



شاهزاده رضا پهلوی
ناجی ایران از اسارت دستاربندان

ره آورد آوندها:

**ایران چنان بود (عکسهای سمت چپ)
و امروز چنین است (عکسهای سمت راست)**



انواع آلودگی:

۱- آلودگی هوا ۲- آلودگی زمین



شماره ۲۶۰، سال سی و هشتم، اسفند ماه ۱۴۰۴

No. 260 Dec 2025/Jan 2026

« تنها راه رهایی، آگاهی است »

مجله پژوهش

به تمام گروه‌های ملی و آزادیخواه وابسته است

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

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول
نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126

(858)566-5566

Email:

arya5@aol.com

سوزاندن روسری‌ها از سوی زنان، یک «نه» بزرگی بود به رژیمی که می‌خواهد نیمی از جامعه را نادیده بگیرد. کمیته آزادی زندانیان سیاسی در ایران، به‌مناسبت ۲۵ نوامبر، خواستار اقدامات زیر است:

- *- تشکیل کمیته‌ای مستقل برای شناسایی آمران تجاوز،
- *- توقف و حذف خشونت و آزار جنسی در بازداشتگاه‌ها و زندان‌های زنان،
- *- آزادی تمامی زندانیان سیاسی و عقیدتی.

کمیته آزادی زندانیان سیاسی در ایران
۴ آذر ماه ۱۴۰۴ / ۲۵ نوامبر ۲۰۲۵



خشونت علیه زنان و دختران را در ایران متوقف کنید

خشونت علیه زنان و دختران یکی از گسترده‌ترین اشکال نقض حقوق بشر است که در سراسر جهان رخ می‌دهد. در زندان‌های ایران نیز شدیدترین انواع خشونت‌ها علیه زنان اعمال می‌شود؛ از محرومیت درمانی گرفته تا شکنجه‌های جنسی، جسمی و روانی و همچنین مرگ‌های خاموش که تصاویری روشن از خشونت علیه زنان ایرانی است. بسیاری از معترضان بازداشتی شهادت داده‌اند که در مراحل مختلف بازداشت، مورد تعرض جنسی مأموران حکومتی قرار گرفته‌اند؛ به‌گونه‌ای که برخی از آنان به‌دلیل تجاوز در طول بازجویی‌ها نگران باردار شدن بوده‌اند. کمیته مستقل حقیقت‌یاب سازمان ملل در نخستین گزارش خود درباره خیزش «زن، زندگی، آزادی» که در اسفند ماه ۱۴۰۱ منتشر شد، موارد تجاوز و سایر اشکال خشونت جنسی و مبتنی بر جنسیت - از جمله تجاوز گروهی، تجاوز با اشیاء، شوک‌های الکتریکی به قسمت‌ها و اندام جنسی، برهنه‌سازی افراد به‌عنوان شکنجه و همچنین تعرض به بدن زنان و دختران را تأیید کرد.

بر اساس این گزارش، آسیب‌دیدگان از شکنجه‌های جنسی طیف گسترده‌ای را شامل می‌شوند: از زنانی که روسری خود را برداشتند تا دیگر معترضان، از جمله مردان و پسران نوجوان، دانش‌آموزان، معلمان، دانشجویان، مدافعان حقوق زنان، فعالان محیط زیست، روزنامه‌نگاران و دیگر کنشگران جامعه مدنی.

سال گذشته نیز ۲۲ زن زندانی سیاسی و عقیدتی در زندان اوین با انتشار بیانیه‌ای خواستار توقف آزار و اذیت جنسی زندانیان هنگام بازرسی بدنی و رسیدگی فوری به این مسئله شدند و هشدار دادند که در صورت بی‌پاسخ ماندن خواسته‌ی آنان، دست به اعتراض و عکس‌العمل شدید خواهند زد. در جمهوری اسلامی، تجاوز به زنان به ابزاری برای اعتراض‌گیری، تهدید، ایجاد وحشت و تحقیر زنان تبدیل شده است، اما جنبش «زن، زندگی، آزادی» نشان داد که زنان ایران دیگر حاضر به تحمل تحقیر و بی‌حرمتی نیستند.

خلاف شرع!؟

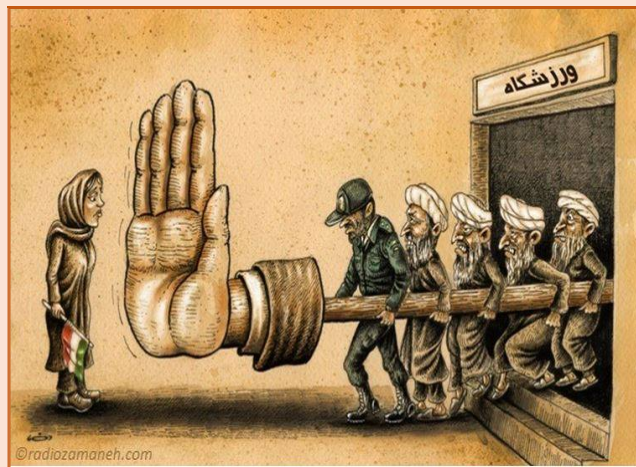
آخوندها می‌گویند حضور زنان در میداين و سالنهای ورزشی خلاف شرع است، در صورتیکه ماهیت این حضور هیچگونه مخالفتی با قوانین شرعی ندارد. قوانین شرع تنها می‌گوید:

«زنان باورمند بایستی حجاب داشته باشند» که البته تمامی زنان مسلمان جهان چنین نیستند!

باورمندان، چه تماشاگر و چه ورزشکار، می‌توانند در میدان‌های ورزشی هر لباسی را انتخاب کنند. زنان و مردان باید در انتخاب لباس خود آزاد باشند.

مردانی که با دیدن دختران و زنان ورزشکار تحریک می‌شوند و به‌این بهانه حقوق زنان را محدود می‌کنند، خودشان مشکل دارند، نه خانم‌هاییکه که ورزشکار و قهرمان هستند و ورزش می‌کنند.

هیچ مردی برای تحریک شدن به‌مسابقات ورزشی زنان نمی‌رود و زنان ورزشکار نیز به‌پارتی نمی‌آیند تا با آرایش و لباس‌های آنچنانی توجه مردان را بخود جلب کنند. (گرچه، این‌ها نیز اشکالی ندارد!)



ایست.....!؟



«بازخوانی یک سیاستمدار»

محمدعلی فروغی

چه خدمتی به ایران کرد

بعدها فروغی کمال‌الملک را به «جامع آدمیت» معرفی و توصیه کرد، سندی که نشان می‌دهد کمال‌الملک تنها نقاشی بزرگ نبود، بلکه شخصیتی روشنگر که قابلیت‌های سیاسی و اجتماعی نیز داشت.

جالب اینکه فروغی مدتی معلم زبان فرانسه کمال‌الملک بود - تا جاییکه کمال‌الملک در دوران اقامت در اروپا به ترجمه‌ای از آثار «ژان ژاک روسو» دست می‌زند و در مقابل، کمال‌الملک نقاشی به او می‌آموخت؛ رابطه‌ای کم‌نظیر میان هنر و سیاست، اندیشه و عمل.

محمدعلی فروغی نه انقلابی تندرو بود و نه محافظه کار سنتی؛ او از معدود مردان سیاست در ایران بود که مسیر فرهنگی، علمی و سیاسی را پله پله و با صبر و تحمل فراوان طی کرد و برخلاف بسیاری از ما ایرانیان که اغلب می‌خواهیم راه صد ساله را یک شبه طی کنیم، فروغی از دبیرستان و دارالفنون آغاز کرد.

او مترجم شد، استاد شد، عضو وزارت عدلیه، وزیر، رئیس الوزرا و در نهایت نماینده ایران در جامعه ملل، جایی که برای مدتی ریاست آنرا نیز بعهده داشت.

نقش تاریخی فروغی در بحران اشغال ایران توسط متفقین در سال ۱۳۲۰ شاید مهمترین خدمت او به ایران باشد. برخی در آن زمان اشغال کشور را فرصتی برای تغییر بنیان‌های سیاسی و عاملی برای رفتن بسمت جمهوری میدانستند، اما فروغی با درایت میدانست که با این تعجیل می‌تواند ایران را بسمت آشوب و تجزیه بکشاند.

او با حفظ ساختار دولت برای حفظ ایران توانست کشور را از بحرانی تمام عیار عبور دهد. در این رابطه بسیاری از مورخان معتقدند اگر فروغی نبود، ایران امکان داشت در آن سالها یکپارچگی خود را از دست بدهد!

نقش محمدعلی فروغی در تاسیس فرهنگستان زبان، انجمن آثار ملی و منظم کردن زبان ملی و اداری ایران بخش دیگری از میراث او می‌باشد، میراثی که هنوز پابرجاست.

فروغی در تاریخ ۵ آذر ماه ۱۳۲۱ از جهان رفت، اما پروژه فکری اش - پیوند خرد، زبان، عمل اجتماعی و نهاد سازی - هنوز یکی از نیازهای اساسی ایران است.

۵ آذر ماه سالروز درگذشت مردی است که اگرچه نامش بیشتر در سیاست شنیده می‌شود، اما میراث واقعی‌اش در فرهنگ، اندیشه و ساخت نهادهای مدرن ایران است.

زنده‌یاد محمدعلی فروغی ملقب به «ذکاءالملک» از نسل روشنفکرانی بود که «نظر» را به «عمل» پیوند داد؛ کسانی که فقط درباره حرف نزدند، بلکه برای آن ساختار، متن، زبان، نهاد و عمل اجتماعی آفرینند.

فروغی سرآمد همین نسل بود، روشنفکری که هم ایران را به‌خوبی می‌شناخت و هم غرب را به‌دقت فهمیده بود.

فروغی را بسیاری سیاستمداری کاردان می‌دانند، اما او پیش از هر چیز ادیبی اندیشمند بود. ترجمه‌اش از «گفتار در روش» (دکارت) پس از چند ترجمه نه چندان دقیق، زبان فلسفه غرب را در ایران سامان داد و امکان گفت‌وگو با جهان جدید را فراهم کرد.

بعدها انتشار کتاب «سیر حکمت در اروپا» از او، نشان داد که تجدد فقط ترجمه نیست؛ «فهم» است، انتخاب است، بازسازی است.

حمایت او در مقام رئیس مجلس شورای ملی از کمال‌الملک در تأسیس «مدرسه صنایع مستظرفه» با همراهی حکیم‌الملک وزیر معارف (فرهنگ) وقت، نقطه‌ای بود که به نهادهای هنر مدرن ایران انجامید. این مدرسه نسلی تازه از نقاشان مدرن را پرورش داد.

ارتباط فروغی با کمال‌الملک ریشه‌دارتر از یک حمایت سیاسی بود. پیشنهاد لقب «کمال‌الملک» به میرزا محمد خان غفاری کاشانی از طرف پدر فروغی، محمدحسین خان فروغی (ذکاءالملک اول) بود.

من فقط به جنبه های خوب

انسان ها توجه می کنم.

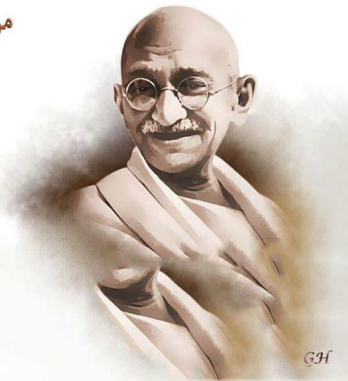
از آنجایی که خودم

بی عیب و نقص نیستم،

علاقه‌ای به کشف

خطاهای دیگران ندارم.

گاندی





به دوستی گفتم چرا دیگر
 خروس تان نمیخواند؟! گفت: همسایه ها شاکی بودند
 که صبح ها ما را از خواب خوش بیدار می کند،
 ما هم سرش را بریدیم، آنجا بود که
 «ورق بزنید»
 فهمیدم هر کس مردم را بیدار کند سرش را خواهند برید!
 در دنیایی که همه از مرغ تعریف می کنند نامی از خروس
 نیست زیرا همه به فکر سیر شدن هستند نه بیدار شدن!)

تقلید در مذهب شیعه

مذهب شیعی اصولی فقط در جوامع بی‌سواد،
 زودباور و خرافی پای می‌گیرد، زیرا در این مکتب
 (برخلاف مکتب اخباری)، «اجتهاد» و «تقلید» یکی
 از ارکان آن است. بدین معنی که هر شیعی معتقد
 می‌بایست اجباراً از یکی از مجتهدان «جامع‌الشرایط»
 تقلید کند و تقلید نیز عبارت از پیروی مقلد (مردم
 ناآگاه) از دستورات مجتهد (آخوند بی‌سواد) در همه‌ی
 دوران زندگی و در تمام مسائل مربوط به زندگی
 است؛ به همین دلیل، علمای دین در جوامع آگاه و
 هوشیار خریداری ندارند.

چگونه ممکن است یک انسان آگاه و باشعور، زندگی
 خصوصی‌اش را در اختیار یک آخوند بی‌هویت قرار
 دهد و یا مجبور به پذیرفتن عقاید (اغلب خرافی) یک
 ملا و یا مجتهدی باشد؟

بی‌سبب نیست که خمینی دانشگاه را مضرّ برای
 جامعه می‌دانست و خامنه‌ای نیز بارها گفته است که
 رشته‌های علوم انسانی را باید تعطیل کرد.

دین، هدف انسانهای آزاده نیست!

اسلام مُجی مشتی اعراب خیمه‌نشین صحراهای بی‌آب و
 علف است و این شاهکار محمدابن عبدالله بود که بر آنها
 ظاهر شد تا آنان را از زنده به‌گور کردن دختران، دزدی و
 زنا، غارت و چپاول و بی‌بند و باری منع و رهایی بخشد.

اسلام چاره‌ای نداشت جز اینکه مردم ناآگاه را با ترس و بیم
 از «جهنم»، از درندمخوئی باز دارد و نیکوکاران را در
 «بهشت» جاودان به‌عزت و منزلت رساند.

واقعیت در این گفته نهفته است که «محمد ابن عبدالله» در
 سوره ۳۲ اعراف به پیروانش صریحاً اعلام میکند:

«ای پسران آدم پیامبرانی بر شما و به‌مقتضای زمان نازل و
 ظاهر خواهند شد و آیات مرا تکامل خواهند بخشند؛ دودل
 مباشید تا خوف و بیمی شما را به‌ذلت و حقارت نرساند.»

عجیب است که پیامبر مسلمانان منویات‌اش را به‌پسران آدم
 در هر مکان و دیاری یادآوری می‌کند تا داده‌های پروردگار
 را محدود به‌حدود زمان و مکان نکرده و در جنبه‌های
 جهانی، به‌آن منزلت و اعتبار الهی اعطا کند.

شوربختانه دکان‌داران دین، افکار و اذهان مردمان نادان و یا
 کم‌دان را با تعصبات جاهلانه به‌یاد صرصر فنا سوق داده و
 از حقیقت و واقعیت مسلم جهان باز داشته‌اند.

هموطنان گرامی، دین هدف نیست، تنها انسانیت وسیله‌ی
 رحمت، اخلاق، معنویت و بزرگی عظمت انسان است؛ پس
 دین نمی‌تواند یکی از هدفها باشد، زیرا اهداف، مانند علم، با
 مقتضیات زمان و مکان قابل تغییر می‌باشند.

ما کجا قادر خواهیم بود قوانینی که بیش از ۱۴۵۰ سال قبل
 بر زندگی اعراب خیمه‌نشین نظام بخشیده را در عصر
 مدرنیته پناهگاه زندگی همه‌ی مردمان جهان قلمداد کنیم!

انسانهاییکه ادعای دانش و شعور دارند، میبایستی مهارت در
 تفکر پیدا کنند تا روشن‌ترین روشنی‌ها را به‌پیمان خردمندان
 و نیکوکارانه‌ی آفریدگار، پیوند دهند.

**بدبخت ترین افراد کسانی هستند که به
 خاطر منافعشان
 نه حقیقت را میبینند
 نه حقیقت را می گویند
 و نه حقیقت را می شنوند...**



واقعیت محض و حقیقت آشکار

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

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

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

*- کلمه‌ی اوقاف برای همیشه از بین میرود و ایرانیان از بندگی و اسارت آخوندها آزاد می‌شوند.

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

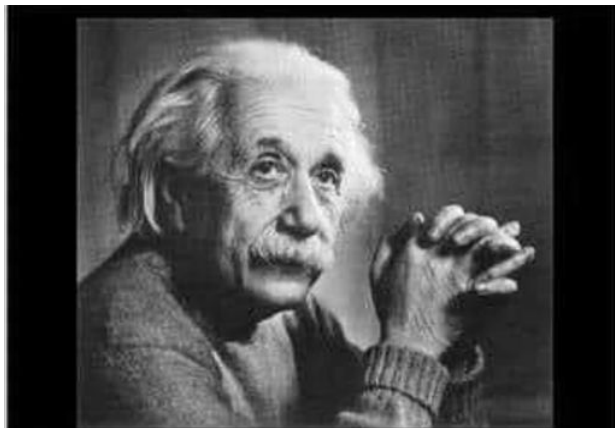
*- به دلیل وجود تاریخی و موقعیت خاص کشور، ایران اولین مقصد برای توریستهای جهان خواهد شد.

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

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

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

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



تابودی دنیا توسط آنهایی نخواهد بود که
اعمال شیطانی انجام میدهند
بلکه توسط آنهایی خواهد بود که این
اعمال را نگاه میکنند و کاری نمیکند

آلبرت اینشتین

ایران به تو نیاز دارد!



۱-۱۰۰

نامه ای از خدا

..... فرض کنید من وجود ندارم، مثل بقیه‌ی موجودات زندگی کنید و اینقدر داستان درست نکنید!

اگر می‌خواهید سر همدیگر را کلاه بگذارید، چرا پای مرا به میان 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؟

..... من چرا کاری کنم که مسیحیان شرابشان را در کلیسا، یعنی خانه خدا راحت بنوشند! و مسلمان به جای شراب، شلاق بخورند؟

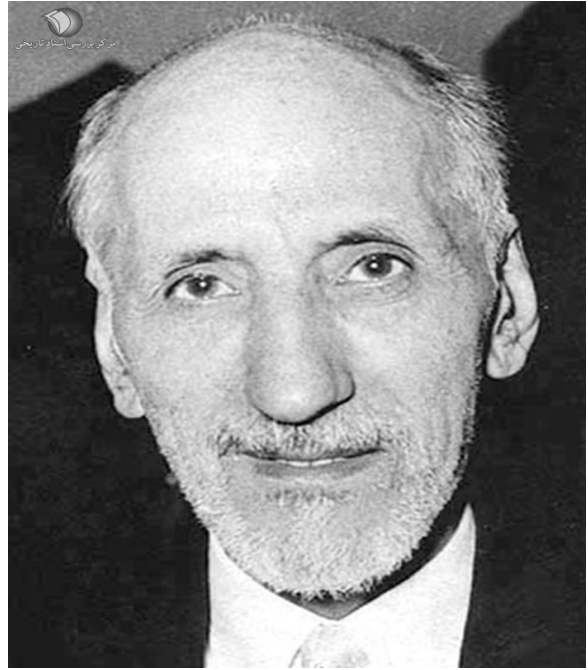
..... چرا یکی چادر به سر کند و دیگری هیچ نپوشد؟

..... اگر من این خدائی که شما می‌گوئید بودم، چرا باید به اسم من کلید بهشت بفروشند؟ یا دنیا را برای مخلوقات من تبدیل به جهنم کنند؟

..... خدایی که به عبادت آفریدگانش محتاج باشد، خدایی که سوگند یاد می‌کند که جهنمش را از نافرمانان و ناباوران پُر می‌کند!

.... خدایی که تمام آنچه را در زمین حرام کرده، در بهشت وعده می‌دهد، من نیستم! اشتباه گرفته‌اید!

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



زنده‌یاد علی دشتی

نحوه‌ی رهایی از آخوندها و آخوندیسم

هموطن ایرانی اگر از آخوند و سیستم آخوندیسم دل‌زده و بیزار شده‌ای، راه رهایی از آنها بسیار ساده است و می‌توانی به راحتی از شر آنان رهایی یابی. البته نه با توهین به آنها و کتاب‌آشان، بلکه با راه حلی که اولین بار زنده‌یاد علی دشتی معرفی کرد. روان‌شاد علی دشتی می‌گوید:

برای از بین بردن يك آخوند فقط از او ۷ سؤال بپرس و اگر از او پرسیدی، به او زخمی کاری وارد کرده‌ای، اما اگر توانستی از وی جواب این ۷ پرسش را بگیری، مطمئن باش که او دیگر آخوند نیست، زیرا بر اثر درگیری با این سوالات تمامی نیرو و زهرش گرفته شده و تقاله‌هایی بی‌ضرر از او باقی خواهد ماند.

مرحوم علی دشتی روان‌شناس، جامعه‌شناس، نماینده مجلس و نویسنده‌ای توانا بود و راه حل او (یعنی پرسش هفت سؤال) هر کجا و در هر محفلی مطرح شد، ریشه مذهب و باورهای مذهبی را خشکاند تا جایی که در حوزه‌ها و مدارس اسلامی، بسیاری از طلاب را از ادامه تحصیل منصرف و دین‌گریز کرد و از آن زمان تا امروز اصلی‌ترین برنامه روحانیون تلاش برای پنهان کردن این هفت پرسش و نادیده گرفتن آنها بوده است.

مرحوم علی دشتی در همان سالهای اولیه شورش سال ۵۷ در زندان به‌قتل رسید، اما کتاب «۲۳ سال» و همچنین ۷ سؤال روشن‌گر او در هر دوره‌ای می‌تواند ریشه‌ی جهالت و تقدس‌بی‌اساس را خشک کند.

اگر افراد مذهبی فقط یکبار در زندگی خود بطور جدی با این ۷ پرسش روبرو شوند، بلافاصله به‌حقیقت دین پی‌می‌برند.

سؤال اول: در اروپا و سایر کشورهای توسعه یافته اگر کسی با دختری ازدواج کند که سن این دختر حتی يك روز کمتر از ۱۸ سال باشد، آن فرد مجرم شناخته می‌شود. با این استدلال که این دختر هنوز به‌بلوغ عقلی برای تصمیم‌گیری نرسیده و اینکار مصداق فریب و اغفال کودکان است؛ ولی در اسلام پیامبر با دختر بچه ۷ الی ۸ ساله ازدواج می‌کند! (ازدواج با عایشه).

حتی خمینی در کتاب «تحریرالوسیله»، ازدواج با طفل شیرخواره را با اجازه‌ی پدر، جایز و دفع شهوت را بوسیله ران‌های نوزاد مجاز می‌داند! و از همه بدتر، الله نیز در قرآن وعده دختر بچه می‌دهد! («کواعب اترابا» را سرچ کنید).

