



خواستهای ملت ایران:

عدم وجود آخوندهای ایران ستیز

نادیده گرفتن علم «سیاست»

در دوران سلطنت رضاشاه که عزاداری‌ها ممنوع شده بود، یک روز "ملک الشعراى بهار" به «شوکت الملک» گفته بود: سپاس خدای را که در این دیار هم برق دارید، هم آب، هم مدرسه، هم سالن نمایش.....، همه چیز دارید. اینکه بعضی‌ها هنوز شکایت می‌کنند، دیگر چه می‌خواهند؟ شوکت الملک پاسخ داد: «اینها برق نمی‌خواهند، اینها «محرم» می‌خواهند! اینها مدرسه نمی‌خواهند، اینها عزاداری و «روضه خوانی» می‌خواهند که روز و شب گریه کنند! «کربلا» را به اینها بدهید، گویی همه چیز به آنها داده‌اید!

هرگز انگلستان و روسیه اجازه نخواهند داد این مردم به‌خود بیایند و دنبال حتی کوچترین خودکفایی زندگی بروند.»

استاد حبیب یغمائی زاده‌ی روستایی بود بنام «خور». او در این محل، درمانگاه، کتابخانه و مدرسه ساخت و برای آبادانی این روستا جلوی هر مقامی ریش گرو گذاشت و التماس کرد. مهمتر از همه، او کتابخانه‌ای تأسیس کرد و همه کتابهای خطی خود را که در طول عمر جمع‌آوری کرده بود به آنجا منتقل و وصیت کرد بعد از مرگش، پیکراو را نیز در همانجا دفن کنند. آیا می‌دانید مردم «خور» با جنازه‌ی او چه کردند؟ بهفتوای ملای همان روستا، زنان و مردان دامن و جیبهای خود را پر از سنگ کردند تا جنازه این خدمتگذار صدیق، وفادار به فرهنگ ایران را سنگباران کنند!

دردناکتر آنکه پس از دفن جنازه، فرزندان و اقوام او چند روز در مقبره‌اش کشیک دادند تا مبادا مردم ناسپاس پیکر وی را از قبر بیرون بیاورند و خوراک لاشخورها کنند!؟

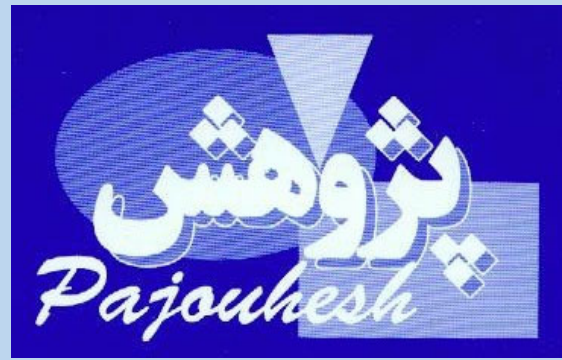
بدترین نوع بیسوادی، بیسوادی اجتماعی و سیاسی است، چون آنها نمی‌دانند هزینه‌ی زندگی مانند قیمت نان، مسکن، دارو، و درمان به تصمیمات سیاسی وابسته هستند.

برخی حتی به‌نادانی اجتماعی و سیاسی خود افتخار هم می‌کنند! و می‌گویند: «از سیاست بیزارند!»

«برتولت برشت» می‌گوید:

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

استاد حبیب یغمایی



شماره ۲۶۶ مجله پژوهش، شهریور ۱۴۰۵

No. 266, July/Aug 2026

« تنها راه رهائی، آگاهی است »

آگاهی‌یابی و آگاهی‌رسانی، حتی از حقوق بشر است

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

هم آهنگ کننده: دکتر مصطفی عرب

صاحب امتیاز: فاطمه عرب

مشاورین فنی: مهندس امیر و علی عرب

روابط عمومی: زهرا و دکتر لیلی عرب

دستیاران: پرینستون، عالیا و سوفیا

پژوهشگران و نویسندگان شخصاً مسئول

نظرات و نوشته‌های خود هستند

آدرس و شماره تلفن مجله پژوهش:

9008 Caminito Vera
San Diego, CA 92126

(858) 566-5566

arya5@aol.com

شاهزاده رضا پهلوی در پارلمان سوئد

شاهزاده رضا پهلوی در پارلمان سوئد حضور و گفت: مبارزه در ایران نه میان اصلاح‌طلبان و تندروها است، بلکه میان اشغالگران و نیروهای آزادی‌خواه می‌باشد. شاهزاده رضا پهلوی افزود: «آنچه در ایران می‌گذرد، یک رقابت میان فراکسیونهای درون نظام نیست، بلکه فراتر از آن و یک بیداری ملی است. او اضافه کرد:

«جنگی که باید درباره‌اش سخن گفت، جنگ جمهوری اسلامی با مردم ایران است؛ جنگی که هر روز شعله‌ورتر شده و هیچ آتش‌بسی در آن برقرار نشده است.»

