا نوره کشیده‌اید؛ آب برای نوره کشیدن (همان واجبی، داروی نظافت) از کجا آورده‌اید؟

امام حسین: ما فقط آب معدنی برای نوشیدن استفاده می‌کنیم؛ همسرم شهربانو ایرانی است و هر آبی به معده‌اش نمی‌سازد.

مجری: سرنوشت شهربانو چه شد؟ چرا میان اسیران نبود؟

امام حسین: شوخی کردم بابا؛ شهر بانویی وجود ندارد. آخوندهای شیعه خواستند نسب نوه‌های من را به شاهان ساسانی برسانند تا شما ایرانی‌های مسخ شده خوشتان بیاید.

مجری: علی شریعتی در کتابی درباره عاشورا شرح دقیقی از آنچه بر خواهر شما زینب در راه شام گذشت، داده است؛ شریعتی این اطلاعات را از کجا بدست آورده است؟

امام حسین: یک ضبط صوت که با باطری کار میکرد زیر شکم شتر خواهرم بسته شده بود!

مجری:

آخوندهای شیعه می‌گویند امام پشت سر خود را نیز می‌ببند. شما که با برادرانتان امام حسن نگهبان خانه عثمان بودید، چگونه متوجه وارد شدن شورشیان از در پشت به خانه عثمان نشدید تا او را نکشند؟

امام حسین:

یک لحظه چشم‌های پشت سرمان را بستیم تا کارشان را بکنند تا پدرمان خلیفه شود.

مجری:

آخرین سؤال، مهم‌ترین دستاورد عاشورا چه بود؟

امام حسین: قیمه پلوی نذری

آخوند هیز و چشم چران

شیخ در راهش زن گیسو را دید و گفت:

شرم کن ای زن چرا پوشیده موهای تو نیست؟

زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان موی من

می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست

گفت شهری را به دامان گناه انداختی

از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست

گفت شیخا حافظ چشمان خود باشی بس است

چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست

گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان میشوی

وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست

گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریانتر است

بس چرا آنجا خبر از چشم بینای تو نیست؟

گفت: تار موی تو دزیده دین خلق را

در امان ایمان ایشان از چنگ اغوی تو نیست

گفت: بس آن دین و ایمانی که دزدش تار موسی

آنقدر سست است که محتاج بلوای تو نیست



خدا کیست؟

خدا چیست؟

و اگر وجود دارد، او کجاست؟

نامه ای از خدا

* فرض کنید من اصلاً وجود خارجی ندارم! بروید، مثل میلیاردها آدم دیگر زندگی اتان را بکنید و اینقدر داستان درست نکنید!

* اگر خودتان می‌خواهید سر همدیگر را کلاه بگذارید، چرا پای مرا بهمیان می‌کشید؟

* اگر من خدا هستم، چرا موسی را بفرستم تا شنبه را تعطیل کند، عیسی را بفرستم بگویم یکشنبه و به مسلمانها بگویم جمعه را؟

* چرا من که خدا هستم کاری کنم که مسیحیان شرابشان را در کلیسا، (یعنی خانه من راحت بنوشند!) بنوشند و مسلمانها بهجای شراب، با حضور دیگران شلاق بخورند و مجازات شوند؟

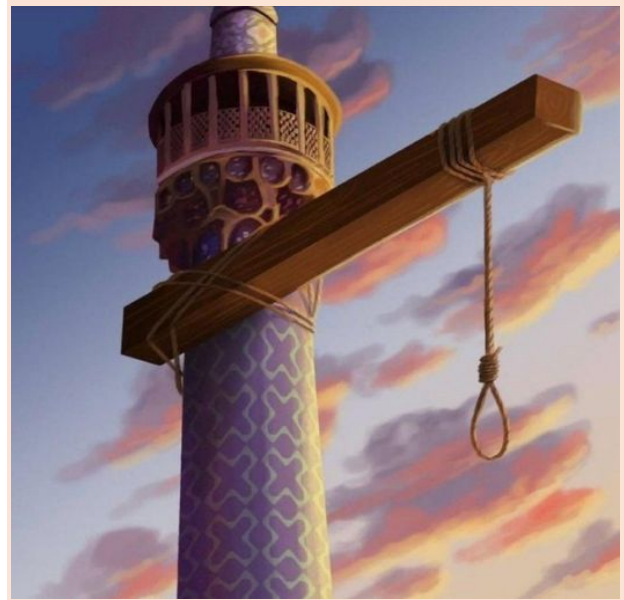
* چرا زنی در جایی چادر و روبنده بپوشد و زن دیگری در محلی دیگر هیچ نپوشد و حتی عریان شود؟