حال با این توضیحات، کدام رفتار درست و انسانی است؟ و کدام يك پلید و شیطانی؟ رفتار انسانی؟ یا شیوه اسلامی؟ آیا اروپائیان نمی‌فهمند و نمی‌توانند از کودکان کامجویی کنند؟ آیا بهتر نیست کمی به این مساله و هدف آن ببیندیشیم؟

سؤال دوم- در سوره «احزاب»، «آیه شماره ۵۰» آمده:

«ای محمد دختران خاله تو، دختران عمو، عمه و دایی تو و هر زن مهاجر و انصار که خود را رایگان به‌بخشد، بر تو حلال است. آنها فقط بر تو حلالند، نه سایر مومنان!»

و در آیات قبل نیز گفته شده که زنان پیامبر در حکم مادران شمایند و بعد از پیامبر، همگی آنان بر همه حرام هستند! در ادامه در آیه ۵۱ می‌گوید: نوبت همخوابگی هرکدام را می‌خواهی به‌تأخیر بینداز! درحالی‌که قبلاً گفته شرط عدالت برای داشتن چند زن وجود دارد. اینجا يك سؤال پیش می‌آید:

آیا کسی در دنیا می‌تواند بگوید همه زنان بر من حلال هستند؟

سؤال سوم- در سوره احزاب آیه ۳۷ آمده:

ای پیامبر تو اگر عاشق زن پسرخوانده‌ات (زید) شدی، اشکالی ندارد! از این پس ازدواج با زنان پسرخوانده حلال است! اکنون با شنیدن این آیه می‌توان کمی شك کرد که چگونه است که پیامبر با آن همه همسر، عاشق زن پسر خوانده‌اش شده و خدای او نیز در این میان، نقش کارشناس امور جنسی (دلالی محبت) را بر عهده گرفته است.

سؤال چهارم: در سوره مائده آیه ۳۳ آمده:

کافران را در جنگ بکشید و زنانشان را به کنیزی ببرید (سوره نسا آیه ۲۴) و دست پای آنان را خلاف هم قطع کنید.

چنین رفتارهایی خلاف منشور حقوق بشر است. آیا ناپیوستی قوانین حقوق بشر در راستای چنین دستوراتی اصلاح شود؟

سؤال پنجم: در قرآن سوره لقمان آیه ۳۴ آمده:

تاریخ و زمان سه چیز را فقط خدا می‌داند و فقط در اختیار اوست و بشر هرگز به‌آنها دسترسی ندارد:

اول - تاریخ روز قیامت،

دوم - تعیین جنسیت جنین قبل از تولد

سوم - زمان بارش باران!

امروزه با پیشرفت دانش پزشکی، حتی رنگ قرنیه چشم نوزاد قبل از تولد تشخیص داده می‌شود و اگر زمان بارش باران را نتوانیم بفهمیم، این همه ایستگاههای هواشناسی برای چیست؟

سؤال ششم: در سوره صافات آیه ۸ و ۹ و ۱۰ آمده:

این شهاب سنگ‌هایی که می‌بینیم، زمانی است که خدا مشغول صحبت با فرشتگان است و شیطان می‌خواهد به‌حرف آنها گوش دهد! و خدا با این سنگ‌های آتشین، شیطان را دنبال می‌کند.

سؤال هفتم: (آخرین سؤال): این همه جملات ضد و نقیض (ناسخ و منسوخ) در قرآن، آیا شما را ذره‌ای آگاه نمی‌کند؟ به چند نمونه از ده‌ها نمونه توجه کنید:

۱- انفال آیه ۶۵

۲۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر از کافران غلبه می‌کند؟

انفال آیه ۶۶ (خداوند تخفیف داد چون ضعف شما را دانست).
۱۰۰ نفر از شما بر ۲۰۰ نفر غلبه می‌کند!

آیا این تخفیف بود؟ خدا به چه کسی تخفیف داد، به کافران یا به مومنان؟ یعنی خدا قبلاً نمی‌دانست که بعداً بخواهد عدد آنرا را اصلاح کند؟

۲- سوره سجده آیه ۵: روز قیامت روزی که مقدار آن ۱۰۰۰ سال است

سوره معراج آیه ۴: روز قیامت روزی است که مقدار آن ۵۰۰۰۰ سال است!

سوره فصلت آیات ۹ تا ۱۲: زمین و آسمان در مدت ۸ روز خلق شد: ۲ روز برای زمین و ۴ روز برای نعمات زمین و ۲ روز برای هفت آسمان. یعنی زمین ۲ روز کار برده و بقیه کهکشانشا و ستارگان و سیارات هم ۲ روز؟ آیا با خواندن این مطلب به‌ذهنتان خطور نمی‌کند که گوینده یا حساب کردن بلد نبوده و یا معنی کهکشان را نمی‌داند؟ در ادامه در سوره اعراف آیه ۳۸ آمده: او آسمانها و زمین را در ۶ روز خلق کرد و در سوره بقره آیه ۱۱۷ گفته، او آسمان و زمین را در یک لحظه خلق کرد! البته موارد ذکر شده یکی از هزاران اشکال و شبهات قرآن است و در سراسر این کتاب، خالق آن محتاج حمایت روحانیون و چشم پوشی سایرین و نادیده انگاشتن خطاهاست.

فقط باید توجیه کرد و لاپوشانی نمود و انکار کرد و در عوض توقع دارند که بعد از مرگ، به‌پاس این خوش خدمتی، از داخل جوی، عسل به‌خورند و دختر بچه کادو بگیرند و همچون مسموم‌شدگان با وعده‌های پوچ و تهی، حاضر نیستند به‌حرفی خلاف وعده‌های تحریک کننده و سکسی، فکر کنند؛ در حالیکه اگر حقیقتی در این قسمت نهان و پنهان بود، آیا کشورهای توسعه یافته آنرا برای مسلمین رها می‌کردند و از آن بهره نمی‌بردند؟

آیا خدایی هست که وعده دختر بچه به‌بندگان بدهد؟ آیا در معنی، «کواعب اثربا» تحقیق کردید؟ دختران نارس؟ نارس و سفید؟ آیا می‌توان تصور کرد خدا وعده دختر بچه سفید بدهد که در عوض آن بجنگیم؟

اگر هنوز شك نکرده‌اید، ممکن است شما به‌متعصبی مسخ شده تبدیل شده باشید، چون اگر اهل پرسش و تفکر باشید، اکنون به‌معجزه کلام او ایمان دارید؛ محقق که زندگی خود را فدای روشنگری در وطن کرد. **روحش شاد**

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 به‌نقاط 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 و سُورور نکند.

... اگر فردی به‌اشرف نظم و ترتیب تربیت شود و استعدادهای پوشیده‌ی 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 داده‌های 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 می‌برد تا چه حد به‌واقعیات ایمان داشته

چه زیبا سخن گفت ایرج میرزا

ایرج میرزا (متولد مهرماه ۱۲۵۳ در تبریز- وفات ۲۲ اسفند ۱۳۰۴ خورشیدی در تهران) ملقب به «جلال‌الممالک» و «فخرالشعرا»، از جمله شاعران مشهور ایرانی در عصر مشروطیت و از پیشگامان تجدد در ادبیات فارسی بود. ایرج میرزا بیش از صد سال پیش سخنی گفته که گویی سخن امروز تمامی ایرانیان وطن‌پرست است.

شنیدم که رندی به عهد قدیم / بیامد به نزدیک شخصی حکیم
بگفتا: تو مردی جهان‌دیده‌ای / در اقصای عالم، تو گردیده‌ای
بفرما که در بین نوع بشر / چه دردی بود بدتر و پر خطر
شنیدم که آن شخص نیکو نهاد / جواب سئوالش، بدین‌گونه داد
بگفتا: که در بین نوع بشر / دو بیماریند، پُر ز شرّ و خطر
«وبا» هست اول، بلایی قدر / قند همچو آتش، به نسل بشر
و بعد از وبا درد دیگر عباسست / که خود عامل درد و رنج و بلاست
چو شیطان، به زیر عبا پا نهاد / عبا گشت کانون جهل و فساد
عبا را کنون پرچم جهل دان / فساد و جهالت بزیرش نهان
چو حاکم شود بر دیاری عبا / در آن نشنوی غیر صوت عزا
وبا و عبا مثل یکدیگرند / که در آفرینش ز یک گوهرند!
وبای جهالت ز زیر عباسست / که خود منشاء درد و رنج و بلاست
امان از «عبا» و امان از «وبا» / که شد ملت ما بدان مبتلا

آیا خدایی وجود دارد؟

نوشت‌های یک زندانی روی دیوار زندان «آشویتز»، در اردوگاه مرگ نازی‌ها در جنگ جهانی دوم:

«اگر خدایی وجود داشته باشد،

به‌خاطر سرنوشت و بلایی‌هایی که سر من آمده، باید برای بخشایش به یاهایم بیافتم!»

پارلمان اروپا با رأی قاطع

«تشدید سرکوب بهائیان در ایران را محکوم کرد»

پارلمان اروپا با تصویب قطعنامه‌ای «تشدید سرکوب بهائیان در ایران» را به شدت محکوم و از جمهوری اسلامی خواست فوراً به «تبعیض، آزار، بازداشت، مصادره اموال و نقض حقوق بنیادین» اعضای جامعه بهائیان در ایران پایان دهد.

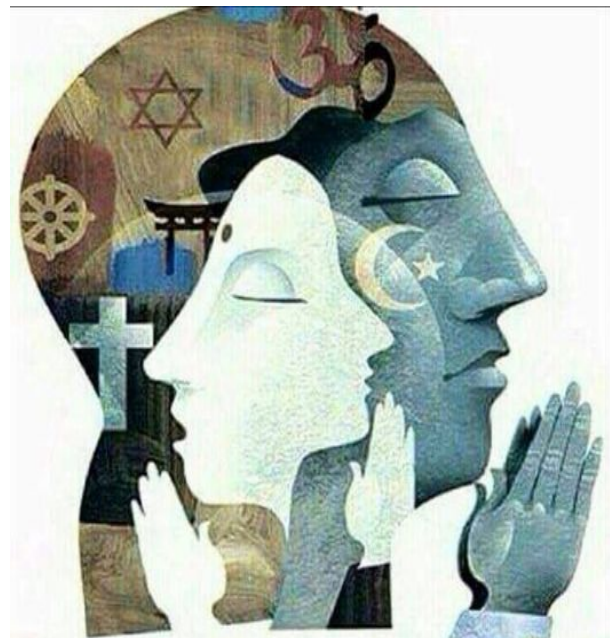
شواهد نشان می‌دهند فشار سیستماتیک نهادهای امنیتی به‌ویژه بر شهروندان بهائی در ایران هم‌زمان با اعتراضات «زن زندگی آزادی» افزایش یافته است.

«هانا نویمن»، نماینده آلمان و رئیس هیئت روابط با ایران در پارلمان اروپا، گفت:

«دولتی که مردم را به‌خاطر ایمان یا جنسیت‌اشان زندانی می‌کند قوی نیست، بلکه از ترس خود می‌لرزد. رژیمی که خانه‌های بهائیان را مصادره می‌کند، فقط شکنندگی خودش را نشان می‌دهد.»

پارلمان اروپا در این قطعنامه همچنین خواستار آزادی فوری همه زندانیان عقیدتی، از جمله بهائیان شد که با اتهام‌های ساختگی مانند: «اقدام علیه امنیت ملی» و یا «ارتداد» در زندان هستند.

پارلمان اروپا هم از حکومت ایران خواست اموال مصادره‌شده بهائیان را بازگرداند، خسارت‌های اقتصادی را جبران و دسترسی آنان به آموزش و اشتغال را تضمین نماید و از تخریب و مصادره گورستان‌های بهاییان جلوگیری کند.



**اعتقادات را برای خودتان نگه دارید
و انسانیت را به دیگران هدیه دهید.**



خبرهایی از ایران و جهان

۵ سال و ۶ ماه زندان برای اظهارنظر در باره اسرائیل

طبق اسناد و اطلاعات بدست‌آمده با شروع جنگ ۱۲ روزه میان ایران و اسرائیل، نهادهای امنیتی دست‌کم ۶۵ شهروند، عمدتاً گیلک، را در شهر رشت و دیگر شهرهای گیلان بازداشت و با اتهاماتی چون «تبلیغ علیه نظام»، «همکاری اطلاعاتی با دول متخاصم» و یا «همکاری با اسرائیل» تحت تعقیب قرار داده‌اند.

منابع آگاه می‌گویند بعضی از دستگیرشدگان تنها بابت صحبت‌های انتقادی‌اشان با خانواده و دوستان و برخی دیگر به‌بانه اظهارنظر در «اینستاگرام» یا «توییتر» برای رسانه‌های خارج از ایران یا صفحات منتسب به دیگر کشورها که به‌زبان فارسی هستند، هدف پرونده‌سازی نهادهای امنیتی قرار گرفته‌اند.

گفته می‌شود یک شهروند گیلک ۵۲ ساله که کارگر کارخانه شیشه و کریستال‌سازی بوده، به‌دلیل گذاشتن یک کامنت طنزآمیز زیر توییت صفحه اسرائیل به‌فارسی، به «همکاری اطلاعاتی با اسرائیل» و «تبلیغ علیه نظام»، متهم شده است. این شخص بدلیل اتهام «همکاری اطلاعاتی به‌نفع رژیم اسرائیل» از سوی دادگاه انقلاب رشت به ۵ سال و شش‌ماه و یک‌روز حبس و بابت اتهام «تبلیغ علیه نظام»، به هفت‌ماه زندان محکوم است.

همچنین یک راننده جوان تاکسی که نام و سن او به‌دلایل امنیتی و شخصی فاش نشده است، با شروع جنگ و استرس از بمباران شدن خانه‌اش، جعبه کمک‌های اولیه جمع می‌کرده که حراست بیمارستان به او مشکوک و نهایتاً بازداشت می‌شود.

شایان ذکر است در جریان درگیری، بسیاری از رسانه‌های فارسی زبان به شهروندان توصیه می‌کردند که یک کیف مخصوص جنگ تهیه کنند و وسایل ضروری، وسایل کمک‌های اولیه، آب و مواد خوراکی که فاسد نمی‌شوند را در آن بگذارند تا در زمان ضرورت، بتوانند سبک‌تر و هرچه سریع‌تر از منزل خارج شده و برای گزینه‌های امنیتی دیگر آماده باشند.

قوانین «من در آوردی» آخوندها و ملایان ایران ستیز!؟

قوانین جمهوری اسلامی ایران ستیز در ابتدای شورش سال پنجاه و هفت نوشته شده و جای بسی تعجب است که چگونه آن زیاده‌گویی و شکرخوریها!؟ از چشم و گوش آخوندهای روضه‌خوان و ضد ایران و ایرانی نادیده گرفته شده است. نمونه‌هایی از این اشتباهات:

- * - اصل ۲۳: تفتیش عقاید ممنوع است!
- * - اصل ۲۴: نشریات و مطبوعات در بیان مطالب آزادند!
- * - اصل ۲۵: هر نوع شنود، تجسس و سانسور ممنوع است!
- * - اصل ۲۷: تشکیل اجتماعات و راه پیمایی‌ها بدون حمل سلاح آزاد است!
- * - اصل ۳۰: آموزش و پرورش تا پایان دوره‌ی متوسطه رایگان است!
- * - اصل ۳۲: هیچکس را نمی‌توان دستگیر کرد مگر به حکم قانون..... و در صورت بازداشت، ظرف ۲۴ ساعت دلایل باید به صورت کتبی به وی ابلاغ شود!
- * - اصل ۳۳: کسی را نمی‌توان تبعید کرد، مگر به حکم قانون!
- * - اصل ۳۶: حکم به مجازات تنها باید از طریق دادگاه صالح و به موجب قانون باشد!
- * - اصل ۳۸: هرگونه شکنجه برای گرفتن اقرار ممنوع است!
- * - اصل ۴۹: دولت موظف است ثروت‌های بدست آمده از ربا، غصب، رشوه، اختلاس را گرفته و به صاحبان رد کند! چطور ممکن است اینهمه اشتباه تاییی را کسی موقع چاپ متوجه نشده باشد!؟!؟

رفتار غیر انسانی جمهوری اسلامی

با مردم ایران هرگز بی‌باخ نمی‌ماند

ایالات متحده آمریکا از تصویب قطعنامه مجمع عمومی سازمان ملل با عنوان «وضعیت حقوق بشر در جمهوری اسلامی ایران» استقبال کرد. آمریکا که همراه با ۷۸ کشور دیگر از این قطعنامه حمایت و به آن رأی مثبت داده است، می‌گوید این اقدام با هدف برجسته و محکوم کردن «سرکوب بی‌مهاری و اعدام‌های گسترده رژیم ایران علیه شهروندان خود» صورت گرفته است. وزارت امور خارجه آمریکا در بیانیه‌ای تأکید کرد که حمایت از قطعنامه یادشده بازتاب «تعهد دیرینه ایالات متحده به ایستادن در کنار مردم ایران» است که همچنان برای برخورداری از حقوق بشر مبارزه می‌کنند. این قطعنامه از جمهوری اسلامی می‌خواهد: «فورا افرادی که به‌طور ناعادلانه و خودسرانه بازداشت شده‌اند را آزاد کند»، «به تلاش‌های خود برای ارباب مخالفان در خارج از کشور پایان دهد»، «اعدام‌های گسترده و بدون رعایت تضمین‌های دادرسی عادلانه» را متوقف سازد.

پارلمان اروپا «با رأی قاطع»

تشدید سرکوب بهائیان در ایران را محکوم کرد

پارلمان اروپا با تصویب قطعنامه‌ای با رأی قاطع، «تشدید سرکوب بهائیان در ایران» را محکوم و از جمهوری اسلامی خواست فوراً به «تبعیض، آزار، بازداشت، مصادره اموال و نقض حقوق بنیادین» اعضای جامعه بهائیان در ایران پایان دهد. شواهد نشان می‌دهد که فشار سیستماتیک نهادهای امنیتی به‌ویژه بر شهروندان بهائی در ایران هم‌زمان با اعتراضات «زن زندگی آزادی» افزایش یافته است. «هانا نویمن»، نماینده آلمان و رئیس هیئت روابط با ایران در پارلمان اروپا، گفت:

«دولتی که مردم را به‌خاطر ایمان یا جنسیت‌شان زندانی می‌کند قوی نیست، بلکه از ترس بخود می‌لرزد. رژیم‌هایی که خانه‌های بهائیان را مصادره می‌کند، فقط شکنندگی‌اش را نشان می‌دهد.» پارلمان اروپا در این قطعنامه همچنین خواستار آزادی فوری همه زندانیان عقیدتی، از جمله بهائیان که با اتهام‌های ساختگی مانند: «اقدام علیه امنیت ملی» و یا «ارتداد» در زندان هستند. پارلمان اروپا هم از حکومت ایران خواست اموال مصادره‌شده بهائیان را بازگرداند، خسارت‌های اقتصادی را جبران و دسترسی آنان به آموزش و اشتغال را تضمین نماید و از تخریب و مصادره گورستان‌های بهاییان جلوگیری کند.

دوباره می‌سازم وطن

اگر چه با خشت جان خویش

ستون به سقف تو می‌زنم

اگر چه با استخوان خویش

دوباره می‌گویم از تو گل

به میل نسل جوان تو

دوباره می‌شویم از تو خون

به سیل اشک روان خویش

اگر چه صد ساله مرده‌ام

بگور خود خواهم ایستاد

که بر کنم قلب اهر من

به نعره آنچنان خویش

اگر چه پیرم ولی هنوز

مجال تعلیم اگر بود

جوانی آغاز می‌کنم

کنار نوباوگان خویش

شیران بیشه ما نیز چنگالهای آهنین دارند



محمود اسکندری؛

خلبان دلاوری که در جاده کشته شد

حمله به اچ - ۳

محمود اسکندری یکی از خلبانان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران شرکت‌کننده در عملیات حمله به پایگاه الولید (معروف به پایگاه‌های سه‌گانه اچ-۳) در مرز اردن بود، عملیات پیچیده‌ای که در تاریخ عملیات هوایی کم‌نظیر است.

در جریان این عملیات، هواپیماهای ایران با پرواز در ارتفاع کم، عبور از منطقه مرزی ترکیه، عراق و سوریه و چهار مرتبه سوختگیری مخاطره‌آمیز در ارتفاع پایین توانستند به غربی‌ترین نقطه عراق دسترسی پیدا کرده و بخشی از توان هوایی این کشور را نابود کنند.

خبرگزاریهای جهان در این مورد نوشتند:

«حاصل حمله به سه پایگاه شمالی، شرقی و جنوبی «الولید»: انهدام بیش از ۴۸ فروند از انواع هواپیماهای توپولوف-۲۲، توپولوف-۱۶، میگ-۲۳، سوخو-۲۰ و انواع دیگری از هواپیماها و تجهیزات مهم به اضافه چند فروند انواع بالگرد و تعدادی سامانه رادار بود که برای در امان ماندن از حملات هوایی نیروی هوایی شاهنشاهی ایران، در «الولید» نگهداری می‌شدند. از حمله‌ی خلبانان قهرمان ایران به اچ-۳ همواره به‌عنوان یکی از شاهکارهای عملیات هوایی جهان یاد می‌شود.»

محمود اسکندری (عکس بالای صفحه) در این عملیات ساب لیدر (جانشین) فرمانده عملیات «فرج‌الله برات‌پور» بود.

محمود اسکندری در سال ۱۳۶۶ به اتهام ارتباط با گروه‌های «سلطنت‌طلب»، بازداشت، محکوم و از نیروی هوایی اخراج شد.

جاوید نام محمود اسکندری در سال ۱۳۸۰ دارفانی را وداع گفت و در امامزاده حیدر کلاک در کرج به خاک سپرده شد.

من آن شیرم که شمشیرم به مُشته

هزاران ساله خورشیدم به پُشته

ایران در درازای تاریخ، همواره بیشه شیران و دلیران بوده و قهرمانانی چون خورشید بر آسمان دل میهن‌پرستان نور امید تابانده‌اند. بی تردید، یکی از این آنها، «مجیدرضا رهنورد» است؛ دلاور خراسانی که نشان نامیرای شیروخورشید ایران را چون سند گویای میهن‌پرستی بر دست خویش حک کرد و نام و تصویر باشکوه‌اش در ذهن و ضمیر ایرانیان جاودانه شد.

اوباش رژیم ضد-ایرانی جمهوری اسلامی هرگز تصور نمی‌کردند با شکنجه مجیدرضا و پنهان‌سازی قتل او، عملاً در حال گره زدن نام وی به یک روز ملی هستند. انتخاب ۲۶ خردادماه، زادروز جاویدنام مجیدرضا رهنورد به‌عنوان روز ملی شیروخورشید و ثبت آن در تقویم ملی ایران، انتخابی هوشمندانه و شایسته برای قدردانی از این فرزند دلیر میهن است.

به‌تمامی هم‌میهنان توصیه می‌شود این روز را به بهترین شکل گرامی بدارید، از آن ابزاری قدرتمند برای همبستگی ملی بیافرینید و با حضور در برنامه‌هایی که به‌این مناسبت در سراسر جهان برگزار می‌شود، پرچم سه رنگ شیروخورشید نشان را به‌نام ایران و ملت ایران به‌هتزاز در آورید که این پرچم، نماد ایستادگی ما در مقابل اشغال‌گران سرزمین مادری امان است. پاینده ایران آریایی





پیام شاهزاده رضا پهلوی:

«هم‌صدایی و همبستگی را حفظ کنید...»

و خواستار آزادی همه‌ی بازداشت‌شدگان باشید»

شماری از شرکت‌کنندگان در مراسم هفتم «علی‌کردی» که روز جمعه ۲۱ آذر در مسجد «غدیر» مشهد برگزار شد، توسط ماموران امنیتی جمهوری اسلامی بازداشت شدند. شاهزاده رضا پهلوی در واکنش به این بازداشتها خطاب به مردم ایران گفت:

«هم‌صدایی و همبستگی‌تان را حفظ کنید و خواستار آزادی بی‌قیدوشرط همه‌ی بازداشت‌شدگان باشید.»

بازداشت نرگس محمدی در مراسم خسرو علی‌کردی

مراسم هفتم خسرو علی‌کردی (وکیل دادگستری جان‌باخته در مشهد)، شماری از حاضران در این مراسم (از جمله نرگس محمدی، فعال حقوق بشر و برنده جایزه صلح نوبل) بازداشت شده‌اند.

جمعیت حاضر در این مراسم ضمن حمایت از شاهزاده رضا پهلوی، شعارهایی از جمله:

«مرگ بر خامنه‌ای»،

«مرگ بر دیکتاتور»،

«امسال سال خون است، سیدعلی سرنگون است»،

«می‌جنگیم، می‌میریم، ذلت نمی‌پذیریم»،

«زن، زندگی، آزادی»،

«این است شعار ملی، رضا رضا پهلوی»،

«رضاشاه، روح شاد»....

و «رنه غزه نه لبنان، جانم فدای ایران» سردادند.

شایان ذکر است که در سده هشتم هجری، گروهی از ایرانیان منطقه سیزوار به نام «سربداران» علیه حکومت استبدادی مغولان اشغالگر، خونخوار و ایادی آن‌ها قیام کردند.

جنبشی ملی و مردمی که به یکصد و بیست سال چیرگی مغولان اشغالگر خاتمه داد.

مغولانی که هنگام حمله به ایران و ورود از دروازه‌های خراسان به توس، بیش از یک‌میلیون نفر از هموطنان‌آمان را در نیشابور قتل‌عام کردند.

آنان علاوه بر انسانها، حتی سگان، گربه‌ها و دیگر جانداران این خطه را از دم تیغ گذرانده‌اند.

تیراندازی در ساحل «بوندای» استرالیا

رسانه‌ها از تیراندازی به سمت مردم در ساحل «بوندای» (استرالیا) خبر می‌دهند.

خبرگزاری رویترز به نقل از مقام‌های استرالیایی گزارش داد تاکنون دو نفر در ارتباط با این حادثه بازداشت شده‌اند.

سخنگوی آنتونی آلبانیز (نخست‌وزیر استرالیا)، با اشاره به این حادثه گفت:

«ما از وجود یک وضعیت امنیتی فعال در «بوندای» مطلع هستیم و از افراد حاضر در این منطقه می‌خواهیم اطلاعاتی‌های پلیس را دنبال کنند.»

هنوز به‌طور رسمی آماری درباره قربانیان احتمالی این حمله منتشر نشده است.

روزنامه تایمز اسرائیل نوشت بر اساس برخی گزارش‌ها، مهاجمان جشن «حنوکای» یهودیان را هدف قرار دادند.

شیرین سعیدی، استاد دانشگاه آرکانزاس، به دلیل

«تمجید از خامنه‌ای و مواضع ضداسرائیلی» اخراج شد

نیویورک پست به‌نقل از سخنگوی دانشگاه آرکانزاس گزارش داد که شیرین سعیدی، مدیر برنامه مطالعات خاورمیانه این دانشگاه، به دلیل حمایت از جمهوری اسلامی و مواضع ضداسرائیلی، از سمت خود برکنار شده است.

عرضه سراسری بنزین ۵۰۰۰ تومانی در ایران از آغاز شد

طرح بنزین سه‌رنجی از بامداد شنبه ۲۲ آذر در سراسر ایران به اجرا درآمد؛ بر اساس این طرح، بنزین سهمیه‌ای با نرخ‌های ۱۵۰۰ و ۳۰۰۰ تومان همچنان عرضه می‌شود و مصرف مازاد، همچنین بنزین خودروهای دولتی، وارداتی و برخی خودروهای گران‌قیمت با نرخ ۵۰۰۰ تومان محاسبه خواهد شد.

مقام‌های جمهوری اسلامی می‌گویند دولت هر لیتر بنزین را ۳۴ هزار تومان می‌خرد، اما پیش از این بررسی‌های ایران‌اینترنشنال از صورت‌های مالی پالایشگاه‌ها نشان داده بود که این مبلغ ۲۵ هزار تومان است که تنها حدود ۳۵۰۰ تومان آن هزینه تولید بنزین بدون خوراک شده؛ یعنی حدود ۹۰ درصد کمتر از رقم اعلام شده توسط دولت!

از نگاه سیاست‌گذاران، ادامه ناترازی فرآورده‌های سوختی نه‌تنها کسری بودجه را تشدید می‌کند، بلکه قاچاق سوخت و مصرف بی‌رویه را نیز افزایش می‌دهد.

کماندوهای آمریکایی

محموله متعلق به ایران را از یک کشتی چینی ربودند

وال‌استریت ژورنال از حمله کماندوهای آمریکایی به یک کشتی چینی به مقصد ایران و توقیف محموله آن خبر داد. مقامات آمریکایی مدعی شدند این محموله "مرتبط با امور نظامی" بوده است.

این اقدام ماه گذشته در چندصد کیلومتری سواحل سریلانکا رخ داده است.

۱۴- تنبلی، تن آسایی و عدم فعالیت به اندازه کشیدن سیگار افراد را از بین می‌برد.

۱۵- ظرفیت مغز بشر برای ذخیره اطلاعات، ۵ برابر «ویکی پدیا» جا دارد.

۱۶- مغز یک انسان به اندازه یک لامپ ده وات، انرژی مصرف می‌کند.

۱۷- بدن ما در نیم ساعت به اندازه جوش آوردن ۱/۵ لیتر آب انرژی تولید می‌کند.

۱۸- تخمک بزرگترین و نطفه کوچکترین سلول بدن است.

۱۹- اسید معده به اندازه‌ای قوی است که می‌تواند یک تیغ ژلیت را در خود حل کند.

۲۰- نهایتاً ده تا ۳۰ دقیقه پیاده روی و خنده در روز، ضد افسردگی است.

۲۱- هر روز ده دقیقه ساکت بنشینید و سکوت کنید.

۲۲- بیشتر از خوراکی‌های درختی و گیاهی استفاده کنید تا از غذاهای کارخانه‌ای.

۲۳- روزانه آب فراوان بنوش و توت‌های قرمز رنگ، سبزیجات و مغز بادام بخور.

۲۴- نعنای سسکسه و تنگی نفس را بهبود می‌بخشد. مصرف گیاهان سبز مثل کلم پیچ، اسفناج، کاهو و جوانه‌ها قدرت سیستم گردش خون در بدن را دوچندان می‌کند.

۲۵- سعی کن هر روز حد اقل سه نفر را شاد کنی.

۲۶- انرژی گرانبهایت را صرف حرف‌های بیهوده نکن؛ مسایل گذشته و افکار منفی و چیزهایی که در کنترل‌ات نیستند را دور بریز و انرژی‌ات را برای زمان مناسب ذخیره کن.

۲۷- صبحانه را تنها، نهار را با دوست و شام را با دشمن‌ات صرف کن.

۲۸- زندگی منصفانه و عادلانه نیست، ولی آنرا زیاد سخت نگیر و از آن لذت ببر.

۲۹- زندگی کوتاه و با ارزش‌تر از آن است که از کس و یا کسانی متنفر باشی.

۳۰- زندگی را زیاد سخت نگیر، همانطوریکه دیگران تو و آنرا جدی نمی‌گیرند.

۳۱- نباید در همه بحث‌ها برنده باشی، شاید بعضی مواقع حق با تو نباشد و اشتباه کرده باشی.

۳۲- دلخوری و رنجش از گذشته را کنار بگذار تا زمان حالات را خراب نکند.

۳۳- زندگی خودت را با دیگران مقایسه نکن، چون تو نمی‌دانی مراحل زندگی آنها چگونه بوده است.

۳۴- هیچکس بجز تو، مسئول خوشی و خوشبختی تو نیست.

نخستین کسی که متوجه شد قرآن کلام خدا نیست و اشعار محمد است، نه روشنفکران امروزی بلکه یک کاتب قرآن بنام «ابی-سرح» بود.

او متوجه شد که محمد پیشنهاد او را در اصلاح سوره مؤمنون پذیرفت، با خود گفت این چه وحی است که من میتوانم اصلاحش کنم؟!!



۳۴ آگاهی مهم برای داشتن یک زندگی آرام و خوب

۱- کفش‌های شما اولین چیزی است که افراد، ناخودآگاه به آن توجه می‌کنند؛ پس همیشه کفش خوب بپوش.

۲- اگر بیش از ۱۱ ساعت در روز بنشین، پنجاه درصد شانس وجود دارد که تو در ظرف سه سال آینده فوت کنی.

۳- شش نفر در دنیا وجود دارند که درست مثل تو هستند و نه در صد شانس وجود دارد که تو در طول عمرت با یکی از آنها ملاقات کنی.

۴- خوابیدن بدون بالش یا متکا از درد پشت میکاهد و ستون فقرات را قوی‌تر می‌کند.

۵- قد افراد با پدر و وزن آنها با مادرشان همخوانی دارد.

۶- اگر قسمتی از بدن‌تان خواب رفت، میتوانید با تکان دادن سر، بیدارش کنید.

۷- آیا میدانستید میوه‌های قرمز قلب را قوی و میوه‌های زرد شما را در برابر بیمار شدن محافظت می‌کند؟

همچنین میوه‌های سبز به سلامت دندان‌ها و میوه‌های آبی و بنفش به محافظت کمک می‌کند؟

۸- افراد راست دست تمایل جوییدن غذا با طرف راست دهان‌اشان را بیشتر دارند.

۹- گذاشتن یک چای کیسه‌ای در کفش و یا کیف محتوی وسایل ورزشی باعث جذب بوهای نامطبوع میگردد.

۱۰- بنا به گفته‌ی «آلبرت انیشتن» اگر زنبور عسل از گره زمین ناپدید می‌شد، انسانها در ظرف ۴ سال می‌مردند.

۱۱- انواع سیب در دنیا باندازه‌ای است که اگر هر روز یک نوع از آن را بخورید، ۲۰ سال طول می‌کشد تا همه آنها را امتحان کرده باشید!

۱۲- شما می‌توانید بدون غذا دو هفته زندگی کنید، ولی بدون خواب ۱۱ روز می‌توانید زنده باشید.

۱۳- افرادی که در زندگی زیاد می‌خندند، سالم‌تر از آنهایی هستند که نمی‌خندند.

جناب سرهنگ بهروز سرشار

پایه گذار، سرمربی،

و اولین رییس فدراسیون جودوی ایران



مختصری از پیدایش ورزش جودو در ایران

در اواخر دهه‌ی سال ۱۳۳۰ دو افسر پلیس بهنامهای «بهروز سرشار» و «انوشیروان شهیدی» جهت آگاهی و بازدید به آکادمی پلیس سوئد اعزام و با تمرینات جودو که ورزشی نوین در ایران بود، آشنا شدند.

پس از بازگشت و موافقت شهربانی کل کشور، در سال ۱۳۴۷ جناب سرهنگ سرشار و سروان سعادت‌مند جهت طی دوره ویژه به «کودکان» ژاپن اعزام و موفق به اخذ کمر بند مشکی «دان یک» شدند.

در سال ۱۳۵۱ اولین مسابقات جودو رسمی بین دانشجویان دانشگاه‌ها برگزار شد که در این مسابقات تیم دانشکده افسری شهربانی کل کشور به مقام قهرمانی رسید.

در اواخر سال ۱۳۵۳ تیم جودوی نیروهای مسلح شاهنشاهی به کشور روسیه (شوروی سابق) اعزام و در چند دیدار دوستانه با آن کشور شرکت نمود.

در اواسط سال ۱۳۵۴ تیم جودو نیروهای مسلح شاهنشاهی ایران در مسابقات جودوی ارتشهای جهان (سیزم) در ایتالیا شرکت نمود.

در تاریخ ۱۱ دیماه سال ۱۳۵۴ فدراسیون جودوی ایران تأسیس و رسمیت یافت و جناب سرهنگ بهروز سرشار بعنوان رئیس فدراسیون اعلام شد.

در سال ۱۳۵۵ اولین مسابقه باشگاه‌های کشور برگزار شد و تیم ژاندارمری برنده کاپ اهدایی سفارت ژاپن گردید.

در سال ۱۳۵۷ تیم جودوی نیروهای مسلح شاهنشاهی ایران به سرپرستی جناب سرهنگ بهروز سرشار برای برگزاری چند مسابقه دوستانه و رسمی عازم «استراسبورگ» در کشور فرانسه گردید.

در پاییز سال ۱۳۵۷ تیم ملی جودو ایران به کشور مصر اعزام شد و پس از چند دیدار دوستانه و موفقیت‌آمیز به کشور بازگشت.

حقایق اسطوره‌ای و افسانه‌های مذهبی

مذهب گرایان شیادان زمینی هستند!؟

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

افسانه: رستم ۷۰۰ سال عمر کرد.

حقیقت: نوح ۹۵۰ سال عمر کرد!

افسانه: کاوه، ضحاک را از میان برد.

حقیقت: موسی، فرعون را از میان برد!

افسانه: از دوش ضحاک مار روید.

حقیقت: عصای موسی اژدها شد!

افسانه: کیکاووس با عقاب‌ها پرواز کرد.

حقیقت: سلیمان بر قالی پرنده پرواز کرد!

افسانه: رستم دیو سپید را شکست داد.

حقیقت: داود، جالوت را شکست داد!

افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.

حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!

افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.

حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!

افسانه: داراب در سیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش به سلامت از آتش گذشت.

حقیقت: ابراهیم به سلامت از آتش گذشت!

افسانه: فریدون و یارانش از دجله گذشتند.

حقیقت: موسی و یارانش از نیل گذشتند!

افسانه: آرش با کمان مرز ایران را تعیین کرد.

حقیقت: نوح حیواناتش را سوار کشتی کرد!

افسانه: سیاوش از وسوسه‌ی نامادری گریخت.

حقیقت: یوسف از وسوسه‌ی نامادری گریخت!

«کمیل ابن زیاد» و «دعای کمیل»

«کمیل ابن زیاد» نام یک شخص عرب است که در سال ۳۶ هجری از سوی علی‌ابن ابیطالب (امام اول شیعیان جهان) به حکومت فارس در ایران منصوب شد و بر تمامی این منطقه حکومت میکرد.

روزی به او خبر دادند که ایرانیان پنهانی به زیارت آرامگاه کوروش می‌روند و وی برای بیدار نشدن احساسات میهن‌پرستانه‌ی مردم ایران تصمیم گرفت و دستور داد آرامگاه کوروش کبیر را ویران کنند.

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

شوربختانه امروز «کمیل» کسی است که دعایش ناآگاهان را به بهشت می‌برد! و متأسفانه ایرانیان بدون آگاهی از جنایات این شخص، «دعای کمیل» را که به او نسبت داده می‌شود را محترم می‌شمارند!؟

کشف چهار «سن طلایی» برای مغز!

نوجوانی تا «۳۰ سالگی» ادامه دارد!

دانشمندان دریافته‌اند که مغز انسان در طول عمر پنج مرحله مشخص را پشت سر می‌گذارد که نقاط عطف آن در سنین ۹، ۳۲، ۶۶ و ۸۳ سالگی هستند. در این مطالعه حدود چهار هزار نفر تا سن ۹۰ سالگی تحت اسکن مغزی قرار گرفتند تا ارتباطات میان سلول‌های مغزی آن‌ها مشخص شود.

پژوهشگران دانشگاه کمبریج نشان داده‌اند که مغز تا اوایل دهه سوم زندگی در مرحله نوجوانی باقی می‌ماند، یعنی زمانی که ما به «اوج» می‌رسیم. آن‌ها می‌گویند نتایج این تحقیق می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر بفهمیم که چرا خطر ابتلا به اختلالات روانی و زوال عقل در طول زندگی متفاوت است.

مغز به‌طور دائم در پاسخ به دانش و تجربه جدید در حال تغییر است. اما این تحقیق نشان می‌دهد که این فرآیند از تولد تا مرگ یک مسیر یکنواخت و هموار نیست. در عوض، مغز این پنج مرحله را طی می‌کند:

- * کودکی - از زمان تولد تا سن ۹ سالگی
 - * نوجوانی - از ۹ تا ۳۲ سالگی
 - * بزرگسالی - از ۳۲ تا ۶۶ سالگی
 - * پیری اولیه - از ۶۶ تا ۸۳ سالگی
 - * پیری پیشرفته - از ۸۳ سالگی به بعد
- دکتر الکسا موزلی می‌گوید:

«مغز در سراسر زندگی مجدداً سیم‌کشی می‌شود. پیوسته در حال تقویت یا تضعیف اتصالات است و این روند یکنواخت نیست، بلکه شامل نوسانات و مراحل از بازتنظیم مغز است.» برخی افراد ممکن است زودتر یا دیرتر از دیگران به این نقاط عطف برسند. اما پژوهشگران گفتند اینکه این سنین تا این حد واضح در داده‌ها نمایان شده‌اند، چشمگیر است. این الگو و نمونه‌ها تنها به لطف تعداد زیاد اسکن‌های مغزی که در این مطالعه در دسترس بوده‌اند، آشکار و نمایان شده‌اند.



بهداشت و سلامتی

«استرس» و راهکارهای موثر برای کنترل آن

هورمون «کورتیزول» که اغلب به‌عنوان «هورمون استرس» شناخته می‌شود، این روزها واژه‌ای پرکاربرد در دنیای سلامت است.

این هورمون به‌ما کمک می‌کند بیدار شویم، هوشیار بمانیم... و از عهده‌ی چالش‌ها زندگی برآیم. استرس، بخشی عادی و اجتناب‌ناپذیر از زندگی است، به‌ویژه در طول چالش‌های بزرگ مانند سوگواری، مراقبت از عزیزان و یا روبرو شدن با مشکلات زندگی و شغلی. به‌جای هراس از استرس، بایستی بپذیریم که استرس اتفاق می‌افتد و به‌خود یادآوری کنیم که آن همیشگی نخواهد بود.

پنج روش ساده و علمی برای مدیریت «استرس»

۱- تحرک داشته باشید

بهترین راه برای مدیریت فیزیکی استرس، ورزش است. با ورزش کردن، بدن یاد می‌گیرد که نوسانات «کورتیزول» را مدیریت و این افزایش‌های ناگهانی را بهتر کنترل کند.

۲- خواب را در اولویت بگذارید

سعی کنید شب‌ها به‌موقع به‌رختخواب بروید و صبح‌ها در یک ساعت مشخص بیدار شوید تا بدن‌تان وارد یک الگوی منظم خواب شود.

۳- روی خودتان تمرکز کنید

مدیریت کردن استرس نه فقط دوری از عوامل منفی زندگی است، بلکه تقویت و مراقبت آگاهانه از خود نیز می‌باشد. مطمئن شوید تغذیه سالمی دارید و با مصرف کافی میوه‌ها، سبزیجات، مواد غذایی کامل و پروتئین‌های با کیفیت، سوخت لازم را به بدن‌تان برسانید.

۴- درباره همه‌چیز مضطرب نشوید!

کسی نیست که در زندگی‌اش نگرانی نداشته باشد، اما وقتی این نگرانی‌ها را در دل نگه دارید، ممکن است آنها به سرعت تشدید شوند.

۵- بیشتر از حد معمول استرس نگیرید

هرچه بیشتر درباره زیان‌های استرس صحبت می‌کنیم، به این فکر می‌افتیم که:

«وای، من الان استرس دارم و می‌دانم که آسیب زیادی به‌من می‌زند.» بنابراین، سعی کنید خیلی هم نگران احساس‌های منفی خود نباشید و زیاد هم به آنها فکر نکنید.

بیماری پروستات

سه نوع بیماری، غده پروستات را مبتلا میکنند که دو نوع آن «خوشخیم» و غالباً زندگی انسان را بهمخاطره نمی‌اندازد و نوع دیگر آن «بدخیم» است.

انواع بیماری پروستات:

- ۱- پروستاتیت (التهاب پروستات) که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می‌شود.
- ۲- بزرگی خوش خیم پروستات که غیرسرطانی است و یکی از شایعترین نوع این بیماری است که تقریباً در بیش از نیمی از مردان بالای پنجاه سال دیده میشود.
- ۳- سرطان پروستات - این نوع یک بیماری شدید است، زیرا نوعی از آن بدخیم می‌باشد.

نور خورشید فشار خون را پایین می‌آورد

این موضوع که نور آفتاب برای شادابی روحیه و سلامت جسم لازم است برای پزشکان و عموم مردم پنهان نیست. از سوی دیگر، واضح است که تابش طولانی نور آفتاب بر پوست میتواند خطر ابتلاء به سرطان پوست را تشدید کند، اما اکنون دانشمندان میگویند که فواید بهداشتی نور آفتاب کاملاً بر خطر ابتلاء به سرطان پوست می‌چربد. تاکنون تصور می‌شد که نور خورشید فقط یک فایده دارد: تولید ویتامین "دی"، اما محققان یک فایده دیگر کشف کرده‌اند و اینکه اشعه فرابنفش نور خورشید باعث آزاد شدن ترکیبی به نام «نتیریک اکسید» در بدن میشود که فشار خون را پایین می‌آورد.

پیاده روی برای کم کردن وزن سریع بدن

پیاده‌روی نه تنها برای لاغری و کم کردن وزن، بلکه به عنوان یک ورزش مزایای فراوانی دارد. برای پیاده‌روی باید به قصد ورزش از خانه خارج شوید نه این‌که برای خرید و یا رفتن به پارک و یا هر قصد دیگری از خانه بیرون بروید و راه بروید و نام آن را پیاده‌روی برای لاغری بگذارید. شما می‌بایستی به پیاده‌روی به شکل یک ورزش با هدف لاغر شدن نگاه کنید تا بتوانید به نتیجه بهتری دست پیدا کنید. اگر فرمولی را رعایت کنید شما می‌توانید، با پیاده‌روی روزانه وزن بیشتری از دست بدهید و میزان چربی‌سوزی بدنتان را بالا ببرید.