* اگر من آن خدائی که شما می‌گوئید بوده و هستم، چرا باید به اسم من کلید بهشت بفروشند؟ و دنیا را برای مخلوقات من تبدیل به جهنم کنند؟

* خدایی که به عبادت محتاج باشد، خدایی که قسم بخورد جهنمش را از نافرمانان پُر می‌کند! خدایی که تمام آنچه را روی کره زمین حرام کرده، در بهشت وعده می‌دهد، من نیستم! اشتباه گرفته‌اید!

اگر به دنبال من می‌گردید، مرا در عشق، مهربانی، آگاهی بخشش، گذشت، راستگویی... و انسانیت پیدا کنید.

البته اگر واقعاً به دنبال من می‌گردید!



تاریخ کشورمان را بهتر بدانیم...

شاید بسیاری از ایرانیان دلیل ایمان نیاوردن خسرو پرویز، پادشاه ایران را به اسلام و بعد حمله اعراب به کشورمان به دلیل اینکه نامه‌ای را که پیامبر مسلمانان با اسم وی آغاز نه کرده و او نامه را پاره کرده است می‌دانند؛ در حقیقت این یک توجیه تاریخی بیش نیست، اما حقیقت اینچنین است:

پیک از اسلام به ایران آمد و خسرو پرویز او را به حضور پذیرفت و از وی در باره اسلام پرسید.

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

خسرو پرویز گفت: ما ۱۱۰۰ سال است که خدا پرستیم.

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

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

پیک گفت: برده‌داری در اسلام حرام است!

خسرو پرویز گفت: ما از زمان کوروش بزرگ برده‌داری نه کرده‌ایم.

پیک گفت: در اسلام همه برابرند!

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

و تا آنجا بحث طول کشید که اسلام چیز جدیدی برای ایرانیان نداشت. سپس خسرو پرویز نامه راپاره کرد و به پیک گفت:

اگر شما الان می‌خواهید راه انسانیت را پیدا کنید، ما ۱۱۰۰ سال پیش آنرا پیدا کرده‌ایم!؟

یک بام و دو هوا

تفسیر کلمات و لغت‌ها در اسلام

در اسلام بسیاری از کارهای ناصواب و ناشایست، شرعاً مجاز هستند! فقط اسم آنها عوض شده است؛ برای مثال:

جنگ افروزی بد است،

اما «جهاد» خوب و جایز است!

قرآن: بقره ۱۹۱ (در مجموع ۴۹ آیهی قتال و ۲۹ آیهی جهاد)

دروغ گفتن بد است،

اما تقیه خوب است!

قرآن: آل عمران ۲۸؛ نحل ۱۰۶؛ غافر ۲۸

دخالت در کار دیگران بد است،

اما امر به معروف و نهی از منکر خوب است!

قرآن: آل عمران ۱۱۰

شکنجه بدنی بد است،

اما حد شرعی خوب است!

قرآن: نور ۲

روسی‌گری بد است،

اما صیغه کردن مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

نگاه ابزاری به زن بد است،

اما زنان کشتزار شما هستند! و هرگونه که میخواهید به

کشتزار خود وارد شوید!

قرآن: بقره ۲۲۳

زن و مرد برابرند،

اما مرد بر زن برتری دارد!

قرآن: نساء ۳۴

همه انسان‌ها برابرند،

اما برده با مرد آزاد برابر نیست!

قرآن: نحل ۷۵

تجاوز بد است،

اما تجاوز به زن شوهرداری که در جنگ با کفار غنیمت گرفته

شده، مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

غارت بد است،

اما غنیمت مجاز است!

قرآن: انفال ۴۱

مثله کردن بد است،

اما قطع دست راست و پای چپ جایز است!