در پیاده روی به نکات زیر توجه کنید:

- * پیاده‌روی تند و سریع
 - * پوشیدن لباس‌های سنگین
 - * راه رفتن در شیب
 - * تمرکز داشتن روی راه رفتن و وضعیت بدن
 - * هر روز مسافت تمریناتان را بیشتر کنید.
- توجه داشته باشید در کارهای روزمره تا جای ممکن کمتر از اتومبیل استفاده کنید.

مشکلی به نام میگرن

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

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

در حال حاضر بسیاری از پزشکان بر این باورند که علت بروز میگرن التهاب ژن‌های بافت عصبی مغز است.

اعصاب بیماران مبتلا به میگرن در مقابل محرکها واکنش شدیدی نشان می‌دهند و در این واکنش انرژی زیادی صرف میکنند. هنگامیکه انرژی پایان می‌یابد یا سیستم عصبی زیر بمباران محرکها قرار می‌گیرد، اعصاب آنقدر از طریق مواد شیمیایی به مغز پیام می‌فرستند که عروق با علائم التهابی به آن واکنش نشان می‌دهند.

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

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

پژوهشی دیگر حاکی از این است که بیماران مبتلا به میگرن بیش از دیگران مستعد سکتة مغزی و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

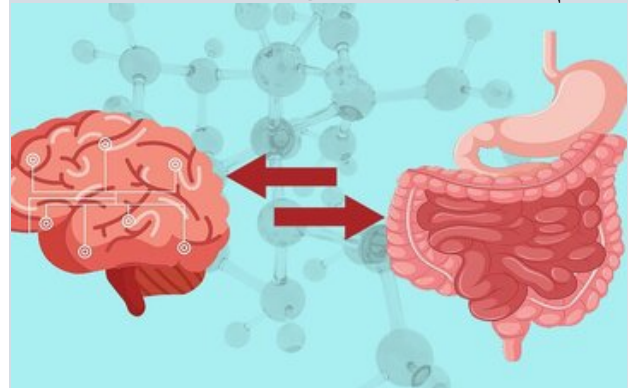
میگرن در فهرست شایع‌ترین بیماری‌های سازمان بهداشت جهانی در مقام هفتم قرار دارد.

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



مغز دوم انسان!

«مایکل گرشون» در کتاب «مغز دوم» بر اساس پژوهش‌های این حوزه توضیح داده است که در معده یک شبکه عصبی با بیش از ۱۰۰ میلیارد نورون وجود دارد که سیگنال‌های استرس را به بدن می‌دهد و گاهی اوقات نیز موجب بیماری می‌شود. زمانی که مغز تحت تاثیر برخی از احساسات قرار می‌گیرد می‌تواند این احساسات را از طریق مسیرهای عصبی و خونی و حتی هورمون‌ها به معده انتقال دهد. این مساله نیز دستگاه گوارش را به هم می‌ریزد. به‌عنوان مثال استرس باعث تحریک دستگاه گوارش شده و اسهال ایجاد می‌کند. گرسنگی و سیری جزو اطلاعاتی هستند که از طریق مغز مخابره می‌شوند و هر نوع احساس منفی در مغز روی این حس‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. عکس این مساله نیز صادق است، زمانی که درد گوارشی احساس می‌کنیم، نورون‌های لوله گوارش، مغز را مطلع می‌کند و فرمانده بدن نیز به شیوه‌های مختلف وارد عمل می‌شود و واکنش نشان می‌دهد. در برخی موارد که ارتباط بین مغز و شکم به‌خطر می‌افتد، مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر نیز بروز می‌کند. سندروم روده تحریک‌پذیر اختلال شایعی است که باعث درد شکم، نفخ و اختلال در دفع مدفوع شده و می‌تواند همراه با ناتوانی‌های مهم و صرف هزینه‌های بالا باشد. بسیاری از محققان نقش مسائل روان‌شناختی را در این اختلال بسیار پررنگ می‌دانند و در حدود ۲۰ تا ۶۰ درصد موارد، این اختلال با اختلالات روانی دیگر در افراد همراه و مرتبط است. این موارد اهمیت توجه بیشتر به‌وضعیت و عملکرد معده و سیستم گوارشی را نشان می‌دهد.



معرفی ۸ ماده خوراکی برای سلامت مغز

با افزایش سن، سلامت مغز هم کاهش پیدا کند؛ لذا حفظ سلامت مغز برای رفاه و افزایش طول عمر باکیفیت ضروری است.

پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و داشتن فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی، راه‌های مناسبی برای حفظ سلامت مغز در کهنسالی هستند.

۱- گردو. مواد مغذی موجود در گردو، از جمله پلی فنول‌ها، نقش مهمی در سلامت شناختی دارند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو در جلوگیری از استرس اکسیداتیو و التهابی که معمولاً در افراد مسن دیده می‌شود، مؤثرند.

۲- ماهی. ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که جزو اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه هستند و در حفظ سلامت مغز و داشتن عملکرد شناختی بهتر نقش بسزایی دارند. امگا ۳ به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

۳- سبزیجات برگ‌دار. سبزیجات برگ‌داری چون کلم پیچ، ... و اسفناج به‌دلیل داشتن مقادیر زیادی فولات، ویتامین K، لوتئین و بتاکاروتن، سرعت زوال‌شناختی ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهند.

۴- تخم مرغ. بدن برای تنظیم خلق و خو و عملکرد حافظه به ماده‌ای به‌نام «کولین» نیاز دارد. افزایش مصرف کولین در رژیم غذایی خطر اُفت عملکرد شناختی را در افراد مسن کاهش می‌دهد.

۵- کلم بروکلی. کلم بروکلی حاوی میزان قابل توجهی ویتامین K است؛ این ویتامین به‌طور مستقیم روی سلامت مغز اثرگذار است.

۶- زردچوبه. مطالعات مختلف حیوانی نشان داده است کورکومین (یک عنصر فعال در زردچوبه) می‌تواند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کند.

۷- انار. انار مملو از آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام پلی فنول‌ها است. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند که عامل اصلی اختلالات عصبی مانند آلزایمر و بیماری پارکینسون است.

۸- پرتقال. پرتقال و آب پرتقال منابع غنی فلاونوئیدهاست و مصرف آن با کاهش التهاب و بازیابی عملکرد سلولی در مغز مرتبط است.

علاوه بر این، پرتقال منبع فولات است و بر عملکرد مغز در سنین بالا تأثیر مثبت دارد.



خانم گلنار جهانبانی

برگزار کننده با شکوهرتین مراسم عقد و عروسی

هماهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرائی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

دویدن،

دارویی شگفت انگیز برای کاهش استرس

مطالعات نشان می‌دهند دویدن تأثیرات منفی استرس حاد را بر «هیپوکامپ» مغز که بخشی مربوط به یادگیری و حافظه انسان است کاهش می‌دهد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که چقدر ورزش منظم، به هر شکل و نوع، میتواند در درمان مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی انسان نقش داشته باشد.

حال مطالعه جدید نشان میدهد دویدن روزانه با میانگین مسافت ۵ کیلومتر میتواند فرد را از استرس نجات داده و همچنین از حافظه محافظت کند.

در مطالعات ارتباط ورزش منظم با تقویت قدرت مغز و سلامت عمومی ذهن و روان اثبات شده است.

درون «هیپوکامپ» مغز، ایجاد خاطره و یادآوری آن زمانی روی میدهد که «سیناپسها» یا اتصالات بین «نورونها» به مرور زمان تحکیم شوند. این فرآیند تقویت و استحکام سیناپسی LTP (تقویت درازمدت) نامیده میشود.

استرس طولانی مدت یا حاد موجب تضعیف این سیناپسها میشود که در نتیجه LTP کاهش یافته و در نهایت بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

«جف ادواردز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «بریگام یانگ» آمریکا، در این باره می‌گوید:

«ورزش شیوه‌ای کم‌هزینه در حذف تأثیرات منفی بر حافظه پراسترس و مزمن است.»

در این مطالعه، گروهی از موشها را بر روی چرخهای در حال حرکت به مدت چهار هفته قرار دادند که بطور میانگین روزانه ۵ کیلومتر روی این چرخه‌ها می‌دویدند.

گروه دیگر از موشها زندگی بی‌حرکی داشتند؛ سپس نیمی از هر گروه در معرض موقعیتهای استرس‌زا نظیر راه رفتن بر روی سکوی مرتفع و یا شنا در آب سرد قرار گرفتند.

یک ساعت بعد از ایجاد استرس بر آنها، محققان آزمایش الکتروفیزیولوژی را بر روی مغز حیوانات انجام دادند تا LTP آنها را اندازه‌گیری کنند.

نتایج نشان داد موش‌های پراسترس که در گروه ورزش بودند، LTP بسیار بیشتر و عملکرد حافظه قوی‌تری در مقایسه با موشهای پراسترس گروه بی‌حرک داشتند.

رابطه چاقی شکم با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان و محققان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم چاقی شکم و مصرف زیاد دخانیات دست پیدا کرده‌اند. آنان در این تحقیقات متوجه شده‌اند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که آنان فکر می‌کنند اگر عادت سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند. اما یک مطالعه که در مجله: **BMJ Open** چاپ شده است، نشان می‌دهد کسانی که خیلی زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر با شکم‌های بزرگ و بدشکل دچار مشکل می‌شوند.

بنظر این محققان، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند بتوانند کنترل بهتری روی وزن‌شان داشته باشند، اما مصرف دخانیات باعث می‌شود که چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن و خصوصاً شکم متمرکز شوند و برای همین این افراد شکم بیرون‌زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

این محققان با اعلام نتایج نهایی این مطالعه گفتند: درست است که بعضی از افراد سیگاری اغلب شاخص توده بدن پایین‌تری دارند، اما کسانی که خیلی سیگار می‌کشند و شاخص توده بدن‌شان هم پایین است، اندازه دور کمرشان خیلی بالاتر از حد عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. ضمناً این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالاتر می‌برد.

پیشگیری از ترش کردن

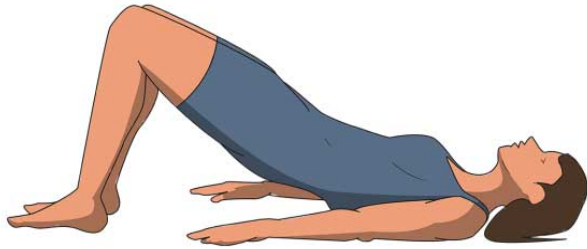
«ریفلاکس» یا ترش کردن در واقع بازگشت محتویات معده به مری است که معمولاً نیم تا دو ساعت بعد از خوردن خوراک اتفاق می‌افتد. بررسی چندین مطالعه مختلف در چند سال اخیر نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت سی دقیقه بعد از هر وعده غذایی، در بهبود سوزش سردل و ریفلاکس (ترش کردن) نقش موثری دارد.

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

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

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

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



چرا به قوز پشت مبتلا می‌شویم؟

درمان قوز پشت با توجه به علت بروز آن انجام خواهد شد. دلایل متعددی برای بروز آن ناهنجاری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اول - وضعیت بد بدنی (پوسچر نامناسب)

بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد بدنی به این عارضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از آنها هنگام کار با کامپیوتر بیش از حد طبیعی به سمت جلو خم می‌شوند و این امر در طولانی مدت منجر به شکل گیری ستون مهره‌ها در این ناحیه خواهد شد. همچنین حمل کوله پشتی‌های سنگین در طولانی مدت سبب این ناراحتی می‌گردد. در این شرایط انجام حرکات اصلاحی می‌تواند کمک کننده باشد.

دوم - آسیب‌های ستون فقرات

برخی از آسیب‌های ستون فقرات می‌تواند به ستون فقرات آسیب برساند و انحنای آنرا تحت تأثیر قرار دهد.

سوم - سرطان در ستون فقرات

سرطان در ستون فقرات می‌تواند مهره‌ها را ضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی کند. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌تواند منجر به ضعیف شدن استخوانها شوند.

چهارم - نقص هنگام تولد

استخوانهای ستون فقرات که قبل از تولد با سندرمهای مانند سندرم «Ehlers-Danlos» و سندرم «مارفان» همراه باشد.

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی

درمان قوز پشت با حرکات ورزشی به عنوان یکی از ایمن‌ترین راه‌ها نه تنها برای حل این مشکل، بلکه مشکلاتی مانند قوز کمر و گودی کمر است.

برای این منظور تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید آنها را بصورت ایستاده، نشسته و خوابیده انجام دهید.

حرکت پل با باسن - برای انجام این کار کافی است به پشت بروی زمین به خوابید، پاها را به زاویه نود درجه از زانو خم کنید، کف پا بطور کامل روی زمین قرار دارد؛ پاشنه‌های پا را بطرف باسن نزدیک کنید و پاها را به اندازه عرض لگن خاصره باز کنید. شکم را به سمت داخل منقبض کرده و بدن را از باسن به بالا بکشید تا جاییکه بالا بروید که زانو، لگن و سر شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

برای مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت بهمانند و سپس کمر و پاها رابه حالت اولیه برگردانید.

نوشیدن الکل کمکی به خوابیدن نمی‌کند

احتمالا نوشیدن الکل یکی از برداشته‌های نادرست در مورد کمک به خواب شبانه باشد. گرچه الکل برای معنوی آرامش‌بخش است، اما بین «آرامش» با «خواب طبیعی» تفاوتی بسیار است.

«آرامش»، فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند، اما در جریان «خواب عمیق طبیعی»، مغز امواج مغزی انبوهی تولید می‌کند که در هماهنگی با هزاران سلول دیگر است. الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رویا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه سلامت روانی و حتی خلاقیت و نوآوری اهمیت فراوانی دارد.

الکل باعث تحریک بخش «ستیز» یا «گریز» سیستم عصبی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه در طول شب چندین بار شما را از خواب بیدار می‌کند.

گفتنی است هر تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید، با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد.

این مطلب فقط جنبه اطلاعات عمومی دارد و نباید بجای توصیه‌های پزشک و متخصصان درمانی به‌کار رود. همیشه در مورد سلامت و بهداشت خود با پزشک مشورت کنید.

علائم هلال روی انگشتان دست

۱- هلال سفید روی ناخن کوچک:

هلال سفید موجود روی این ناخن با عملکرد کلیه ها، روده کوچک و قلب در ارتباط است و رشد آن ممکن است نتیجه فشارخون بالا باشد.

۲- هلال سفید روی ناخن انگشت حلقه:

با عملکرد سیستم لمفاوی و دستگاه تولید مثل در ارتباط است و اگر این هلال سفید به‌سختی قابل مشاهده باشد، نشاندهنده مشکلات گوارشی است.

۳- هلال سفید روی ناخن انگشت میانی:

با عملکرد مغز و سیستم قلبی عروقی در ارتباط است و نبود آن نشاندهنده فشار خون بالا و مشکلات عروقی است.

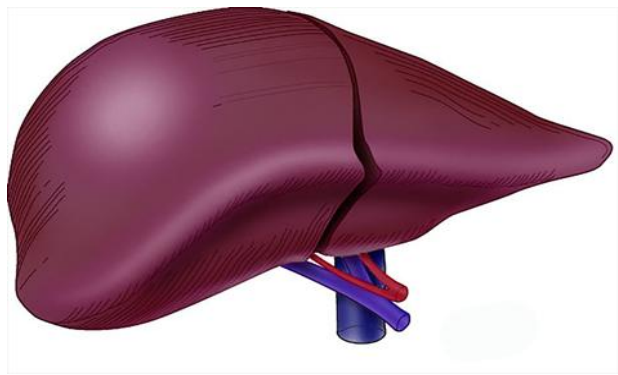
۴- هلال سفید روی ناخن انگشت اشاره:

ممکن است به‌دلیل عملکرد نادرست روده‌ها و لوزالمعده کوچکتر و ناپدید شود.

۵- هلال سفید روی ناخن انگشت شست:

نشاندهنده عملکرد ریه و طحال است و معمولا واضح‌ترین هلال روی ناخن‌ها است.

هلال سفید روی ناخن شست برای سیگاری‌ها کوچکتر می‌شود و برای کسانی که مشکل فشارخون شریانی دارند، بزرگ تر می‌شود.



برای سلامتی کبد، از خوردن سه خوراکی پرهیز کنید!

پزشکان معتقد هستند بعد از قلب و مغز، کبد یکی از ارگانهای بسیار مهم برای سلامتی محسوب می‌شود، زیرا کار حذف سموم و سوخت و ساز را در بدن انجام می‌دهد؛ آنان همچنین ۴۰۰ واکنش شیمیایی‌زا به‌کبد نسبت داده‌اند.

بر روی کبد یک پوست نازک شفاف به‌نام «کپسول» وجود دارد که محافظ کبد است و اگر شخصی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد در فضای زیر این کپسول چربی جمع شده که در این حالت کبد چرب بوجود خواهد آمد.

در صورتیکه بیماری کبد چرب شدید باشد، یا عبارت دیگر با کبد چرب درجه‌ی ۳ مواجه باشیم و درمان‌های لازم برای آن صورت نگیرد، شخص به سوی «سیروز کبدی» رفته و عملاً در این حالت کبد کارایی خود را از دست می‌دهد.

عامل اول، خوراکی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند، بخصوص اگر چربی‌های ترانس و اشباع در غذاها استفاده شود، احتمال بروز کبد چرب بسیار زیاد است؛ پس اگر در خوراکی‌های خود تجدید نظر نکنیم، باعث صدمات جدی به کبد می‌شود.

عامل دوم، که مصرف آن برای کبد بسیار مضر است، الکل است که استفاده از آن باعث نارسایی و تخریب کبد می‌شود.

عامل سوم، مصرف بیش از اندازه‌ی داروها مثل "استامینوفن" نیز احتمال بروز آسیب به‌کبد را افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود اگر دارو مصرف می‌کنید، از وضعیت سلامت کبد خود با آزمایشات دوره‌ای آگاهی کامل داشته باشید.



با رژیم «چراغ راهنما» لاغر شوید!

یک رژیم غذایی جدید در دنیا به نام "چراغ راهنما" وجود دارد که بر اساس سه رنگ سبز، زرد و قرمز خوراکیها را طبقه‌بندی می‌کند.

«الگ کریوچنکوف»، متخصص تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: «رژیم غذایی رنگی» در جهان محبوبیت بیشتری پیدا کرده است.

این امر به‌ویژه به دلیل سهولت درک اینکه چه چیزی و چه وقت باید بخورید تا سالم باشید، بسیار گسترده شده است تا شما خودتان را با شمارش کالری بی‌پایان خسته نکنید. وی گفت:

"همه گروه‌های غذایی که در اطراف ما هستند به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

اولین محصول «لیست سبز» است که رژیم اصلی ما را تشکیل می‌دهد. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای بدون چربی شامل این گروه می‌شود.

محصولات و غذاهای «لیست زرد» کمی چربتر هستند، ممکن است حاوی کمی کربوهیدرات بیشتر، شاخص گلیسمی کمی بالاتر باشند.

به‌عنوان مثال، این خوراکی‌ها می‌توانند گوشت‌های چرب، پنیرها و نان باشد. یک شخص به‌خود اجازه می‌دهد تا بیش از دو بار در روز از لیست «زرد» استفاده کند.

همچنین یک «لیست قرمز» وجود دارد؛ این‌ها غذاهایی هستند که برای بدن ما بسیار مفید نیستند، اما هستند و ما باید گاهی آن‌ها را مصرف کنیم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم، از این واقعیت که آن‌ها در رژیم غذایی ما وجود دارند دور نمی‌شویم: شیرینی، کیک، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گاز دار به این گروه تعلق دارند.

وی در ادامه افزود برخی اشخاص فقط از گیاهان و میوه‌ها بر اساس رژیم چراغ راهنما استفاده می‌کنند که این افراد بیشتر گیاه خوار هستند.

این متخصص روس در ادامه افزود: هویج و به‌طور کلی سبزیجات و میوه‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند.

رنگ قرمز، (مانند گوجه فرنگی، گل رز) حاوی لیکوپین است و سبزیجات و میوه‌های سبز حاوی لوتئین و کلروفیل هستند.

در غذاهای بنفش رنگ، محصولات قرمز تیره و بنفش (گیلاس، آلو، توت سیاه، توت)، آنتوسیانین وجود دارد.

چند بار می‌توان برنج پخته شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذایی ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به‌خطر نیاندازد.

چه بایدها و نبایدهایی در رابطه با برنج پخته‌شده مطرح است؟

نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری برنج، نظر کارشناسان را جویا شد؛ برخی معتقدند خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به‌مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند.

آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مکی»، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود اشاره می‌کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (*Bacillus cereus*) است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. مکی توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید.

البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هرچه سریع‌تر آن را خنک کنید و یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. همچنین، توصیه می‌کند که برنج پخته‌شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن داغ می‌شود. مکی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می‌کند.

در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتماً در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید.

آنچه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده شده گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری «باسیلوس سرئوس» باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید.

۳- سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی‌های چربی‌سوز پژوهش کرده باشید، احتمالاً با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به‌سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده‌روی کنید، زیرا می‌تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان‌ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق‌شده توصیه شده است.

۴- آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند و به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست، اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به‌راحتی بدن آن‌ها را جذب می‌کند.

بهتر است میوه زیادی به‌آب کرفس اضافه نکنید، زیرا میوه می‌تواند قند خون را افزایش دهد که مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس‌های غذایی شود.

۵- چای

«لارا کمفر»، مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می‌داند. چای نعناع، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

بوی نعناع حتی ممکن است به‌سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند در کاهش هورمون‌های استرس که موجب التهاب می‌شوند، نقش اساسی داشته باشد.

۶- چای سرد شیرین نشده

چای سرد می‌تواند فواید مشابهی با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود. چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زا است و حتی جایگزین‌های شکر ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی‌های شیرین شوند.

۷- آب

آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای پیشگیری از هوس‌های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس‌های غذایی می‌تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست. همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است.

به‌طور کلی شما می‌توانید نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای حصول اطمینان از مصرف آب به میزان کافی مد نظر قرار دهید.



۷ نوشیدنی برای افزایش چربی‌سوزی بدن

هر فردی ممکن است هر از گاهی هوس‌های غذایی را تجربه کند و به‌طور معمول تلاش و مبارزه با آن‌ها دشوار است. اگر به‌مصرف یک خوراکی اشتیاق فراوان نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان‌تر است. اما زمانی که موضع پرهیز از هوس‌های غذایی و بهبود سلامت مطرح می‌شود، آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای تاثیرگذار در این زمینه باشند؟

«کاترین کیمبر» متخصص تغذیه، انتخاب‌های غذایی مناسب در طول روز را به‌عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس‌های غذایی می‌داند.

همچنین، به‌گفته‌ی «شارون کاتزمن» متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به عنوان یک راه حل سریع‌تر و آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی که با خوراکی‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد. در ادامه با هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

۱- چای سبز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین‌ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به‌گفته‌ی «آنجو موبین» متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش‌ها برای اکسیداسیون چربی نیز هست.

۲- قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما در شرایطی که این نوشیدنی به‌عنوان یک سرکوب‌کننده اشتها معرفی می‌شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند.

به‌گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش‌ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده‌اند، اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به

در بیابان‌های اتوبان آزادگان:

زنان باردار و رابطه جنسی برای یک وعده غذا

در بیابان‌های اطراف آزادگان، نشانه‌های افزایش موارد «اچ-آی-وی» میان مصرف‌کنندگان مواد و زنان باردار دیده می‌شود؛ وضعیتی که با بسته‌شدن مراکز کاهش آسیب، کمبود خدمات پایدار و رواج روابط پرخطر شدت گرفته است. زن نمی‌داند پدر جنینی که در شکم دارد کدامیک از مصرف‌کنندگان اطرافش است! آدم‌هایی که به‌دلیل مصرف و روابط متعدد جنسی در این بیابان‌های غریب، عمدتاً حامل ویروس «اچ-آی-وی» هستند.

اینجا تصویری از «موج سوم» اچ‌آی‌وی دیده می‌شود؛ موجی که از روابط پرخطر، بارداری‌های ناخواسته و سازوکار فروپاشیده حمایت‌های اجتماعی نیرو می‌گیرد.

«پری‌چهر» عاشق خواندن است؛ زنی میانسال که ۲۰ سال با بی‌مکانی عادت کرده و حالا باردار است؛ شاید در بی‌مکانی، دوباره در او چیزی از خودش شکل گرفته است.

روی شکمش دست می‌کشد و می‌گوید:

«اسمش هستی است، برایم از آنچه دیگران خبر ندارند، می‌گوید. باید تمرکز کنم تا حرف‌هایش را بفهمم.»

چند ثانیه سکوت می‌کند و بعد بین دیگران، به مردی با پیراهنی سفید اشاره می‌کند:

«او بین ما عملی‌ها چرخیده، سرنگ‌های ایدزی را به ما می‌دهد تا ما را هم درگیر کند.»

پری‌چهر نمی‌داند پدر این بچه کیست، شبیه به بارداری‌های قبلی، در تنهایی بیابان می‌ایستد و آواز می‌خواند. گاهی دیگر معتادها برایش دست می‌زنند و گاهی ناسزایش می‌گویند.

او کاری به این حرف‌ها ندارد، دستش را روی برآمدگی کم شکمش می‌گذارد و ادامه ترانه‌اش را می‌خواند؛

احتمالاً سه، چهار ماهه است. او نمی‌داند سرنوشت این جنین چیست؛ می‌ماند، نمی‌ماند، قرار است سقط شود؟ خیلی هم برایش فرقی ندارد. در آخر نوزاد را یا تحویل بهزیستی می‌دهد یا آنرا در ازای «چندرغاز» می‌فروشد.



ورزش؛ کلید ترک سیگار

هیچ دلیل خوبی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بیشتر افرادی (حدود ۷۴ درصد) که سیگار می‌کشند، قصد دارند آن را ترک کنند. اما چالش اصلی در این زمینه آن است که ۸۵ درصد افراد سیگاری پیش از این برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد افراد سیگاری بیان کرده‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

به‌نقل از نشریه "Men's Health"، ما می‌دانیم سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است؛ افراد بسیاری قصد ترک آن را دارند و روند ترک فوق‌العاده دشوار است. حال شاید این پرسش مطرح شود کدام روش برای کمک به ترک سیگار موثرتر است؟ نتایج مطالعه‌ای جدید که در نشریه:

British Journal of Pharmacology

منتشر شده است، نشان می‌دهد ورزش می‌تواند کلید کمک به ترک سیگار باشد.

در این مطالعه، پژوهشگران چند موش را به مدت ۱۴ روز در معرض نیکوتین قرار دادند و سپس یک چرخ ورزشی را برای دو ساعت در روز در اختیار آنها قرار دادند. یک گروه کنترل از موش‌ها نیز به چرخ ورزشی دسترسی نداشتند. موش‌هایی که امکان ورزش کردن داشتند، حال چه برای تمام روز یا تنها دو ساعت در روز، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به‌گفته «آلکسیس بیلی»، استاد «نوروفارماکولوژی» در دانشگاه لندن و رهبر مطالعه، شواهد نشان می‌دهند که ورزش علائم ترک نیکوتین را در انسان‌ها کاهش می‌دهد.

با این وجود، مکانیسم‌هایی که این اثر را ایجاد می‌کنند، همچنان ناشناخته هستند. مطالعات نشان می‌دهد ورزش چگونه می‌تواند اثری محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

اگر دلیل دیگری برای ترک سیگار نیاز دارید، باید اشاره داشت که افراد سیگاری به‌طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند افراد را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته و به‌مقابله با اضطراب و افسردگی کمک کند.



نوشیدن قهوه ناشتا برای بدن مضر است

قهوه، محبوبترین نوشیدنی جهان، برای رفع خستگی و پف کردگی چشم همچون اکسیر حیات عمل می‌کند، اما آیا شیوه مصرف کافئین صبحگاهی مورد نیاز، می‌تواند صدمه‌ای ناخواسته را برای انسان موجب شود؟

یک مطالعه در این مورد نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه به محض بیدار شدن از یک خواب ناکافی شبانه، سوخت و ساز و تنظیم قند خون بدن انسان را با اختلال قابل توجهی روبه‌رو می‌کند.

محققان و دانشمندان با موکول کردن نوشیدن این دم‌کرده دانه قهوه به بعد از خوردن صبحانه، دریافته‌اند که قابلیت بدن انسان در تجزیه سالم غذا پیشرفت چشمگیری داشته است.

دانشمندان دانشگاه باث (Bath) با بررسی اثرات بدخوابی و تأثیر قهوه صبح در طیف مختلفی از نشانگرهای سوخت و ساز بدن دریافته‌اند که اگرچه بی‌خوابی یک شب تأثیر محدودی روی سوخت و ساز بدن دارد، اما نوشیدن قهوه بر تنظیم قند خون بدن تأثیر منفی داشته است.

محققان معتقدند با توجه به اهمیت حفظ سطح قند خون در محدوده‌ای بی‌خطر برای کاهش خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، این نتایج می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامتی داشته باشد.

آنان در مطالعه خود که در مجله تغذیه بریتانیا:

(British Journal of Nutrition) منتشر شد، ۲۹ زن و مرد سالم را در یک ترتیب تصادفی در سه آزمایش شبانه مورد بررسی قرار دادند.

در دو الگوی اول، به شرکت‌کنندگان پس از بیدار شدن از خواب، نوشیدنی شیرین داده شد؛ ابتدا پس از یک خواب شبانه معمولی و سپس بعد از یک خواب شبانه ناکافی که طی آن پس از هر یک ساعت خواب، پنج دقیقه بیداری داشتند.

در الگوی سوم نیز خواب شرکت‌کنندگان به همین ترتیب مختل شد، اما به آنها ۳۰ دقیقه قبل از مصرف نوشیدنی شیرین، یک قهوه سیاه و سنگین داده شد.

در هر آزمایش، پس از مصرف نوشیدنی حاوی گلوکز (قند) که میزان کالری یک صبحانه معمولی را نشان می‌دهد، نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان گرفته شد.

نتایج نشان داد که مختل شدن خواب یک شب آنها (در مقایسه با یک شب خواب معمولی)، واکنش‌های «گلوکز خون» شرکت‌کنندگان را هنگام صرف صبحانه بدتر نکرده است. درحالی‌که قهوه سیاه و سنگین که قبل از صبحانه مصرف می‌شود (الگوی که احتمالاً توسط بسیاری از مصرف‌کنندگان دو میلیون فنجان در روز اتخاذ شده است) واکنش گلوکز خون به‌نوشیدنی را حدود ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

پروفسور «جیمز بتس»، مدیر مشترک مرکز تغذیه، ورزش و سوخت و ساز بدن در دانشگاه بات، اظهار داشت:

«همانطوریکه می‌دانیم، تقریباً نیمی از ما پس از بیدار شدن از خواب، قبل از انجام هر کاری سراغ نوشیدن قهوه می‌رویم و به صورت ناخودآگاه هر چه احساس خستگی بیشتری داشته باشیم، قهوه سنگین‌تری می‌نوشیم.»

این مطالعه مهم است و پیامدهای گسترده‌ای درباره سلامتی دارد، زیرا تاکنون دانش محدودی در مورد تأثیر این شیوه نوشیدن بر روی بدن‌مان، به ویژه در مورد تنظیم سوخت و ساز و قند خون داشته‌ایم.

به بیان ساده، وقتی قهوه اولین ماده‌ای است که بدن ما پس از یک شب اختلال خواب با آن تماس می‌یابد، تنظیم قند خون بدن ما مختل می‌شود.

اگر حس می‌کنیم به آن نیاز داریم، بهتر است ابتدا با خوردن غذا و نوشیدن قهوه پس از آن، روش مصرف را اصلاح کنیم. دانستن این نکته می‌تواند برای همه ما فواید مهمی در سلامت داشته باشد.»

«هری اسمیت»، محقق ارشد و دانشجوی دکترای گروه بهداشت در دانشگاه بات، می‌گوید:

«این موضوع به‌بسیاری از افراد اطمینان می‌دهد که تنها پشت سرگذاشتن یک شب بدخوابی (در مقایسه با خواب معمولی شبانه)، واکنش‌های سوخت و ساز بدن ما را بدتر نمی‌کند.»

آقای اسمیت اظهار داشت:

«در تأثیر خواب بر سوخت و ساز بدن موارد بیشتری وجود دارد که باید بیاموزیم؛ از جمله اینکه چه میزان از اختلال خواب به‌سوخت و ساز بدن آسیب می‌زند و یا این که برخی از پیامدهای طولانی‌مدت آن چیست. علاوه بر آن، بر فرض نحوه ورزش هم می‌تواند به مقابله با برخی از این موارد کمک کند.»

مواردی که به احتمال زیاد باعث سکنه مغزی می‌شوند:

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

خرافه و خرافه‌پرستی

سخت است نجات انسانی که زنجیرهایش را می‌پرستد!؟

در اسنادی که چندی پیش در وزارت امور خارجه انگلستان از حالت محرمانه خارج شد، یک سند واقعاً قابل توجه بود!... یک 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 محله بیماران را شفا می‌دهد، می‌شناسند؟
پر واضح 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 حمام این محله یک خزینه قدیمی بوده که ساکنان آن محل با خود 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 کارکنان سفارت که خود را به‌نابینایی زده بود به خزینه رفته و می‌گویند از خارج کشور برای شفا یافتن این فرد نابینا به این حمام آمده‌اند!...

برابر رسم موجود، آنان در سربینه لخت می‌شوند و به دور خودشان لنگی پیچیده و وارد حمام می‌شوند!
فرد نابینا وارد خزینه می‌شود و بعد از چند لحظه فریاد می‌زند که چشم‌مانش می‌بیند!

با این کار، مردم به‌سوی آنها هجوم می‌آورند و لنگ آن فرد را بعنوان تبرک تکه‌تکه می‌کنند!
سفیر انگلیس و آن فرد کارشناس به‌خیال آنکه نقشه‌اشان لو رفته است، بدون لباس فرار کرده و با مشقت بسیار خود را به سفارت انگلستان می‌رسانند!

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

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



افرادی که می‌کن ما اسلام رو دوست داریم ولی آخوند ها رو نمی‌خوایم! مثل اینکه بگن ما اعدام، سنگسار، شلاق، قطع دست و پا، چند همسری، کنیز صیغه رو دوست داریم ولی با مجریان ان مشکل داریم!!!

کشکول، کشکول، کشکول

کتاب سوزی نازیان در ایران

ابن خلدون، جامعه‌شناس مشهور عرب می‌نویسد: «هنگامیکه «سعدابن ابی وقاص» بر تیسفون دست یافت، در آنجا کتابهای بسیاری دید؛ وی در نامه‌ایکه به عمر ابن‌خطاب نوشت، درباره کتابها دستور خواست. عمر در پاسخ نوشت: «همه را به آب افکن که اگر آنچه در آن کتابها راهنمایی است، الله برای ما قرآن را فرستاده است.»
ابوریحان بیرونی در کتاب آثارالباقیه «عن القرون الخالیه» درباره کتاب سوزی اعراب چنین می‌نویسد: «وقتی قتیبه ابن‌مسلم، سردار حجاج بار دوم به خوارزم رفت و آنرا باز گشود هرکس را که خط خوارزمی می‌نوشت و از تاریخ و علوم و اخبار گذشته آگاهی داشت از دم تیغ بی‌دریغ گذرانید و به‌قتل رسانید.»
دولتشاه سمرقندی در کتاب «تذکره الشعرا» به‌یکی دیگر از ماجراهای کتاب‌سوزی توسط اعراب در دوره خلافت عباسیان می‌پردازد و می‌نویسد: «عبدالله‌بن‌طاهر به‌روزگار خلفای عباسی، امیر خراسان بود؛ روزی شخصی کتابی آورد و به تحفه پیش او بنهاد. امیر پرسید: این چه کتاب است؟
مرد گفت: این قصه «وامق و عذرا» است که حکمای شاه انوشیروان جمع کرده‌اند.
امیر گفت: «ما مردم قرآن خوانیم و به‌غیر از قرآن و حدیث پیغمبر چیزی نمی‌خوانیم.»
سپس آن کتاب را در آب انداخت و حکم کرد هر جا تصانیف مؤبدان و زرتشتیان را یافتند، همه را بسوزانند.
اینچنین بود که میراث گرانبهای دانش و سرمایه‌های علمی ایرانیان، توسط اعراب بیابانگرد تخریب و نابود شد!

اعراب، دشمنان تاریخی ایران و ایرانیان

اظهار نظر حسین‌ابن علی (امام سوم شیعیان)، در مورد ایران و ایرانیان (نقل شده از جعفر صادق، امام ششم مسلمانان):
«ما از تبار قریش هستیم و هواخواهان ما عرب و دشمنان ما ایرانی‌ها هستند. روشن است که هر عربی از هر ایرانی بهتر و بالاتر و هر ایرانی از دشمنان ما هم بدتر است. ایرانیها را بایستی دستگیر و به مدینه آورد، زنانشان را به فروش رسانید و مردانشان را به بردگی و غلامی اعراب گماشت.»
منابع: ۱- کتاب «بحار الانوار» علامه مجلسی؛
۲- کتاب «معانی الاخبار»، شیخ صدوق؛ صفحه ۴۰
۳- کتاب «سفیه البحار و مدینه الاحکام والآثار»، نوشته حاج شیخ عباس قمی؛ صفحه ۱۶۴، چاپ دو جلدی سنگی

چرا از سمت چپ سوار هواپیما می‌شویم؟

آیا تابحال این پرسش را از خودتان کرده‌اید که چرا مسافران همیشه از سمت چپ سوار هواپیما می‌شوند؟ دلایل آن چه می‌تواند باشد؟ آیا این سنت است یا قانون؟
میلیون‌ها نفر هر سال سوار هواپیما می‌شوند و همه آنها باید همیشه از سمت چپ وارد هواپیما شوند، اما دلیل اینکه از سمت چپ سوار هواپیما می‌شویم چیست؟
اول از همه حفظ ایمنی.

تقریباً همه کارها از قبیل تعمیر، بارگیری و قسمت چمدان مسافران در سمت راست هواپیما قرار گرفته‌اند و تصور کنید اگر ورودی هواپیما هم در این سمت باشد چه اتفاقی می‌افتد؟
اداره هواپیمایی بریتانیا در پاسخ به پرسشی از سوی روزنامه "دیلی میل" گفته است، وسایل نقلیه زیادی برای بارگیری در سمت راست هواپیما در حال حرکت و تردد هستند و این مورد می‌تواند در کارها تداخل ایجاد کند.

برای سوار شدن از سمت چپ هواپیما می‌توان یک دلیل تاریخی را هم بیان کرد. این موضوع برمی‌گردد به زمانی که بیشترین سفرها با کشتی‌ها انجام می‌گرفته است.

در آن زمان کشتی‌ها به دلیل محدودیت‌های فنی، همیشه رسم بود که از سمت چپ پهلو بگیرند. این سنت از آن زمان باقی مانده و به هواپیما میراث رسیده است.

البته سوار شدن مسافران از سمت چپ برای خلبانان هواپیما هم مزیت‌هایی دارد. از آنجا که صندلی خلبان (کاپیتان) هم در سمت چپ کابین واقع شده، به‌هنگام نزدیک شدن به موقعیت پارکینگ او می‌تواند موانع احتمالی را تحت کنترل داشته باشد و هواپیما را بهتر به سمت ترمینال هدایت کند.

اما ورود و خروج از سمت چپ هواپیما یک سنت است و نه یک قانون ثابت. برای مثال ورودی برخی هواپیمای کوچکتر مثل «Mooney M20» بطور استثنا در سمت راست قرار دارد.

احتمالاً برای بیشتر مسافران این موضوع اهمیتی ندارد که از کدام سمت سوار هواپیما شوند.

ولی نکته اصلی و مهم این است که هواپیما شما را راحت، سریع و سالم به مقصد برساند، چون به هر حال می‌توان از سمت چپ و یا راست پیاده شد.

وابسته‌سازی روحانیت

زیربنای قدرت جمهوری اسلامی بر «وابسته‌سازی روحانیت» بنا شده است؛ سیستمی که در آن حدود ده‌ها هزار امام جماعت در مساجد، هزاران امام جماعت در ادارات دولتی، صدها امام جمعه در شهرها و ۳۱ نماینده ولی فقیه در استان‌ها مشغول به‌کار (نماز) می‌باشند.

بیشتر این امامان جماعت در اداره‌ها و امامان جمعه و نمایندگان ولی فقیه در سراسر کشور عزیزمان از دولت حقوق، امکانات، دفتر، راننده و جایگاه رسمی می‌گیرند.

شایان ذکر است که حکومت با این شبکه عظیم، پیام‌های سیاسی خود را در سراسر کشور بین مردم توزیع می‌کند.

در این رابطه، آیت‌الله سیستانی می‌گوید:

«به‌نماز ایستادن پشت سر این افراد توصیه نمی‌شود.» به عبارتی ساده‌تر، از نظر شرعی بهتر است پشت سر این افراد نماز نخواند.

این گفته، یعنی از مساجد محلات که عمدتاً پایگاه‌های بسیج هستند گرفته و تا نماز جمعه‌های مراکز استان‌ها، همگی زیر سوال رفته‌اند.

برای مثال، کارمندان نهادها و وزارتخانه‌ها می‌دانند که امام جماعت اداره معمولاً نزدیک اذان ظهر به اداره می‌آید، نیم ساعت نماز می‌خواند و حقوق و مزایا دریافت می‌کند.

در بسیاری از اداره‌ها، نماز جماعت به‌ابزار کنترل و امتیازدهی اداری کارکنان تبدیل شده است. اکنون سیستانی می‌گوید پشت سر چنین افرادی نباید نماز خواند.

نکته مهم‌تر این است که سیستانی از جایگاهی بالاتر و مستقل، دقیقاً نقطه‌ای را هدف گرفته است که خامنه‌ای ده‌ها برای تثبیت آن تلاش کرده است:

«وابسته‌سازی کامل حوزه‌های علمیه به حکومت.»

خامنه‌ای با ایجاد شورای عالی حوزه‌ها، مرکز مدیریت حوزه‌ها و اختصاص بودجه‌های گسترده به آنها، استقلال مورد ادعای روحانیت شیعه را از بین برد.

این روند چنان شدید بود که حتی بسیاری از روحانیان سنتی از «دولتی شدن کامل حوزه‌ها» انتقاد کرده‌اند.

سیستانی اکنون در نقطه مقابل این سیاست ایستاده و می‌گوید:

«روحانیت اگر وابسته به حکومت شود، جایگاهش نابود می‌شود، لذا مردم نباید پشت سر این روحانیون مواجب بگیر حکومت نماز بخوانند.»

این سخن، نه تنها سلسله‌مراتب امامان جماعت و جمعه را مخدوش، بلکه در عمل ریشه ولایت فقیه را هدف گرفته است.

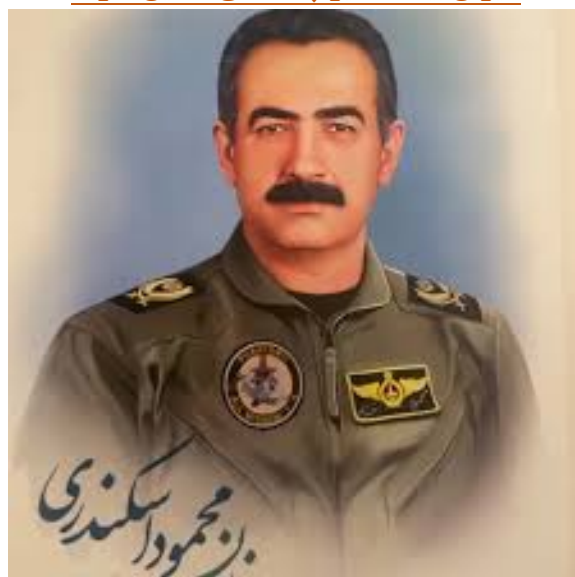
نکته قابل توجه دیگر این است که سیستانی پس از سقوط صدام حسین، با وجود قدرت و نفوذ اجتماعی گسترده، هیچ تلاشی برای ایجاد نسخه‌ای از «ولایت فقیه» در عراق نکرد، چون این مدل را از پایه و اساس اشتباه و ناکارآمد می‌دانست.

آیت‌الله سیستانی نیز با همین منطق می‌گفت:

«روحانیت نباید در ساختار دولت حل شود!»

چیزی که ستون اصلی جمهوری ایران ستیز اسلامی و مایه بقای آن است.

شیران بیشه ما نیز جنگالهای آهنین دارند



محمود اسکندری؛

خلبان دلاور نیروی هوایی شاهنشاهی

حمله به اچ - ۳

محمود اسکندری یکی از خلبانان نیروی هوایی شاهنشاهی ایران شرکت‌کننده در عملیات حمله به پایگاه الولید (معروف به پایگاه‌های سه‌گانه اچ-۳) در مرز اردن بود، عملیات پیچیده‌ای که در تاریخ عملیات هوایی کم‌نظیر است. در جریان این عملیات، هواپیماهای ایران با پرواز در ارتفاع کم، عبور از منطقه مرزی ترکیه، عراق و سوریه و چهار مرتبه سوختگیری مخاطره‌آمیز در ارتفاع پایین توانستند به غربی‌ترین نقطه عراق دسترسی پیدا کرده و بخشی از توان هوایی این کشور را نابود کنند.

خبرگزاری‌های جهان در این مورد نوشتند:

«حاصل حمله به سه پایگاه شمالی، شرقی و جنوبی «الولید»: انهدام بیش از ۴۸ فروند از انواع هواپیماهای توپولوف-۲۲، توپولوف-۱۶، میگ-۲۳، سوخو-۲۰ و انواع دیگری از هواپیماها و تجهیزات مهم به اضافه چند فروند انواع بالگرد و تعدادی سامانه رادار بود که برای در امان ماندن از حملات هوایی نیروی هوایی شاهنشاهی ایران، در «الولید» نگهداری می‌شدند.