قرآن: مانده ۳۸

باج گرفتن بد است،

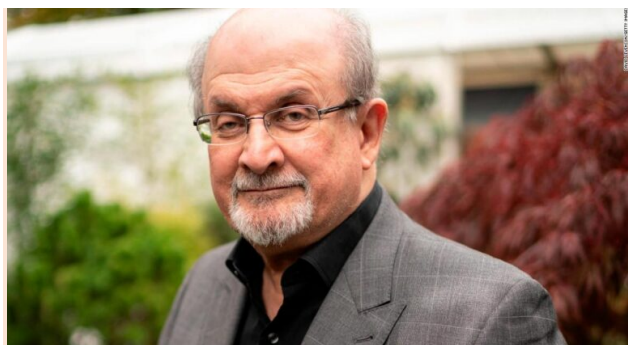
اما خمس و جزیه خوب است!

قرآن: توبه ۲۹

در دین هیچ اکراهی نیست،

ولی خروج از اسلام سزایش مرگ است!

خرد همواره یار تان



سلمان رشدی

کفته‌ها و نوشته‌های قابل تفکر و سؤال برانگیز

«نقل از کتاب سلمان رشدی»

چه کسی میتواند به این سؤال پاسخ دهد؟ شما که شیطان را چیزی برای فریب و گمراهی انسان‌ها میدانید به ما بگویید اگر شیطان بخواهد انسان‌ها را گمراه کند و برایشان کتابی بنویسد، آن کتاب را چگونه خواهد نوشت؟ آیا میگوید:

من شیطان هستم و این کتاب من است و شما باید از آن پیروی کنید؟ و یا اینکه برای فریب شما میگوید من خدا هستم و این کلام من است!

چگونه است که خدا بعد از ۹ هزار سال و با فرستادن بیش از ۱۲۴۰۰۰ پیامبر بزمین هنوز نتوانسته صلح و آرامش را فراهم کند؟ مگر آنکه اصلاً هدفش ایجاد آرامش نیست!

چرا مسلمان نمی‌شوی؟

مسلمانی به یک زرتشتی گفت: چرا مسلمان نمی‌شوی؟

زرتشتی گفت: اگر خدا بخواهد می‌شوم!

مسلمان گفت: خدا میخواهد، ولی شیطان نمی‌گذارد!

زرتشتی گفت: آیا شیطان از خدا قوی‌تر است؟ شما اعتقاد دارید که شیطان وجود دارد و وظیفه شیطان حيله و فریب دادن انسان هاست. از کجا معلوم که شیطان پیامبران را فریب نداده و خود را جای خدا معرفی نکرده باشد؟

جنگ و سنگسار انسانها

بعد از هزاران سال مشاهده میکنیم که انسان‌ها به اسم دین کشتار میکنند، سنگسار میکنند و کلیه کره زمین را جنگ و نفرت فراگرفته است!؟

اگر خدا میخواست انسانها را هدایت کند، تنها با فرستادن یک راهنما بزمین میتوانست صلح و آرامش را به ارمغان آورد!

آیا اینها کلام شیطان برای نفاق و نابودی نیست:

* - در راه خدا جنگ کنید و اگر بعین شما روی نیاورند، آنها را در جنگ بکشید و مالک زنهایشان شوید!

* - هر که با خدا نباشد گردنش را بزنید و انگشتانش را قطع کنید! دستها و پاهایشان بر خلاف جهت بریده شوند!

* - زنانی که از شما نافرمانی دارند را با زدن تنبیه کنید و زنانی که به شما خیانت کرده‌اند را در زمین چال کنید و با سنگ آنقدر بزنید تا کشته شوند!

برای عاشقان ایران

وقتی قلبی را عاشق کردی،
وقتی وجودی را وابسته کردی،
وقتی نفس‌های یک نفر را بنام خودت زدی!
وقتی جان کسی را به نفس‌های خودت گره زدی،
وقتی احساسی را در کسی روشن کردی،
وقتی قلب کسی را صاحب شدی،
وقتی گفتی: از جونت بیشتر دوستش داری،
فقط ... امانتدار خوبی باش،
تنه‌ایش نگذار،
فراموشش نکن،
به او خیانت نکن،
ترکش نکن،
اگر بروی
اگر ترکش کنی، چه با خداحافظی و چه بی‌خداحافظی،
او می‌میرد ...!!