از حمله خلبانان ایران به پایگاه‌های اچ-۳ همواره به‌عنوان یکی از شاهکارهای عملیات هوایی جهان یاد می‌شود.» محمود اسکندری (عکس بالای صفحه) در این عملیات ساب لیدر (جانشین) فرمانده عملیات «فرج‌الله برات‌پور» بود. محمود اسکندری در سال ۱۳۶۶ به اتهام ارتباط با گروه‌های «سلطنت‌طلب»، بازداشت، محکوم و از نیروی هوایی شاهنشاهی اخراج شد.

وی در سال ۱۳۸۰ دارفانی را وداع گفت و در «امامزاده حیدر کلاک» (در کرج) به خاک سپرده شد.

من آن شیرم که شمشیرم به مُشته

هزاران ساله خورشیدم به پُشته

ایران در درازای تاریخ، همواره بیشه شیران و دلیران بوده و قهرمانانی چون خورشید بر آسمان دل میهن‌پرستان نور امید تابانده‌اند. بی تردید، یکی از این آنها، «مجیدرضا رهنورد» است؛ دلاور خراسانی که نشان نامیرای شیروخورشید ایران را چون سند گویای میهن‌پرستی بر دست خویش حک کرد و نام و تصویر باشکوه‌اش در ذهن و ضمیر ایرانیان جاودانه شد. او باش رژیم ضد-ایرانی جمهوری اسلامی هرگز تصور نمی‌کردند با شکنجه مجیدرضا و پنهان‌سازی قتل او، عملاً در حال گره زدن نام وی به یک روز ملی هستند. انتخاب ۲۶ خردادماه، زادروز جاویدنام مجیدرضا رهنورد به عنوان روز ملی شیروخورشید و ثبت آن در تقویم ملی ایران، انتخابی شایسته برای قدردانی از این فرزند دلیر میهن است. به‌تمامی هم‌میهنان توصیه می‌شود این روز را به بهترین شکل گرامی بدارید، از آن ابزاری قدرتمند برای همبستگی ملی بیافرینید و با حضور در برنامه‌هایی که به‌این مناسبت در سراسر جهان برگزار می‌شود، پرچم سه‌رنگ شیروخورشید نشان را به‌اهتزاز در آورید که این پرچم، نماد ایستادگی ایرانیان در مقابل اشغال‌گران سرزمین مادری‌امان است. پاینده ایران آرپایی



ادعا و گفتارهایی بدون دلایل علمی

از لحظه‌ای که بشر توانست وقایع را ثبت کند:
دیگر نه عصایی مار شد!
نه دریا شکافته شد!
نه ماه به دو نیم تقسیم شد!
نه کودکی بدون پدر زاده شد!
نه مرده‌ای زنده شد!
نه انسانی در دل ماهی رفت!
نه شتری از دل کوه بیرون آمد!
نه خرمن آتشی گلستان شد!
نه انسانی با حیوانات سخن گفت!
نه کسی سوار بر قالیچه‌ای پرواز کرد!
.....
و نه پیامبری ظهور کرد!

«نیچه»

اصلاح‌گر قرآن

نخستین کسی که متوجه شد قرآن کلام خدا نیست و گفته‌های محمد است، یک کاتب قرآن بنام «بی‌سرح» بود که محمد پیشنهاد او را در اصلاح سوره «مومنون» پذیرفت. او پس از آن با خود گفت:

«این چه وحی الهی است که من میتوانم اصلاحش کنم؟!»

غار تگران



**آنها زمین ما را دزدیدند. ثروت ما را دزدیدند .
آنها میراث ما را دزدیدند .
آزادی ما را ربودند .
هویت ما را دزدیدند . همه چیز را دزدیدند .**



**بعد کتابی به ما دادند
که می گوید :
تو نباید دزدی کنی !**



گور «کمیل ابن زیاد»

کمیل کیست؟

دعای کمیل چیست؟

و از کجا آمده است؟

«کمیل ابن زیاد» نام شخصی ضد ایرانی است که در سال ۳۶ هجری از سوی علی ابن ابیطالب (امام اول شیعیان جهان) به حکومت فارس در ایران منصوب شد و بر تمام منطقه‌ی فارس حکومت میکرد.

پس از چندی، دشمنان ایرانیان و ایران‌زمین به «کمیل ابن زیاد» اطلاع‌رسانی کردند که ایرانیان پنهانی و دور از چشم اعراب بیابانگرد و اشاگر به زیارت آرامگاه کوروش کبیر میروند.

«کمیل ابن زیاد» برای جلوگیری از این کار و همچنین بیدار نشدن احساسات ملی‌گرایانه ملت ایران، تصمیم گرفت آرامگاه کوروش را ویران کند.

هنگامیکه او شروع به این کار کرد، مردم دلیر شهرک پیروز آباد «شهر گور» که در آن زمان از شهرهای پررونق منطقه بود بر علیه او شوریدند و قیام کردند.

«کمیل ابن زیاد» پس از کشتن هزاران ایرانی وطنپرست، از وحشت انتقام مردم ایران به‌شام گریخت.

شوربختانه در آن روزها، هموطنان مسلمان ما در داخل و خارج از ایران هر از گاهی دور هم جمع می‌شدند و بدون آگاهی از خیانت این ناجوانمرد و ضد ایران و ایرانی، خواندن دعای او (دعای کمیل) را راهی برای آمرزش و رفتن به‌بهشت خیالی خود میدانستند!؟

التماس تفکر...!

به یاد بابک خرم‌دین، دلاور مرد ایران زمین

این متن نه به اسلام توهین می‌کند و نه به عقاید و باورهای کسی

نگاهی به ۴۰۰ سال پیش.....

در خانه‌ات، کنار خانواده‌ات هستی که خبر می‌رسد به‌کشورت حمله شده و طبق نظر پیامبر و کتاب مقدس‌اشان، اگر مسلمان‌ها بتوانند میهن‌ات را اشغال کنند، خواهر، مادر، همسر و دخترت را می‌زدند که تا آخر عمرشان به‌عنوان کنیز به‌آنها خدمت کنند و برادر، پدر و پسرت را اگر بدن و دندان سالمی داشته باشند به‌غلامی و بردگی می‌برند!؟

هر کسی هم که مخالفت کند، سر از تنش جدا می‌شود؛ البته به دستور خدا و کتاب آسمانی‌اشان (درست شبیه داعش)! تصور کنید به‌مردم آذربایجان که مردهایشان را به‌زنجیر کشیده‌اند و جلوی چشمان آنها به‌همسر و دختران‌شان تجاوز می‌کنند و بعد از آن مردهایی که حاضر به‌غلامی و بردگی نشدند را گردن می‌زنند!؟

تاریخ ایران: ج ۳، ص ۳۵۹، ش ۱۹۰)

یا تصور کنید: به مهربان‌های ۱۵ ساله‌ی خراسانی که به‌روسی‌خانه‌های شام بردند، تا قبل از هر حمله‌ی لشکریان خدا برای گرفتن روحیه به آن دخترکان تجاوز کنند!؟

(تاریخ طبری: ج ۴، ش ۲۴ ص ۱۴)

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

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

یا می‌شنوی که سفید رود را که به‌خاطر بریدن سر هزاران هموطن‌ات به‌رنگ قرمز درآمده و گلگون شده است!؟

(تاریخ ۶۳۰۰ ساله ایران: رابرتن ون، ص ۲۵۰ - تاریخ

طبری: ج ۴، ص ۳۱۰)

دو سؤال از ملت ایران

یکم: اگر ۱۴۰۰ سال پیش وجود داشتی، آیا سکوت میکردی یا به‌جنگ این وحشی‌های جنایتکار می‌رفتی؟

دوم: اگر تو از شهیدان یا اسیران در راه دفاع از وطن در مقابل حمله مسلمانان متجاوز بودی، آیا باور می‌کردی ۱۴۰۰ سال بعد یک‌عده بگویند: «ایرانیان با آغوش باز اسلام را پذیرفتند!؟»

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



برای آگاهی ملت ایران

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

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

آدرس مزار مقدس تیمسار نادر جهانبانی:

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



جاویدنام تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی

شکر خوری‌های زیادی!

تلاش مذبوهانه و آرزوی احمقانه!؟



وای اگر.....؟

وای اگر مردِ گدا یک شبه سلطان بشود

مثل اینست که گری سگ چوپان بشود

هر کجا هُدهد دانا برود کُنج قفس

جغد ویرانه‌نشین مرشد مرغان بشود

سرزمینی که در آن فقط شود آزادی

گرچه دیوار ندارد، خود زندان بشود

باغبانی که به نجار دهد باغش را

فصل هایش همه هم‌رنگ زمستان بشود

ناخدا دلخوش این آبی آرام نباش

وای از آن لحظه که هنگامی طوفان بشود

وابسته‌سازی روحانیت

زیربنای قدرت جمهوری اسلامی بر «وابسته‌سازی روحانیت» بنا شده است؛ سیستمی که در آن حدود ۳۰ هزار امام جماعت در مساجد، هزاران امام جماعت در ادارات دولتی، ۸۵۰ امام جمعه در شهرها و ۳۱ نماینده ولی فقیه در استان‌ها مشغول به کار (نماز) می‌باشند.

بیشتر این امامان جماعت در اداره‌ها و امامان جمعه و نمایندگان ولی فقیه در سراسر کشور از دولت حقوق، امکانات، دفتر، راننده و جایگاه رسمی می‌گیرند.

شایان ذکر است که حکومت با این شبکه عظیم، پیام‌های سیاسی خود را در سراسر کشور بین مردم توزیع می‌کند.

در این رابطه، آیت‌الله سیستانی می‌گوید:

«به‌نماز ایستادن پشت‌سر این افراد توصیه نمی‌شود.» به عبارتی ساده‌تر، از نظر شرعی بهتر است پشت سر این افراد نماز نخواند.

این گفته، یعنی از مساجد محلات که عمدتاً پایگاه‌های بسیج هستند گرفته و تا نماز جمعه‌های مراکز استان‌ها، همگی زیر سوال رفته‌اند.

برای مثال، کارمندان نهادها و وزارتخانه‌ها می‌دانند که امام جماعت اداره معمولاً نزدیک اذان ظهر به اداره می‌آید، نیم ساعت نماز می‌خواند و حقوق و مزایا دریافت می‌کند.

در بسیاری از اداره‌ها، نماز جماعت به ابزار کنترل و امتیازدهی اداری تبدیل شده است. اکنون سیستانی می‌گوید پشت سر چنین افرادی نیابستی نماز خواند.

نکته مهم‌تر این است که سیستانی از جایگاهی بالاتر و مستقل، دقیقاً نقطه‌ای را هدف گرفته است که خامنه‌ای ۳۶ سال برای تثبیت آن تلاش کرده است:

«وابسته‌سازی کامل حوزه‌های علمیه به حکومت.»

خامنه‌ای با ایجاد شورای عالی حوزه‌ها، مرکز مدیریت حوزه‌ها و اختصاص بودجه‌های گسترده به آنها، استقلال مورد ادعای روحانیت شیعه را از بین برد. این روند چنان شدید بود که حتی بسیاری از روحانیان سنتی از «دولتی شدن کامل حوزه‌ها» انتقاد کرده‌اند.

سیستانی اکنون در نقطه مقابل این سیاست ایستاده و می‌گوید: روحانیت اگر وابسته به حکومت شود، جایگاهش نابود می‌شود، لذا مردم نباید پشت سر این روحانیون موجب بگیر حکومت نماز بخوانند.

این سخن، نه تنها سلسله‌مراتب امامان جماعت و جمعه را مخدوش، بلکه در عمل ریشه ولایت فقیه را هدف گرفته است.

نکته قابل توجه دیگر این است که سیستانی پس از سقوط صدام حسین، با وجود قدرت و نفوذ اجتماعی گسترده، هیچ تلاشی برای ایجاد نسخه‌ای از «ولایت فقیه» در عراق نکرد، چون این مدل را از پایه اشتباه و ناکارآمد می‌دانست.

آیت‌الله سیستانی امروز نیز با همین منطق می‌گوید:

«روحانیت نباید در ساختار دولت حل شود.»

چیزی که ستون اصلی جمهوری اسلامی و مایه بقای آن است.



«هفت درس مولانا»

درس اول

عشق را بی معرفت معنا مکن
زر نداری، مشت خود را وا مکن

درس دوم

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

درس سوم

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

درس چهارم

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

درس پنجم

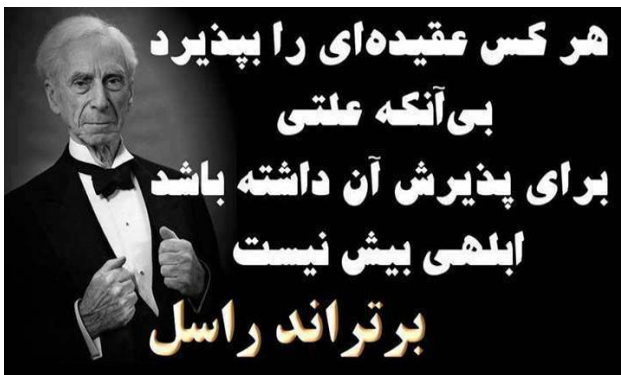
دل شود روشن ز شمع اعتراف
با کس از بد کرده‌ای، حاشا مکن

درس ششم

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

درس هفتم

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



**هر کس عقیده‌ای را بپذیرد
بی‌آنکه علتی
برای پذیرش آن داشته باشد
ابله‌ی بیش نیست
برتراند راسل**

حقایق اسطوره‌های و افسانه‌های مذهبی

مذهب گرایان شیادان زمینی هستند!؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که مذهب‌یون اسطوره‌های ما ایرانیان را افسانه 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 روئید.

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: داود، جالوت را شکست داد!

افسانه: زال توسط سیمرغ پرورش یافت.

حقیقت: یونس در شکم نهنگ زندگی کرد!

افسانه: بیژن مدتی درون چاه زندگی کرد.

حقیقت: یوسف مدتی درون چاه زندگی کرد!

افسانه: داراب در سبیدی روی آب پیدا شد.

حقیقت: موسی در سبیدی روی آب پیدا شد!

افسانه: سیاوش 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!

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 استوار خود ایستاده، پول می‌گیرد، مالیات می‌گیرد و خرج بقا و حاکمیت خودش می‌کند!

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

خالی بند کیست؟ و خالی بندی چیست؟

این عبارت را این روزها زمانی به کار می بریم که بخواهیم از لاف زدن و یا دروغ گویی شخصی حرف بزنیم؛ در واقع «خالی بندی» این روزها به معنای «دروغ گویی» دیگری است.

اما در گذشته این طور نبوده؛ سابقه این عبارت به دوران پهلوی اول برمی گردد. دورانی که در آن به دلیل کم بودن اسلحه، برخی از پاسبان های شهر که در محله ها و کوچه ها کشیک می دادند و چرخ می زدند، غلاف خالی اسلحه را به کمر می بستند؛ یعنی تنها جلدی را که اسلحه در آن جای می گرفت را روی کمر می بستند تا از این طریق دزدها و شبگردها را بترسانند.

این اصطلاح «خالی بندی» هم از همان زمان رایج شد. دزدها و شبگردها که متوجه می شدند پاسبان ها اسلحه ای همراه خود ندارند، برای آگاهی همدیگر می گفتند که «طرف خالی بسته»؛ یعنی اینکه اسلحه ندارد و برای ترساندن ما تنها جلد اسلحه را به کمرش بسته است!

کوه به کوه نمی رسد، ولی آدم به آدم می رسد!

در مورد این ضرب المثل می توانیم اینطور بگوییم که آن به نوعی اشاره به این دارد که از هر دستی که بدهی از همان دست هم پس می گیری. اینکه در برابر دیگران هرطوری که رفتار کنی، همانطور هم جواب خواهی گرفت.

اما داستان این ضرب المثل طبق آنچه که حسن ذوالفقاری در کتاب «داستان های امثال» آورده این است که.....

در دامنه دو کوه بلند، دو آبادی بود، «بالا کوه» و «پایین کوه». از میانه آن دو کوه چشمه ای روان بود که به هر دو آبادی می رفت و زمین های آن ها را سیراب می کرد.

این روال ادامه داشت تا اینکه ارباب ده «بالا کوه» تصمیم می گیرد، برای به دست آوردن زمین های ده پایین و البته سلطه به مردم آن، راه چشمه را به پایین کوه به بندد.

با این اتفاق زمین های ده پایین کم کم خشک شدند و مردم به نشانه اعتراض همراه با کدخدا به ده «بالا کوه» رفتند؛ اما ارباب آن ده در جواب این اعتراض ها گفت یا رعیت او شوند یا تا ابد بی آب خواهند ماند و اضافه کرد:

«بالاکوه مثل ارباب است و پایین کوه مثل رعیت. این دو کوه هرگز به هم نمی رسند. من ارباب هستم و شما رعیت!»

مردم ده پایین از این پیشنهاد و این حرف ناراحت شدند، چند روزی گذشت تا اینکه به پیشنهاد کدخدای ده، بیل و کلنگ را برداشتند و زمین را کردند و قنات حفر کردند. با این کار آب چشمه دوباره به زمین های آن ها راه پیدا کرد و کم کم چشمه بالا کوه کم آب و خشک شد.

خبر به ارباب «بالاکوه» رسید و او چاره ای جز تسلیم ندید. ناچار به ده پایین رفت و گفت:

«شما با این کار چشمه ما را خشک کردید. اگر می توانید سر یکی از قنات ها را به طرف ده ما برگردانید.

کدخدای ده پایین گفت:

اولاً، آب از پایین به بالا نمی رود، بعد هم یادت هست که گفتی: کوه به کوه نمی رسد. تو درست گفتی:

«کوه به کوه نمی رسد، اما آدم به آدم می رسد.»



کدام را شایسته زنان ایران می دانید

گفته ها، نکته ها و لطیفه ها

دروغهای آخوندها و کتابشان

«اشهد أن لا إله إلا الله»

(شهادت میدهم هیچ خدایی جز «الله» نیست)

«اشهد أن محمد رسول الله»

(شهادت میدهم محمد فرستادهی «الله» است)

هممیهان گرامی، شایان ذکر است «شاهد» به کسی گفته می شود که در صحنه ای اتفاق یا حادثه ای حضور داشته و با چشمان خود ماجرا را دیده و با گوشهای خود شنیده باشد.

رابطه ی خوشبختی و توپ فوتبال

خوشبختی مثل توپ فوتبال میمونه، زمانیکه از ما دور میشه دنبالش میدویم وزمانی که می ایسته.... بالگد از خودمون دورش می کنیم!؟

سرشماری احمق ها!؟

برژنسکی، مشاور امنیتی ملی سابق ایالات

متحدہ آمریکا میگوید:

«رآی گیری و رآی دادن در کشورهای

غیردموکراتیک و دیکتاتوری، مراسم

سرشماری احمق ها است!»



چگونگی پیدایش ضرب‌المثل‌ها؟

ضرب‌المثل‌ها در هر ملتی اشاره‌ای دارند به فرهنگ و اعتقاد و آداب و رسوم مردم آن کشور. هر اندازه که یک ملت از تمدن و تاریخ حیات بیشتری برخوردار باشد، به همان میزان هم ضرب‌المثل‌ها و کنایه‌ها در آن کشور بیشتر است.

در این میان ایرانیان از دیرباز مردمانی با فرهنگ غنی بوده‌اند و گوشه‌ای از این تمدن و فرهنگ به مقوله ادبیات در کشورمان برمی‌گردد. ادبیاتی که نه تنها در عرصه نظم که در عرصه نثر هم حرفی برای گفتن دارد.

اما در میان آثار منظوم و منثور جملات و ابیاتی دیده می‌شود که امروز به امثالی شیرین و فراگیر در میان ما تبدیل شده‌اند. یادگیری این مثل‌ها می‌تواند ما را در بیان هر چه سریع‌تر پیام به دیگران کمک کند.

ضرب‌المثل‌ها که جزئی از فولکلور یا دانش عامیانه را تشکیل می‌دهند، در هر زبان و فرهنگی کم و بیش دیده می‌شوند. شکل‌گیری ضرب‌المثل‌ها بر اساس موازین علم و منطق نبوده و دارای هیچ‌گونه پشتوانه و استدلال منطقی نیست. از آنجا که نمی‌توان جامعه‌ای را یافت که تمام اعمال و رفتار افرادش منطقی و حساب شده باشد، بنابراین جامعه‌ای را نمی‌توان یافت که در آن ضرب‌المثل شایع نباشد. شایان ذکر است افراد هر جامعه هر چه از مراحل رفتارهای سنتی و غیرمنطقی به طرف رفتارهای منطقی و حساب‌شده‌تر متمایل می‌شوند، از رواج امثال و حکم کاسته می‌شود و افراد در تایید یا نفی امری، کمتر به ضرب‌المثل استناد می‌کنند؛ زیرا در اثبات یا رد موضوع مورد نظر خود بهتر و بیشتر می‌توانند از استدلال‌های منطقی استفاده کنند.

اما آنچه مسلم است این است که موضوعات دربرگیرنده ضرب‌المثل‌ها در جوامع متفاوت بوده و بیانگر مسائل مورد علاقه یا انزجار مردم و در واقع انعکاسی از فرهنگ اصیل و شایع هر جامعه است.

سیا ناساکنی

شیخ عنصر نادانایی

شیخی بدگو هر عنصر نادانایی
 ناخواسته شد هم‌سفرم در جایی
 دانست که از قماش او بی‌زارم
 دل در گرو شکوه شاهان دارم
 پرسید چرا به پهلوی می‌نازی
 گفتم: تو بگو چرا بر او می‌نازی؟
 من می‌نازم به عشق پاک ایشان
 بر مملکت و ملت و خاک ایران
 بر همت والا و سیاست‌هایش
 بر آنهمه طرح‌ها و ضامن اجرایش
 بر کودک شیرخوار و سهم شیرش
 بر بیمه‌ی عمر مردمان پیرش
 تحصیل و کتاب و تغذیه مجانی
 همه‌شان مجانی، مراکز درمانی
 آزادی و اختیار در پوشش و کار
 می‌خانه به‌کار خویش و مسجد به قرار
 نازم به‌شهی که از کف‌اش کار آمد
 رعیت به‌اشاره‌اش زمین‌دار آمد
 بر کارگر سهام‌دارش نازم
 بر آنهمه عزم و اعتبارش نازم
 بر ارتش پنجمین او در دنیا
 بر عزت آریاییان در هر جا
 نازیدن من به اعتبار عقل است
 نازیدن تو باد هوا و نقل است
 نقلی به‌دروغ و خدعه آلوده شده
 کز بهر قماش، شیخ پالوده شده
 انبوه شما ریزم‌خوران روزه
 اینک شده‌اید سروران حوزه
 از علم و کمالات سخن می‌رانید
 اما به‌عمل که می‌رسد حیرانید
 کو ساخته‌های این چهل سال شما
 افزون به‌چه گشته جز به‌اموال شما
 کو آنهمه رونقی که در صنعت بود
 کو قهقهه‌ای که بر لب ملت بود



بایستی برای جهل مردم گریه کنیم!؟

از سطانی ظالم پرسیدند: چه می‌خوری؟
گفت: گوشت ملت!