مژده آزادی

بیا که مژده دهم کاین زمانه میگذرد
که سیل حادثه زین آشیانه میگذرد
چو داستان و خرافه هر آنچه بر تو رسید
بسان باد و حدیث و فسانه میگذرد
ز دست دل مده امید خواب فردا را
که شب هر آنچه سیه شد شبانه میگذرد
رسان پیام دل ما بگوش سرو اندام
که این کیبود رد تازیانه میگذرد
بنازم عشق عقابی که در پی پرواز
براحتی ز غم آب و دانه میگذرد
اگر میان تو با من خزان به خانه نشست
یکی شویم بدان زین میانه میگذرد
شناخت آنکه سر مهر تو به مام وطن
به تار موی تو از صد خزانه میگذرد
فنا شد آنچه بنا شد به ظلم و زور آذر
غزل شود سخنی کز ترانه میگذرد
«آذر»

دو لطیفه‌ی کوتاه!

* - تخصص ملایان: شنا در بیت المال ... سواری بر ملت
... پرش از مالیات ... صیغهنوردی ... پرتاب فتوا ... دوی
صدمتر بین مساجد ... فیگور روی منبر ... خوردن لوبیا و
نگهداشتن وضو ... آخریش منو کشته!
* - کاش انتخاب "همسر" هم مثل انتخابات ریاست جمهوری
بود. چند تا نامزد به وسیله‌ی خانواده تأیید صلاحیت میشدن،
میومدن از برنامه‌هاشون میگفتن؛ بعدش منم سرفرصت با
بصیرت و آگاهی همسر انتخاب می‌کردم و هر چهار سال
یکبار حماسه دیگری می‌آفریدم!

نقش اصلی عاشقی،

عاشق یا معشوق؟

در ادبیات و هنر، بیشتر به معشوق پرداخته شده است تا به عاشق؛
در حالیکه عاشق، در تمامی راه پرتلاطم و پرخطر عشق، نقش
اصلی را ایفا میکند.

عاشق بودن کیفیتی است شاعرانه، مرغوب و معنوی در انسان
که نه وابسته‌ی ویژگی‌های غیراختیاری و یا طبیعی خود است و
نه حتی معشوق.

این زیبایی و کشش معشوق نیست که عاشق را عاشق و بی‌قرار
می‌کند، بلکه توان و بضاعت عاشق در زیبایی و خواستن دیدن
معشوق است.

يك عشق با به پایان رسیدن زیبایی معشوق نیست که پایان می‌یابد،
بلکه با پایان برداشت زیبای عاشق از معشوق است؛ یا به تعبیر و
تعریفی دیگر، با بیداری از خواب شیرینی که عاشق در آن غوطه
ور بود.

رابعه‌ی بلخی، شاعره‌ی عاشق و شهید در قرن چهارم هجری
چنین می‌سراید:

عشق را خواهی که بر پایان بری

بس که بیسندید باید ناپسند

زشت باید دید و انگارید خوب

زهر باید خورد و انگارید قند

توسنی کردم، ندانستم همی

کز کشیدن تنگ تر گردد کمند



بهرین سانی پدر بود
عشق ز محنت و ما خوردیم



What To Do If A Sleepless Night Becomes A Regular Thing?

If you're going through a sleep rut, it's worth checking in on your sleep hygiene and habits. Building up a good sleep routine will help signal to your body that it's time for bed, which can have an impact on your ability to sleep through the night.

You will want to consider your environment: your room should be cool, dark, and quiet and your bed should be cozy.

You'll also want to shoot for a consistent bed time and do activities that are relaxing—most likely not watching TV or scrolling on your phone.

Developing a sleep routine won't solve a sleepless night in the moment, but it will make you a stronger sleeper overall.

You can also always go to a doctor, especially if your middle-of-the-night wake ups continue for multiple weeks and are interfering with your daily life. It's totally normal to go through a bad patch with sleep, though, so try not to worry. Sleep is fundamentally a byproduct of our lives, and we go in and out of ruts with sleep.

Your Shortcut Guide

For What To Do When You Can't Sleep:

- *- Don't dwell on the clock. Bonus points if you don't look at it at all.
- *- Avoid looking at screens.
- *- Address any environmental factors like light, noise, and temperature.

This Is Exactly What To Do When You Can't Fall Back Asleep

To a certain extent, everyone wakes up at some point in the middle of the night; it's part of the natural rhythm of a sleep cycle where you transition between different levels of alertness. Most of us don't even notice when it happens, says Rebecca Robbins, PhD, an associate scientist in the Sleep and Circadian Disorders Division at Brigham and Women's Hospital.

There are a lot of reasons you might be woken up, from environmental disturbances like noise or light, having to use the bathroom, substances taken before bed, or a more serious disorder like sleep apnea.