گفتند: چه می‌نوشی؟

گفت: خون ملت!

گفتند: اینها را از کجا می‌آوری؟

گفت: از جهل ملت!

گفتند: چگونه جهل را نگاهداری می‌کنی؟

گفت: در صندوقچه طلائی به نام مقدسات!

گفتند: چگونه از این صندوقچه نگاهداری می‌کنی؟

گفت: بوسیله خرافات مذهبی!

علل انهدام و نابودی یک تمدن

عدم وجود سه عامل، یک تمدن و یا جامعه را نابود می‌کند:

۱- خانواده ۲- نظام آموزشی و ۳- الگوها!

برای نابودی یک خانواده، ارزشها و احترام زن را باید شکست؛ برای انهدام نظام آموزشی، حرمت معلم را بایستی نادیده گرفت! و برای سومی، منزلت بزرگان و اسطوره‌ها را می‌بایست زیر سؤال برد و نادیده گرفت.

چهار چیز که حوا نمی‌توانست به آدم بگه:

۱- بالاخره آدمت می‌کنم!

۲- از شوهرهای دیگه یاد بگیر!

۳- می‌ذارم میرم خونه‌ی مامانم!

۴- بترس از روزیکه داداشم بفهمه چه حرف‌های مفتی زدی!

بهار بودن

نه زمستان باش که بلرزانی،

نه تابستان باش که بسوزانی،

و نه خزان که بریزانی

بهار باش که برویانی.

گلچین ۱۰ جمله زیبا از استاد الهی قمشه ای:

۱- قرار نیست در کاری عالی باشید تا آن را شروع کنید،
قرار است آنرا شروع کنید تا در آن کار عالی شوید...

۲- اعتماد ساختنش سالها طول میکشد، تخریبش چند ثانیه و ترمیمش تا ابد...

۳- ایستادگی کن تا روشن بمانی؛ شمع‌های افتاده خیلی زود خاموش می‌شوند...

۴- دوست بدار کسی را که دوستت دارد، حتی اگر غلام درگاہت باشد؛ دوست مدار کسی را که دوستت ندارد، حتی اگر سلطان قلبت باشد ...

۵- هیچ کدام از ما با "ایکاش"، به‌جایی نرسیده‌ایم ...

۶- "زمان" وفاداری آدمها را ثابت میکند نه "زبان".

۷- همیشه یادمون باشه که نگفته‌هارو میتونیم بگیریم، اما گفته هارو نمیتونیم پس بگیریم...

۸- خودبینی، دیدن خود نیست، ندیدن دیگران است ...

۹- هیچ آرایشی شخصیت زشت را نمی‌پوشاند...

۱۰- آدمها را به اندازه لیاقت آنها دوست بدار و به اندازه ظرفیت آنها ابراز کن...

خدای کافران!؟

یک مسلمان ساعتی که توسط «کریستین هاگن» اختراع شده را نگاه کرد و دید وقت نماز نزدیک شده، لذا بلند شد و ژاکتی را که توسط «ادی بویر» اختراع شده بود پوشید و دوچرخه اختراع شده توسط «دایملر و مایباخ» را بیرون آورد و با آن سریع به سمت مسجد حرکت کرد.

او از آب تمیز فیلتر شده‌ای از دستگاه آبسردکن که «توسط هالسی تیلور» اختراع شده بود، نوشید و کفش‌های کلارکش را در آورد و با آفشانی که توسط «بنجامین موگان» اختراع شد و بدون هیچ مشکلی آب گرم تولید می‌کرد، وضو گرفت.

سپس به‌سمت دروازه داخلی مسجد رفت و در شیشه‌ای اختراع شده توسط «رابرت هومن» را باز کرد؛ لامپ اختراع شده «ادیسون» را روشن کرد و با کمک برق اختراع شده توسط «بنجامین فرانکلین»، لامپ روشن شد و مسجد به دلیل نور به گونه‌ای روشن شد که گویی روز روشن است.

پنکه‌هایی که توسط «فیلیپ دیال» اختراع شده بود در مسجد بودند، اما به دلیل سرما روشن نشدند.

همچنین یک کولر که توسط «ویلیس کریپر» اختراع شده بود در قسمت جلو بود، اما بخاری اختراع شده توسط «چارلز بیکر» را روشن کرد و با میکروفونی که «جیمز وست» اختراع کرده بود شروع به اذان گفتن کرد.

بلندگوی اختراع شده توسط «ادوارد کلوگ» و «چستر رایس» باعث شد تا صدا به گوش همه مسلمانان برسد.

سپس بر روی حصیر ساخت «چین» دستان خود را برای دعا کردن بلند و چنین آرزو کرد:

«خدایا کافران و غیرمسلمانان را هلاک کن و مسلمانان را بر

آنان مسلط بفرما؛ آمین»!؟



پر سودترین شغل در دنیا تجارت
دین است، تجارتی که سرمایه
اش دروغ و ریا و مشتری اش
نادان و عقب افتاده است.

تاریخ شیعه‌گری در ایران

شاه اسماعیل صفوی بنیانگذار تشیع در ایران

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

«خداوند و امامان من را یاری خواهند کرد و اگر کسی در مقابل اعتراض کند کمترین پاسخ به او شمشیر خواهد بود.»

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

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

غیاث‌الدین خواندمیر می‌نویسد:

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

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

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

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

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

سپس قزلباشان بدستور شاه گوشت کباب شده لاشه این افراد را خورده و استخوان‌هایشان را به آتش انداخته و خاکسترشان را بر باد دادند؟! بدستور شاه بدن حسین‌کیا را خراشیدند و بر زخم‌ها شیره مالیدند و قفس او را پُر از مورچه و حشرات کردند. وی چند روزی بسختی زیست و پس از آن درون زخم‌ها کرم ایجاد شد و از شدت هجوم حشرات و عفونت زیاد، درگذشت.

و بدین ترتیب مردم ایران شیعه گشتند!؟

آسوده بخواب... درهای گشایش بسیارند

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

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

کلام همسرش آرامشی بر دل مرد ایجاد کرد و چشمانش سنگین شد و خوابید.

او بیدار نشد تا وقتی که صدای در توسط سربازان پادشاه را شنید. چهره‌اش دگرگون شد و با ناامیدی به همسرش نگاه کرد که... دریغا باورت کردم!»

با دست لرزان در را باز کرد و دست‌ان‌اش را جلو برد تا سربازان زنجیرکنند!

دو سرباز با تعجب گفتند:

«پادشاه مرده و از تو می‌خواهیم تابوتی برایش بسازی!»

چشمان نجار برقی زد و نگاهی از روی عذرخواهی به همسرش انداخت!

همسرش لب‌خندی زد و گفت:

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

کسی که به جایگاه‌اش افتخار می‌کند، فرعون را به یاد بیاورد... و کسی که به ثروت‌اش افتخار می‌کند، قارون را به خاطر داشته باشد!؟

خداوند تبارک و تعالی ناظر و تدبیر کننده کارهاست...

۱۵ عادت ناپسند اجتماعی

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

آنچه بر ما می‌رسد، آنهم ز ماست

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جوز جو

مردی با عصا به‌زنش ضربه‌ای زد و زن به‌خاطر آن ضربه درگذشت؛ چون مرد از قبیله همسرش ترسید، پیش کسی رفت و با او مشورت کرد!

وی گفت: چاره در این است جوان زیبارویی را به منزل به‌بری و به‌قتل رسانی و بگویی که زوجه‌ام با این جوان رابطه داشت، لذا هر دو را به قتل رسانیدم.

مرد ساده لوح چنین کرد، جوانی را با اصرار به‌خانه‌اش برد، طعام‌اش داد و ناغافل او را به‌قتل رسانید.

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

آن مردی که مورد مشورت بود به منزل مرد ساده لوح رفت و گفت: نصیحت مرا عمل کردی؟

جواب شنید: آری

پرسید: جنازه جوان کجاست؟

تا نعلش جوان را دید به‌سرش کوبید و گفت:

ای وای.... این جوان که فرزند من است!

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جوز جو

(مولانا)



عزت نفس چیست؟

عزت‌نفس احساس ذهنی کلی شما در رابطه داشتن ارزش شخصی خود می‌باشد. به‌عبارت دیگر، عزت‌نفس به این معنا است که شما بدون توجه به‌شرایط خودتان، قضاوت دیگران و هر گونه ویژگی‌های منفی که دیگران به‌شما نسبت می‌دهند به خود احترام می‌گذارید، خودتان را دوست دارید و قدرتان خود هستید. وقتی عزت‌نفس دارید که «من» خود را بدون هرگونه قید و شرطی دوست داشته و خودتان را همانطور که هست، بپذیرید.

عناصر کلیدی عزت نفس عبارتند از:

* اعتماد به نفس

* احساس امنیت

* داشتن هویت

* حس تعلق داشتن

* احساس شایستگی

* عزت نفس در دوران کودکی بوجود و در نوجوانی شکل می‌گیرد؛ عزت نفس در هنگام کودکی در پایین‌ترین حد خود قرار دارد و در دوران نوجوانی و جوانی افزایش می‌یابد و در نهایت به یک سطح نسبتاً پایدار می‌رسد. عزت نفس به ثبات و ویژگی‌های شخصیتی در همه جنبه‌های زندگی در طول زمان کمک می‌کند.

حکایت مردی که خرش را گم کرده بود مصیبت‌نامه-عطار

واعظی در شهر غزنین بر منبر، سخن از عشق می‌گفت. در پایان، واعظ اعلام کرد هرکس هر چیزی گم کرده است در میان این انبوه جمعیت آن را بجوید.

مردی خرش را گم کرده بود، بانگ برآورد که ای مسلمانان خرد من را کسی دیده است؟ هیچکس از خرد نشان نداد.

مرد بیچاره ناآرام و غمگین به انتظار نشسته بود و امام هنوز از عشق سخن می‌گفت و وصف عاشقان می‌کرد.

امام از پامنبریهایش پرسید: آیا در میان شما کسی هست که تا به‌حال عاشق نشده باشد؟

مردی که می‌پنداشت عاشق نبودن مهم است، گفت:

عمر درازی کرده‌ام و هرگز مرا عشقی نبوده.

امام، مرد خرد گم کرده را گفت: افساری بیاور و این مرد را ببر که آنچه در جستجویش بودی، اینجا یافتی!

مرد را بی‌عشق کاری چون بود

این چنین خرد، بی‌فساری چون بود

هرکه عاشق نیست او را خرد شمر

خرد بسی باشد، ز خرد کمتر شمر

ماشین حمل پاپ

با شیشه ضد گلوله ۳ اینچی...!

حتی مذهبی ترین شخص روی کره زمین هم نمی تواند به خدا اعتماد کند.

جام جهانی ۲۰۲۶

کشورهای آمریکا، کانادا و مکزیک میزبانان مشترک جام جهانی فوتبال سال ۲۰۲۶ هستند.

بازی افتتاحیه این مسابقات در تاریخ ۱۱ ژوئن ۲۰۲۶ (۲۲ خرداد ۱۴۰۵) در شهر مکزیکوسیتی و دیدار فینال در تاریخ ۱۹ ژوئیه (۲۸ تیر ۱۴۰۵) در نیوجرسی برگزار خواهد شد. شایان ذکر است تعداد تیم‌ها از زمان میزبانی قبلی آمریکا در سال ۱۹۹۴ که فقط ۲۴ تیم بود، دو برابر شده است. آمریکا میزبان ۷۸ مسابقه از مجموع ۱۰۴ بازی‌ها خواهد بود که شامل دیدار فینال هم می‌شود.

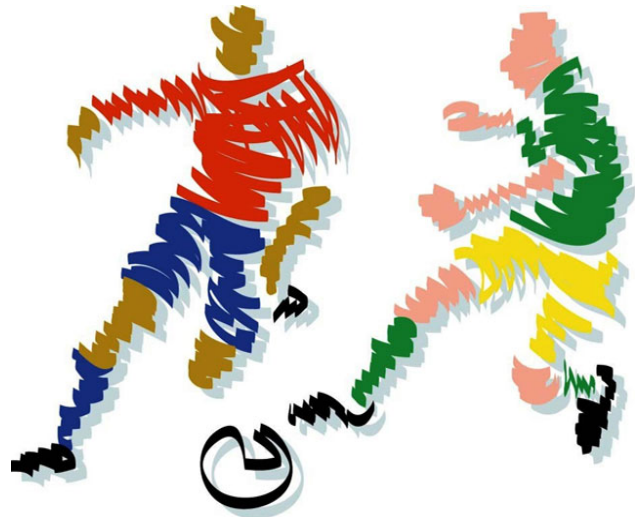


کدام کشور قهرمان خواهد شد؟

آرژانتین با قهرمانی در قطر در سال ۲۰۲۲ به ۲۰ سال تسلط اروپایی‌ها در جام جهانی پایان داد و امیدوار است در تابستان آینده عنوان خود را حفظ کند.

رقیب آرژانتین، یعنی برزیل، تهدیدی واقعی برای آرژانتین است، ولی مدعیان اصلی بدون شک از اروپا هم می‌آیند. اسپانیا، پرتغال و فرانسه قوی‌ترین مدعیان اروپایی هستند.

یاد باد آن روزگاران



ورزش در پژوهش

ورزش را آلوده‌ی سیاست نکنید!

سپاه، بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی را

برای جنگ احتمالی با اسرائیل، توجیه می‌کند!؟

در ایران، جلساتی با حضور مدیران فدراسیون فوتبال، نمایندگان سازمان اطلاعات سپاه و دستگاه‌های اطلاعاتی برای «توجیه کردن بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران» پیش از آغاز جام جهانی ۲۰۲۶ آغاز شده است.

جام جهانی ۲۰۲۶ به میزبانی آمریکا، مکزیک و کانادا از تاریخ ۲۱ خرداد ۱۴۰۵ آغاز و ایران نیز به عنوان یکی از هشت نماینده قاره آسیا در این مسابقات شرکت خواهد کرد.

یک منبع آگاه در وزارت ورزش و جوانان گفته است که نهادهای امنیتی و نظامی در تلاش‌اند تا مدیران فدراسیون فوتبال، مربیان و بخصوص بازیکنان اعزامی را برای هرگونه استفاده تبلیغاتی در طول رقابت‌های جام جهانی در صورت آغاز یک درگیری نظامی جدید میان ایران و اسرائیل توجیه کنند.

یک مقام مسئول می‌گوید:

«تحلیل و آگاهی که به ما ارائه داده‌اند این است که با توجه به میزبانی آمریکا در جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶، بعید است اسرائیل در طول رقابت‌های جام جهانی، شروع کننده یک حمله نظامی به ایران باشد، چون محتمل است حمایت آمریکا به عنوان میزبان جام جهانی فوتبال را به صورت کامل کنار خود نهند.»

اما به هر حال از مقامات بالا دستور آمده است که بایستی مدیران فدراسیون فوتبال ایران، مربیان و همچنین بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران برای یک درگیری احتمالی، کاملاً توجیه شوند.



برای نخستین بار و در ابتکاری بی سابقه،

مرحله نخست قرعه کشی جام جهانی توسط رهبران سه

کشور میزبان انجام شد.

پرزیدنت دونالد ترامپ (رییس جمهوری آمریکا) و

رهبران کانادا و مکزیک روی صحنه آمدند و نام

کشورهای خود را از گوی خارج کردند.

گروه بندی جام جهانی ۲۰۲۶ فوتبال

قرعه کشی جام جهانی ۲۰۲۶ فوتبال برگزار شد و ۴۸ تیم حاضر در این رقابت ها در ۱۲ گروه ۴ تیمی قرار گرفتند.

بر اساس این قرعه کشی، ایران نخستین بازی خود را با نیوزیلند برگزار خواهد کرد. مصر و بلژیک هم دو تیم دیگر در گروه ایران هستند.

به نظر می رسد ایران بایستی از گروه خود راضی باشد، در حالیکه عربستان در گروه دشوارتری قرار گرفته است.

گروه اول: مکزیک، آفریقای جنوبی، کره جنوبی و برنده پلی آف دانمارک- ایرلند-مقدونیه شمالی- چک

گروه دوم: کانادا، قطر، سوئیس و برنده پلی آف ایتالیا- ایرلند شمالی- ولز - بوسنی و هرزگوین

گروه سوم: برزیل، مراکش، هائیتی و اسکاتلند

گروه چهارم: ایالات متحده آمریکا، پاراگوئه، استرالیا و برنده

پلی آف ترکیه-رومانی-کوزوو-اسلواکی

گروه پنجم: آلمان، کوراسائو، ساحل عاج و اکوادور

گروه ششم: هلند، ژاپن، تونس و برنده پلی آف اوکراین-سوئد- لهستان-آلبانی و تونس

گروه هفتم: بلژیک، مصر، ایران و نیوزیلند

گروه هشتم: اسپانیا، کپ ورد، عربستان سعودی و اروگوئه

گروه نهم: فرانسه، سنگال، نروژ و برنده پلی آف عراق- بولیوی-سورینام

گروه دهم: آرژانتین، الجزایر، اتریش و اردن

گروه یازدهم: پرتغال، کلمبیا، ازبکستان و یکی از ۳ تیم کنگو، جامائیکا و کالدونیای جدید

گروه دوازدهم: انگلستان، کرواسی، پاناما و غنا.

ایران در جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

پیشینه حضور تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی فوتبال به شش دوره شامل جام های جهانی (۱۹۷۸ آرژانتین، ۱۹۹۸ فرانسه، ۲۰۰۶ آلمان، ۲۰۱۴ برزیل، ۲۰۱۸ روسیه و ۲۰۲۲ قطر) باز می گردد.

مهدی طارمی با ۲ گل خود به تیم ملی فوتبال انگلیس در جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ بهترین گلزن ایران در این مسابقات شناخته شده است.

در بازی ایران و ولز، «روزبه چشمی» و «رامین رضاییان» گلزنی کردند که این مسابقه بهترین پیروزی تیم ملی ایران در مسابقات جام جهانی بوده است.

محدودیت ورود به آمریکا برای جام جهانی؛

معافیت فقط برای تیم های ملی ایران و هائیتی

کاخ سفید اعلام کرد برای حضور در جام جهانی ۲۰۲۶، تنها بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران و اعضای درجه یک خانواده هایشان اجازه ورود به خاک آمریکا را خواهند داشت. رئیس کارگروه ویژه ی جام جهانی در کاخ سفید در توضیح این تصمیم گفت:

«با توجه به محدودیت های سفر به ایالات متحده آمریکا، تنها

تیم های ملی ایران و هائیتی از ممنوعیت ها معاف شده اند.»

به گفته ی آندرو جولینانی، ویزای هر فردی که «تهدید بالقوه برای امنیت ملی آمریکا» تشخیص داده شود صادر نخواهد شد.

ایران و هائیتی همچنان در فهرست کشورهای هستند که ممنوعیت کامل صدور ویزا برای آن ها پابرجاست.

ارزش کل بازیکنان تیم ملی ایران ۴۳/۴ میلیون یورو تخمین زده شده که تنها از تیم ملی فوتبال نیوزلند بالاتر است.

در صدر این لیست، تیم ملی آرژانتین با ترکیبی به ارزش ۷۰۳ میلیون یورو قرار دارد.

پس از آن، ژاپن با ارزش ۲۸۵ میلیون یورو در رده دوم دیده می شود. تیم های آمریکا، مکزیک و کانادا نیز به ترتیب

رتبه های سوم تا پنجم را به خود اختصاص داده اند.

این آمار نشان می دهد که تیم ملی ایران از نظر ارزش بازیکنان فاصله قابل توجهی با تیم های برتر آسیا و جهان

دارد. با این حال، فوتبال همیشه غیرقابل پیش بینی است و عملکرد در میدان بازی فراتر از اعداد و ارقام خواهد بود.

تیم ملی فوتبال ایران



افشای راز پیکر بدون قلب «مارادونا»

مقامات آرژانتین پس از موجی از پرسش‌ها و شایعات درباره احتمال سرقت قلب «دیگو مارادونا» محل نگهداری این عضو حیاتی اسطوره فوتبال جهان را اعلام کردند. قلب مارادونا که هرگز همراه او به خاک سپرده نشد همچنان زیر سایه‌ای از رمز و ابهام باقی مانده است. طبق تصمیم پزشکی قانونی، قلب مارادونا به همراه کبد و کلیه‌های او از جسد جدا شد تا دلایل دقیق مرگ این ستاره افسانه‌ای فوتبال بررسی شود. نگرانی از احتمال سرقت قلب، دلیل اصلی عدم دفن آن کنار جسد اعلام شد. قلب مارادونا اکنون در بخش تشریح پلیس بوئنوس آیرس در شهر لاپلاتا نگهداری می‌شود و تحت تدابیر امنیتی شدید قرار دارد. بر اساس پروتکل‌های موجود، این عضو مهم دست‌کم به مدت ۱۰ سال در حفاظت باقی می‌ماند و پس از آن درباره سرنوشت نهایی آن تصمیم‌گیری خواهد شد. دیگو مارادونا در ۲۵ نوامبر سال ۲۰۲۰ و در سن ۶۰ سالگی در تیگری درگذشت و در قبرستان «گاردین بیلا ویستا» در کنار والدینش به خاک سپرده شده است.

رونالدو: این «بدون شک» آخرین جام جهانی‌ام است

کریستیانو رونالدو، فوق‌ستاره تیم ملی پرتغال گفت: «جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶ بی‌تردید آخرین جام جهانی دوران حرفه‌ام خواهد بود. در آن زمان ۴۱ ساله‌ام و فکر می‌کنم زمان آن خواهد بود که از این رقابت بزرگ خداحافظی کنم.» وی اضافه کرد: «فعلا دارم از این لحظه لذت می‌برم، اما وقتی می‌گویم به‌زودی خداحافظی می‌کنم، واقعا منظورم خیلی زود است، زیرا تمام وجودم را برای فوتبال گذاشته‌ام.» وی افزود: «۲۵ سال است که در فوتبال هستم. همه چیز را تجربه کردم. رکوردهای زیادی در رده‌های مختلف باشگاهی و همچنین در تیم‌های ملی دارم.» رونالدو تاکنون ۱۴۳ گل بین‌المللی زده و اولین بازیکنی است که در پنج دوره جام جهانی گلزنی کرده است. او سال ۲۰۲۱ با عبور از رکورد «علی دایی»، آقای گل فوتبال جهان شد. اولین حضور او در جام جهانی به سال ۲۰۰۶ میلادی بازمی‌گردد که پرتغال به‌مقام چهارم رسید. این بهترین نتیجه تیم پرتغال پس از رسیدن به مقام سوم در سال ۱۹۶۶ بود.