Knowing the reason why can help you prevent it from happening in the future. For example, if you always have to wake up in the middle of the night to go to the bathroom, start cutting off fluid intake a few hours before bed.

Or, if you're drinking alcohol and think that might be affecting your sleep, try drinking less.

If you suspect you might have sleep apnea, talk to a doctor to help you treat the condition.

But, if you're not too sure of the reason: don't fret. "The thing that woke you up is not the thing that's keeping you awake,"

There's still something you can do to help yourself doze back off.

DAILY BEDTIME ENERGY CLEARING AFFIRMATION

I release any energy I have picked up from today that is not mine to carry.

I release the emotions, problems, and projections of others with ease and love.

Blessing them with love and healing.

My energy is cleared, healed, restored, and nourished in golden light as I sleep tonight.

SO IT IS!

7 Foods,

That Improve Brain Health

If you're feeling forgetful, it could be due to a lack of sleep or a number of other reasons, including genetics, level of physical activity and lifestyle and environmental factors. However, there's no doubt that diet also plays a role in brain health. The best menu for supporting memory and brain function encourages good blood flow to the brain — much like what you'd eat to nourish and protect your heart. Research is finding the Mediterranean Diet may help keep aging brains sharp, and a growing body of evidence links foods such as those in the Mediterranean diet with better cognitive function, memory and alertness.

1- Blueberries

Flavonoids, the health promoting pigments in plants that give them their color, may help improve memory, learning and general thinking, while slowing down the age-related decreases in mental ability and memory. Blueberries are chock full of flavonoids.

2- Olives

Eating olives regularly may lead to less brain deterioration over time. This is due to the mono-unsaturated fat contained in olives. These healthy fats are incorporated into all cells and may promote the transportation of more oxygen to the brain.

Be sure to watch your intake of saturated fats (from meats, dairy sources, and fried foods), which may stiffen cell membranes.

3- Nuts

Why? Because nuts are a source of mono-unsaturated fat and vitamin E, both of which may protect the brain from degenerative diseases, like Alzheimer's. How do they do it? They squelch those brain cell-damaging elements called free radicals.

4- Fish

Another common food allergen, fish may be off-limits for some individuals, but for those who can eat fish, fatty fish may have some incredible brain benefits.

For one, eating fish regularly seems to have an effect on brain size.

Be sure to watch your intake of saturated fats (from meats, dairy sources, and fried foods), which may stiffen cell membranes.

3- Nuts

Why? Because nuts are a source of monounsaturated fat and vitamin E, both of which may protect the brain from degenerative diseases, like Alzheimer's. How do they do it? They squelch those brain cell-damaging elements called free radicals.

4- Fish

Another common food allergen, fish may be off-limits for some individuals, but for those who can eat fish, fatty fish may have some incredible brain benefits.

For one, eating fish regularly seems to have an effect on brain size.

5- Chocolate

Who doesn't love chocolate? This may be the best news you'll hear all day: dark chocolate may increase blood flow to the brain, and improve thinking and mood. Why?

Those cocoa flavanols (phytonutrients naturally found in the cocoa bean) and caffeine do the trick.

6- Avocado

Avocados are naturally rich in lutein—a carotenoid that is related to beta carotene and vitamin A.

Lutein may provide certain cognitive benefits. Mash avocado on sandwiches in lieu of mayonnaise, chop it into cubes as finger food, or serve a halved avocado with a spoon and a squeeze of lemon juice and a sprinkle of salt.

You can also use avocado in your baking, such as in avocado-based brownies.

7- Eggs

Choline is an important nutrient in the development of the memory center, which is a process that occurs during the first 6 years of life.

One egg yolk has about 200 milligrams of choline, which meets or nearly meets the needs of children up to 8 years.

Men need 550 mg choline per day, while women need 425 mg choline per day, according to the Institute of Medicine.

STOP



TOP 10 TIPS FOR QUITTING SMOKING

The dangers of smoking are well-documented. There are the effects on appearance, including premature wrinkles, stained teeth, and yellow fingers. Then there are more serious effects on health, including lung cancer, stroke and heart attack. In fact, one-half of all lifetime smokers will die prematurely as a result of smoking.

It can be hard to imagine how anyone could smoke when the risks are so well-known. However, if you are or have ever been a smoker yourself, then you'll understand why millions of Americans are dealing with tobacco-related illnesses: because they haven't found a way how to quit smoking. The nicotine found in tobacco is extremely addictive, and without knowing the best methods for quitting smoking, it can seem like an impossible feat. To kick the habit for good, follow these ten tips for quitting.

1- Understand what to expect

Quitting smoking is a journey with many ups and downs. In order to quit for good, it's important to understand what to expect during this journey. The first week is the hardest for most, and also the time when you'll need the full support of your family and friends. Some people continue to have urges to smoke for months or even years after quitting. Know that this is normal and certainly does not mean that you can't succeed.

It's also important to understand that you will likely experience physical and mental withdrawal symptoms. You may also gain weight when first quitting.

Know that these are temporary obstacles in your journey that you can overcome.

2-Think of the Immediate Rewards of Quitting

Imagining a life without cigarettes can feel overwhelming. Instead, try focusing on the immediate future.

Think of the instant rewards of quitting, and think of them often. They include fresher breath, whiter teeth, brighter fingernails, and better smelling clothes and hair. You'll quickly notice that everyday activities no longer leave you huffing and puffing. Your food will begin tasting better as your sense of smell returns to normal. You'll have more hours in your week since you are no longer running out for smoke breaks. You'll also have more money in your wallet since you are no longer shelling out big bucks for cigarettes.

By focusing on the immediate future, quitting smoking will seem less daunting. Then, once you experience all of the immediate benefits for yourself, you'll be much more motivated to stay away from cigarettes in the long run.

3- Pick a Day to Quit

Pick a certain day to quit so that you can come up with a plan of attack. Don't pick a date too far out in advance, or else you risk finding reasons to change your mind. However, give yourself enough time to prepare for your quit day. Some people find meaning in choosing a special date like an anniversary or birthday. It is up to you to decide if you'd rather slowly taper off until your quit day, or quit cold turkey once the day arrives. Cutting down on smoking gradually may help reduce withdrawal symptoms for some.

4- Enact Your Plan

Once you have chosen your date, enact your plan for quitting. Mark the date on your calendar so that you have daily reminders. Tell friends and family so that they can help hold you responsible to your promise. Remove all cigarettes from your home, office and car. Set up a support system of friends, family and colleagues, and look into stop-smoking classes. Create a supply of oral substitutes like gum, hard candies, straws or coffee stirrers, and have them available in multiple locations.

When your quit day finally arrives, be sure to keep active and avoid people, places and situa-

tions that will increase your urge to smoke.

5- Change Your Routines

For many people, cigarettes are associated with certain routines throughout their day. You may smoke with your morning cup of coffee, during your morning commute, after lunch, or when you drink. Try switching up any routines that you have come to associate with smoking. For example, switch from coffee to tea, listen to audiobooks during your morning commute to keep your mind distracted, eat lunch in a different place and try different foods or skip that happy hour drink.

Once the worst of your withdrawal symptoms have passed, you'll be able to slowly integrate these routines back into your lifestyle without them triggering the urge to smoke.

6- Employ Delay Tactics

If you do find yourself wanting a cigarette, which will surely happen often once you first quit, then employ delay tactics to avoid smoking. When you feel like you are about to cave in and have a cigarette, instead tell yourself that you have to wait at least ten minutes before you can. In many cases, this simple delay will allow you to move past the urge to smoke, and the strong desire for a cigarette will dissipate by the time the ten minutes is up.

7- Try Nicotine Replacement Options

Nicotine replacements work by substituting the source of nicotine to replace the nicotine you inhale during smoking. This alternative source is a safer alternative than that found in cigarettes. It can help reduce the symptoms of withdrawal which will increase your chances for success in quitting.

There is a variety of nicotine replacements on the market, including gum, lozenges, nasal sprays, inhalers, and patches. Talk to your doctor to see which might be best for you.

8- Consider Prescription Drugs

If all else fails and you are still struggling to quit, talk to your doctor about integrating medicine into your plan. There are prescription drugs on the market today that serve as anti-depressants which can reduce the symptoms of nicotine withdrawal by interacting with chemicals in the brain that are related to nicotine craving.

Many of these drugs do have side-effects, and they aren't safe for everyone, so you'll need to work directly with your doctor to see if there is a prescription that is right for you.

9- Understand Nobody is Perfect

Many people who quit smoking will experience a slip at one point or another. This could mean having a puff of a cigarette or even smoking one or two. This often happens within the first three months of quitting. It is important to remember that just because you may have a slip, that doesn't mean that you have become a smoker again. Just start right back on your journey, and remind yourself of all the reasons that you quit in the first place.