کریستیانو رونالدو، فوق‌ستاره تیم ملی پرتغال



«فوتبال» یا «ساکر»؟

آیا «دونالد ترامپ» (رئیس جمهوری ایالات متحده

آمریکا) نام ورزش پرطرفدار دنیا را تغییر خواهد داد؟

جام جهانی ۲۰۲۶ قرار است از روز ۱۱ ژوئن تا ۱۹ ژوئیه در سه کشور ایالات متحده، مکزیک و کانادا برگزار شود. این مسابقات با حضور ۴۸ تیم، طولانی‌ترین زمان برگزاری یک جام جهانی در طول تاریخ خواهد بود. درحالی‌که در سراسر دنیا نام ورزشی که قرار است تابستان سال آینده برگزار شود، فوتبال است، در ایالات متحده مردم آن را «ساکر» می‌نامند.

رئیس جمهوری آمریکا در صحبت‌های خود به موضوع اطلاق نام این ورزش اشاره کرد و گفت:

«فکر می‌کنم زمان آن رسیده که در ایالات متحده هم مانند سایر نقاط دنیا، مردم واژه «ساکر» (Soccer) را کنار بگذارند و آنرا فوتبال بنامند.»

او در ادامه اظهاراتش اضافه کرد:

«وقتی نگاه می‌کنید این ورزش که ما در آمریکا به آن «ساکر» می‌گوییم چطور رشد کرده، هیچ‌وقت درست نامیده نشده؛ چون ما یک ورزش دیگر داریم که اسمش فوتبال است. اما واقعا وقتی به این موضوع فکر کنید، این ورزش فوتبال واقعی است؟ هیچ تردیدی نیست که باید برای آن یکی یک اسم جدید پیدا کنیم؛ چون واقعا منطقی نیست.»

واژه «ساکر» در آمریکا به این دلیل رواج پیدا کرد که فوتبال آمریکایی رشد چشمگیری داشت و برای جلوگیری از اشتباه، نام متفاوتی برای فوتبال انتخاب شد.

فدراسیون ملی فوتبال آمریکا تا سال ۱۹۷۴ «اتحادیه فوتبال ساکر ایالات متحده» نام داشت و سپس برای جلوگیری از سردرگمی به «فدراسیون فوتبال ایالات متحده» تغییر نام داد. با این حال، اظهارات آقای ترامپ که می‌توانست واکنش‌های تندی ایجاد کند، در شبکه‌های اجتماعی عمدتا با استقبال روبه‌رو شد و بسیاری گفتند او در این مورد «حرف درستی زده است.»

اما واکنش‌ها در مورد «جایزه صلح فیفا»، اوضاع بسیار متفاوت بود و کاربران در فضای مجازی در سراسر دنیا از این اقدام استقبال نکردند و آنرا دل‌خوش دادن به رئیس جمهوری آمریکا نامیدند.

افسر امنیتی فدراسیون فوتبال،

مامور اطلاعاتی که آمریکا به او ویزا نمی‌دهد

«مهدی تاج» رییس فدراسیون فوتبال گفته است که وزارت خارجه آمریکا به صورت رسمی اعلام کرده است که به یکی از اعضای کاروان ۹ نفره این فدراسیون برای حضور در مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶، ویزا نخواهد داد. «افسر امنیتی فدراسیون فوتبال» که مهدی تاج گفته آمریکا به او ویزا نخواهد داد، پست سازمانی‌اش «رییس حراست فدراسیون فوتبال» است؛ یک مامور وزارت اطلاعات که دو بار در دو مقطع زمانی حساس، با دستور نهادهای امنیتی، وارد دنیای فوتبال ایران شده است!؟

چه کسانی می‌خواهند مسافر آمریکا شوند؟

رسانه‌های ایران در مهرماه ۱۴۰۴ از معرفی ۹ نفر از سوی فدراسیون فوتبال برای گرفتن ویزای آمریکا جهت حضور در مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶ خبر دادند. این افراد عبارتند از:

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

مطابق اصلی که از ابتدای حکومت جمهوری ایران ستیز اسلامی در فدراسیون‌های ورزشی ایران اجرا می‌شود، روسای حراست فدراسیون‌های ورزشی باید از نیروهای وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی و با نظر این نهاد اطلاعاتی امنیتی انتخاب شوند.

طبق تعاریف فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا)، نقش تعیین‌شده برای «افسر امنیتی» یا Security Officer در مواردی مانند نظارت بر امنیت بازیکنان، مربیان و همراهان تیم‌های ملی در تمام طول مسابقه و سفرها، برنامه‌ریزی و اجرای مسیرهای امن برای رفت‌وآمد تیم از هتل به ورزشگاه و بررسی و کنترل دسترسی‌ها به اتاق‌های تیم، اتوبوس و سالن کنفرانس تعیین‌شده است.

برخلاف تعاریف جهانی، حراست فدراسیون‌های ورزشی ایران، مسوولیت خود را در «ممانعت از نزدیک شدن بازیکنان به خبرنگاران بین‌المللی»، «جلوگیری از مصاحبه بازیکنان با رسانه‌ها»، «نظارت بر صرف نشدن نوشیدنی‌های الکلی»، «نزدیک نشدن بازیکنان به هواداران زن» و «انجام ماموریت‌های اطلاعاتی موردنظر نهادهای اطلاعاتی در خارج از کشور» قرار داده‌اند.

سفر تفریحی ۱۰۰ نفر غیرورزشی از جیب مردم ایران

ایندیپندنت فارسی از «سفر بیش از ۱۰۰ چهره غیرورزشی از جمله نمایندگان مجلس، اقوام روسای فدراسیون‌ها و نزدیکان وزیر ورزش» به ریاض، محل برگزاری بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی، خبر داد. این نشریه توضیح داد:

«در هر مسابقه ورزشی در خارج از ایران، معمولاً چندین چهره غیرورزشی و نامربوط مانند نمایندگان مجلس، نمایندگان دستگاه‌های امنیتی با هزینه بیت‌المال به این سفرها می‌روند و تفریح می‌کنند، اما در این دوره از مسابقات در عربستان سعودی، تعداد این افراد به طرز چشمگیری افزایش یافته و چندبرابر شده است، به طوری که بیش از ۱۰۰ نفر شامل اقوام و نزدیکان مجلسی‌ها، وزیر ورزش و روسای فدراسیون‌ها، در ریاض با هزینه مردم به گشت‌وگذار مشغول‌اند.»

صرف این هزینه‌های ده‌ها میلیارد تومانی برای سفر تفریحی بیش از ۱۰۰ چهره غیرورزشی به عربستان سعودی، در حالی است که ملی‌پوشان بسیاری از رشته‌های ورزشی در ایران با مشکلات زیرساختی عمده مانند: نبود ورزشگاه‌های استاندارد، کمبود شدید تجهیزات ورزشی، لغو سفرهای ورزشی به دلیل بحران بودجه یا فقدان حمایت‌های مالی مناسب مواجه‌اند و به همین دلیل طی سالیان اخیر، کیفیت مدال‌های ملی‌پوشان ایرانی در رقابت‌های بین‌المللی به شدت افت کرده است.

آخرین نمونه، نبود حتی یک ورزشگاه فوتبال استاندارد و آماده در پایتخت ایران است که باعث شد میزبانی دربی تهران میان پرسپولیس و استقلال، باز هم به شهر اراک واگذار شود. در همین حال، روزنامه جوان نیز در مقاله‌ای، با انتقاد از هزینه هنگفت سفر مخفیانه این چهره‌های غیرورزشی با سوءاستفاده از بودجه عمومی وزارت ورزش و جوانان، نوشت:

«چرا آدم‌های بی‌ربط با ورزش با پول مردم در خیابان‌های ریاض می‌چرخند؟ این روزها در حالی که ورزشکاران ایران به سختی در حال رقابت با حریفانشان‌اند، برخی افراد اضافه که ظاهراً تعدادشان کم هم نیست، صرفاً برای گشت‌وگذار و تفریح به ریاض سفر کرده‌اند، بدون اینکه سمت یا مسئولیتی داشته باشند یا اینکه حضورشان دردی از کاروان دوا کند.»





12 Benefits of Walking

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

What's not to like about walking?

It's free.

It's easy to do, and it's easy on the joints. And there's no question that walking is good for you.

Walking is an aerobic exercise; a University of Tennessee study found that women who walked had less body fat than those who didn't walk.

It also lowers the risk of blood clots, since the calf acts as a venous pump, contracting and pumping blood from the feet and legs back to the heart, reducing the load on the heart.

Walking is good for you in other ways as well.

1. Walking improves circulation.

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

Studies at the University of Colorado at Boulder and the University of Tennessee found that post-menopausal women who walked just one to two miles a day lowered blood pressure by nearly 11 points in 24 weeks.

Women who walked 30 minutes a day reduced their risk of stroke by 20 percent – by 40 percent when they stepped up the pace, according to researchers at the Harvard School of Public Health in Boston.

2. Walking shores up your bones.

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

3. Walking leads to a longer life.

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

4. Walking lightens mood.

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

5. Walking can lead to weight loss

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

6. Walking strengthens muscles

It tones your leg and abdominal muscles – and even arm muscles if you pump them as you walk.

This increases your range of motion, shifting the pressure and weight from your joints and muscles—which are meant to handle weight—helping to lessen arthritis pain.

7. Walking improves sleep

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

8. Walking supports your joints

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

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

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

9. Walking improves your breath.

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

10. Walking slows mental decline

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

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

11. Walking lowers Alzheimer's risk

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

12. Walking helps you do more, longer

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



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



The USMNT Draws Paraguay, Australia & Either Kosovo, Romania, Slovakia or Türkiye in Group "D" for the 2026 FIFA World Cup

The U.S. Men's National Team was drawn into Group D along with Paraguay, Australia and the winner of UEFA Playoff C—either Kosovo, Romania, Slovakia or Türkiye — at the 2026 FIFA World Cup Final Draw.

Appearing in its 12th World Cup and second time as a host nation, the USMNT opens group play against Paraguay on June 12 in Los Angeles, Calif. The second group stage match will take place on June 19 in Seattle against Australia and the USA will finish back in Los Angeles on June 25 against the UEFA Playoff C winner.

CONCACAF teams in **bold red**.

Group A: **Mexico**, South Africa, Korea Republic, *UEFA Playoff D* (Denmark, North Macedonia, Czechia, Republic of Ireland)

Group B: **Canada**, *UEFA Playoff A* (Wales, Bosnia-Herzegovina, Italy, Northern Ireland), Qatar, Switzerland

Group C: Brazil, Morocco, **Haiti**, Scotland

Group D: **USA**, Paraguay, Australia, *UEFA Playoff C* (Slovakia, Kosovo, Türkiye, Romania)

Group E: Germany, **Curaçao**, Ivory Coast, Ecuador

Group F: Netherlands, Japan, *UEFA Playoff B* (Ukraine, Sweden, Poland, Albania), Tunisia

Group G: Belgium, Egypt, IR Iran, New Zealand

Group H: Spain, Cabo Verde, Saudi Arabia, Uruguay

Group I: France, Senegal, *FIFA Playoff 2* (Bolivia, Suriname, Iraq), Norway

Group J: Argentina, Algeria, Austria, Jordan

Group K: Portugal, *FIFA Playoff 1* (New Caledonia, Jamaica, DR Congo), Uzbekistan, Colombia

Group L: England, Croatia, Ghana, **Panama**

World Cup 2026

Group G draw:

Match schedule and fixtures for Iran, Belgium, Egypt, and New Zealand.

World Cup Group G schedule:

Mon. Jun. 15 Belgium vs. Egypt

Mon. Jun. 15 Iran vs. New Zealand

Sun. Jun. 21 Iran vs. Belgium

Sun. Jun. 21 New Zealand vs. Egypt

Fri. Jun. 26 New Zealand vs. Belgium

Fri. Jun. 26 Egypt vs. Iran

CURRENT FIFA WORLD RANKING:

Belgium: 8th
 Iran: 20th
 Egypt: 34th
 New Zealand: 86th

2026 FIFA WORLD CUP PROJECTED BRACKET







How to Prevent Diabetes

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

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

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

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

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

Type 2 Diabetes Management – Healthy Eating & Diabetes

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

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

1. Dairy products

Milk and dairy products contain glucose or sugar in the form of lactose, calcium, and protein. Low-fat milk and dairy products help to keep the body strong; whereas, full-fat dairy products increase the risk of heart diseases. They contain saturated fats and have insulin-resistant properties, making them unhealthy for a low-carb diet.

2. Beans

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

3. Fruits

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

4. Berries

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

5. Vegetables and whole grains

Vegetables are good sources of fiber in diet. Vegetables like cauliflower, broccoli, and bell pepper have health-promoting nutrients to balance blood sugar levels.

On the other hand, whole grains like brown rice, whole-wheat, barley, oats, and whole-grain couscous are essential in a low carb diet.

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





Persian Gulf, For ever

The Persian Gulf is an extension of the Arabian Sea, positioned in the heart of the Middle East.

It connects with the Gulf of Oman and the Arabian Sea through the Strait of Hormuz, and it's approximately 615 mi (990 km) long.

The Persian Gulf is certainly one of the most vital bodies of water on the planet, as gas and oil from Middle Eastern countries flow through it, supplying much of the world's energy needs.

Over many centuries the Persian Gulf has been a flash point for controversy.

In 1990, after Iraq invaded Kuwait, an international coalition led by the United States drove Iraq out, but as they left Iraq's military set fire to hundreds of Kuwaiti oil fields, causing a major environmental disaster in the area.

In 2003, tension in the gulf increased again as the United States of America and British forces invaded Iraq, and powerful naval forces from both countries remain in its waters, mostly to protect the flow of oil.

You may be a Muslim!?

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

You may be a Muslim

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

You may be a Muslim

3. You have more wives than teeth.

You may be a Muslim

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

You may be a Muslim

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

You may be a Muslim

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

You may be a Muslim

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

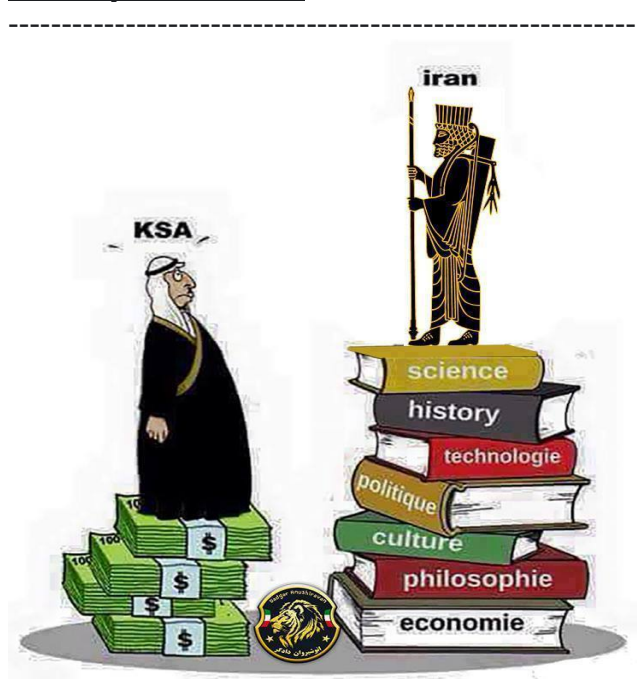
You may be a Muslim

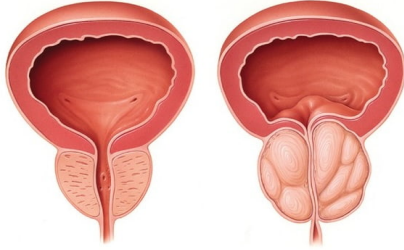
8. You were amazed to discover that cell phones have uses other than setting off roadside bombs.

You may be a Muslim

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

You may be a Muslim!





پروستات نرمال

پروستات بزرگ شده

Prostate Health Awareness & Support (Prostatitis, BPH, Prostate Cancer)

Home remedies for frequent urination

If you are experiencing frequent urination and want to know how to cure it, you can try the following self-help tips and lifestyle changes which are usually enough to relieve symptoms:

Drink lots of water:

Most people are familiar with drinking more water to help with frequent urination. It is recommended that you drink at least 64 ounces or 3 liters of water every day.

Eat plenty of fiber:

Fiber helps to reduce the frequency of urination.

Eat lots of fruits and vegetables:

This is a great way to ensure your body gets all the nutrients it needs.

Avoid caffeine:

Caffeine can make your urine more acidic and make you urinate more often.

Avoid alcohol: Alcohol is a diuretic and can cause **frequent urination**.

Cut out sugar: Sugar can lead to a spike in blood sugar and make you urinate more often.

Stop smoking and maintain a healthy body weight.

Many people with urinary incontinence need a variety of treatment options. So they may prefer other proven home remedies for frequent urination, such as the following in addition to the practical steps:

Apple cider vinegar

One tablespoon of apple cider vinegar with one

teaspoon of honey in 1 glass of lukewarm water taken twice daily can effectively relieve frequent urination with its antifungal and antibacterial properties.

Cranberry juice

It is worth trying cranberry juice or cranberry pills since there is evidence that it is effective in treating urinary tract infections that cause frequent urination by preventing the bacteria from attaching to the urinary tract walls.

Aloe vera juice

Drinking aloe vera juice is another excellent management technique for frequent urination. This is because it has cleansing effects that reduce kidney stress and remove toxins within your body.

Barley water or parsley water

Barley water is a classic drink made by boiling barley grains and then straining to remove the grains.

Preparing parsley water is a similar process. These serve as natural diuretics, increasing sodium excretion and improving urine output.

Kegel exercises

These exercises involve strength training of the pelvic floor muscles and prevent frequent urination.

Want to know how to do Kegels? You can sit or lie down after emptying your bladder and imagine you are sitting on a marble and tightening your pelvic muscles. Hold on for three to five seconds and repeat this ten times, three times a day. Also, consider a bladder-retraining program.

Pumpkin seed oil

Research institutions have shown that pumpkin seed oil is helpful for the treatment of urinal disorders. It significantly reduced symptoms like urinary frequency, urgency, and incontinence.

Baking soda

Baking soda is alkaline. Taking 5 ml (one teaspoon) in half a glass of water 2-3 times a day can help neutralize and clear the acidity of your urine. Alkalisating the urine may help soothe the bladder and relieve discomfort due to urinary tract infections.

Pomegranate

Drinking pomegranate juice or taking the paste helps relieve urine frequency, mainly when a urinary tract infection causes it. It helps reduce the burning sensation when you pee and helps to dilute the urine.

Amla

Amla purges the bladder promoting the elimination of urine. This ayurvedic wonder has all-rounded benefits but also strengthens the bladder muscles, stopping involuntary urination while improving control.

You can consume amla juice directly or add honey to enhance its taste.

Fenugreek seeds

These seeds can reduce blood glucose and reduce diabetes symptoms and frequent urination. One of its antioxidant functions is to lower the body's oxidative stress.

You can use fenugreek seeds by just consuming a small amount of them daily, either in powder or by swallowing them.

Conclusion

Needing to pee frequently can be uncomfortable and inconvenient to anyone. This symptom arises from ordinary circumstances or underlying health conditions such as pregnancy, kidney stones, diabetes, bladder function problems, and rare cancers.

Thus, managing the root cause will lower urine frequency, and home remedies can provide specific relief.

For instance, taking apple cider vinegar, cranberry juice, aloe vera juice, barley, or parsley water can have immense benefits. Also, a few natural home remedies, such as baking soda and pumpkin seed oil, can reduce the frequent urge to urinate.

You should seek medical advice if frequent urination affects your quality of life, restricts your daily activities, limits your social interactions, or when severe symptoms accompany it.

However, you should not feel ashamed to talk to healthcare personnel about your symptoms. It can also be the first step towards effective management.



Let's help each other!

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

If you don't have any appropriate and reasonable motive to start helping needy human beings. No concerning to motive as a motive forces is absolutely like an automobile without fuel.

Have you asked from yourself yet whether you need to help others people? What is your main reason for helping needy persons? Why should you need to help others? There are many questions about this subject. But the most important question which you should ask from yourself is this one that why should I help people who I don't know and what is the point my help to these persons?! Have you thought about this subject yet? If not, ok relax and go on!

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



ALZHEIMER AND ITS PREVENTION

Alzheimer's disease is not a preventable condition. However, a number of lifestyle risk factors can be modified.

Evidence suggests that taking steps to reduce the risk of cardiovascular disease may also lower your risk of developing dementia.

To follow heart-healthy lifestyle choices that may reduce the risk of dementia:

Exercise regularly.

Eat a diet of fresh produce, healthy oils and foods low in saturated fat, such as a Mediterranean diet.

Follow treatment guidelines to manage high blood pressure, diabetes and high cholesterol.

If you smoke, ask your health care provider for help to quit.

One large, long-term study done in Finland found that making lifestyle changes helped reduce cognitive decline among people who were at risk of dementia. Those in the study were given individual and group sessions that focused on diet, exercise and social activities.

In another study done in Australia, people at risk of dementia were given coaching sessions on diet, exercise and other lifestyle changes. They had better results on cognitive tests after one, two and three years compared to people who didn't receive the coaching.

Other studies have shown that staying engaged mentally and socially is linked to preserve thinking skills later in life and a lower risk of Alzheimer's disease. This includes going to social events, reading, dancing, playing board games, creating art, playing an instrument and other activities.

10 rules for real men:

No. 1- Never beg a woman for love

No. 2- Never date a high maintenance woman

No. 3- Never tolerate disrespect from a woman

No. 4 -Never beg a woman to stay who wants to leave you

No. 5- Never date a broke woman

No. 6- Never take a woman back who left you for another man. She is coming back to destroy you

No. 7- Never show weakness to a woman

No. 8- Never fight over a woman with a man

No. 9- Never allow a woman to pay your bills

No. 10- Never allow a woman to keep a male bestie.

Solution:

**Regime
change in
Iran will
resolve 80%
of the
Middle East
and 50% of
the World
problems
overnight.**



40 FOODS TO AVOID FOR MEN OVER 40

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

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

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

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



NO SMOKING!

SMOKING KILLS MILLIONS OF PEOPLE EVERY YEAR!?

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

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

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

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

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

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

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

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

Mahatema Gandhi

Gandhi was the same patriotic man who brought down the British Empire or the same generation of pirates.

When he led the demonstrations of millions of Indians to expel the British

The British government invited Gandhi for his demands and ideas in the British Parliament Gandhi always saw and was accompanied by his goat, that's why he said that he would accept to travel and speak in the House of Commons only if his goat was with him.

And once in the history of England, an animal (goat) was allowed to enter the parliament

When Gandhi began to speak, he said, "You British people surrendered to an Indian goat, how do you think you will not surrender to the Indian nation?"

Mahatema Gandhi



**Mahatma Gandhi
with his goat named
NIRMALA**