10- Reward Yourself

Quitting smoking is not an easy task, so you deserve to reward yourself for your successful efforts. Plus, with all the money you've saved that would have otherwise been spent on cigarettes, you may be able to afford a nice gift for yourself. Some people enjoy spending the money they would have spent on cigarettes each week and splurging on something else like a weekly manicure, a nice dinner out, or new clothes. Others save up for a major purchase. Imagine how much easier it will be to remain dedicated to quitting if you can look forward to a relaxing vacation on the beach as a reward for your efforts.

Nobody said quitting smoking would be easy, but the benefits far outweigh the struggles. Follow these tips for and you'll be looking and feeling healthier in no time.



NO SMOKING



**love not with your eyes,
but with your heart**

The wife looked at herself in the mirror and asked her husband:

Do you still love me?

The man replied: *Oh yes!*

But is my body not the same as when we first met?

No, I did not notice, the man replied.

She put her hand on her stomach, and said: Look my belly is much bigger and heavier, ymlegs are not smooth anymore.

She came to him with tears in her eyes and asked, why do you love me like this?

The man replied:

"Look, when I touch your body, I feel your love, I see your kind heart. I see your beautiful figure I know it's a perfect shape, I love you.

Don't be mad at the way you look, enjoy the way I see you, And the way I still feel you. I fell in love with the sensuality and kindness of your soul, not with the bustle of your body, and through tears I drew a smile on her face, which shines again. That's how it should be in life and love, because you love not with your eyes, but with your heart."

Love...

And

...Hate



Hate Has Four Letters,
So Does Love.

Enemies has 7 letters, so does Friends. Lying has 5 letters, so does Truth. Negative has 8 letters, so does Positive. Under has 5, so does Above. Cry has 3 letters, so does Joy. Anger has 5 letters, so does Happy. Right has 5 letters, so does Wrong. Hurt has 4 letters, so does Heal.

It means life is a double edged sword.. transform every negative side into an aura of positivity..

We should choose the positive side of life.

Kelly's
Treehouse





.... Love with your heart



Body Language

Your body is already pulling off feats straight out of sci-fi—only you're living the story every day. We combed through scientific journals, quirky studies, and off-beat health hacks to dig up facts so strange they'll upend everything you thought you knew.

Beyond the jaw-dropping trivia, you'll pick up bite-size routines, quick tricks, and a few partner-tipped gems that tap into those weird abilities—little shifts that feel unbelievable until you try them.

1-These Two Body Parts Never Stop Growing, Can You Guess Which?

Surprise! Your nose and ears are the over-achievers of the body world - they literally never got the memo to stop growing.

2- Don't Drink While Standing (Your Body Will Thank You)

Your kidneys are basically picky little perfectionists who hate rush jobs! When you chug water while standing, you're forcing them to work like they're on a game show - fast but not very thorough. Sit down and sip like royalty, and your kidneys will filter that H2O like the VIP treatment it deserves.

3- Why You Should Never Hold a Sneeze

Your sneeze travels at 100 mph and your body really doesn't want you stopping that freight train! When you try to hold it in, all that explosive pressure has to go somewhere - and it might just blow out in places you didn't expect. Think of it as your nose's way of saying "excuse me" very, very loudly.

4- Chewing Like This Could Boost Your Memory

Chewing gum can actually improve your memory and cognitive function! The rhythmic jaw movement increases blood flow to your brain by up to 40%, enhancing focus and recall. Studies show people who chew gum while studying perform 35% better on memory tests than those who don't.

5- Never Sleep on Your Right Side of the Body, Here's Why

Sleeping on your right side might be doing more harm than you realize. It can put pressure on your heart and lungs, making it harder for your body to function smoothly. This position also aggravates issues like acid reflux or heartburn, which can disrupt your sleep and digestion.

On the flip side, sleeping on your left side can improve circulation and help your digestive system work better. It's a simple change that can make a big difference in how well you rest and feel each day. Give it a try and notice the improvement!

6- What Your Tongue Color Say About You

Your tongue is basically a mood ring that lives in your mouth! This pink little tattletale changes colors based on what you've been up to - from that morning coffee to how much Netflix you binged last night. It's like having a personal detective that never lies about your lifestyle choices.





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

Smoking

Still kills over six

Million people a year

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

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

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

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

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

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

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