شاهزاده پهلوی ادامه داد: «جمهوری اسلامی از زمان تأسیس خود به‌عنوان یک دولت عادی رفتار نکرده و با صادر کردن نیروهای نیابتی از بیروت، بغداد و «صنعا» نقش‌آفرینی کرده است؛ این حکومت به‌جامعه بین‌المللی تعلق نداشته است.»

شاهزاده به قطع تاریخی اینترنت در ایران به‌وسیله جمهوری اسلامی اشاره کرد و گفت:

«حکومت صدای مخالفان را خاموش می‌کند، اینترنت را بسته و به‌مردم غیرمسلح شلیک می‌کند؛ هزینه سرکوب فاجعه‌بار و مردان و زنان را قتل‌عام کردند.»

جمهوری اسلامی در جریان انقلاب ملی ایرانیان نیز اقدام به قطع اینترنت جهانی کرد.

شاهزاده رضا پهلوی ادامه داد:

نتیجه عملیات نظامی هر چه باشد، سرنوشت ایران را نیروهای خارجی رقم نخواهند زد، بلکه این مردم ایران هستند که آینده‌ی و سرنوشت خود را رقم خواهند زد. او گفت:

«مردم ایران چکمه‌ها و پوتین‌های روی خاک ایران هستند و زمانی که زمانش فرا برسد باید اوضاع را در دست بگیرند.» پیشتر دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا که در انقلاب ملی ایرانیان و عده کمک داده بود، در مصاحبه با «فاکس نیوز» در جریان اعتراض‌های دی‌ماه از طریق کردها برای معترضان سلاح ارسال کرد، اما به‌گفته ایشان «کردها این سلاح‌ها را نگه‌داشتند.»

احزاب گرد گفته‌های رئیس‌جمهوری آمریکا را تایید نکردند. «شاهزاده رضا پهلوی»



پیام شاهزاده رضا پهلوی به ارتشیان ایران:

به‌میدان آمده و در کنار مردم، ایران را نجات دهید

شاهزاده رضا پهلوی در پیامی ویدیویی خطاب به ارتشیان ایران، آن‌ها را به ایفای «نقش ملی» و دفاع از «ملک و ملت» فراخواند و با انتقاد از سکوت و بی‌تفاوتی نظامیان در برابر نیروهای وابسته به‌جمهوری اسلامی و گروه‌های خارجی، از آن‌ها خواست تا کنار مردم بایستند و برای نجات کشورشان، ایران وارد میدان شوند.

وی در این پیام گفت:

شما میراث‌دار سرداران میهن‌پرست و خوش‌نام این سرزمین هستید؛ از «آریوبرزن و بهرام چوبین و سورها، تا بابک خرم‌دین و یعقوب لیث و مازیار، تا نادر جهانبانی و منوچهر خسرو داد و رحیمی.

چگونه می‌توانید در برابر رجزخوانی عوامل بیگانه و جنایتکار وابسته به‌جمهوری اسلامی در خیابان‌های ایران، از «حشدالشعبی» و «حزب‌الله لبنان»، تا تروریست‌های افغانی و پاکستانی، سکوت و بی‌عملی پیشه کنید؟

جمهوری اسلامی و سپاه تروریستی و سرکوب‌گرش، ده‌ها هزار تن از پاک‌ترین و شجاع‌ترین فرزندان این کشور را سلاخی کردند و هر روز شماری دیگر را به‌کام مرگ می‌فرستند. این اشغالگران خاک ایران، با جنون ویرانگر و آخر‌الزمانی خود، کشور را در آستانه نابودی قرار داده‌اند.

چگونه شما چشم بر این واقعیت‌ها بسته‌اید و از ایفای نقش ملی در دفاع از ملک و ملت کناره گرفته‌اید؟ نسل‌های آینده

ایران، چگونه درباره شما داوری خواهند کرد؟

پیمان و تعهد ملی و میهنی خود را به‌یاد آورید و به‌میدان بیاوید و از شرافت و اعتبار ارتش ملی ایران در برابر جمهوری اسلامی و مزدوران بیگانه‌اش دفاع کنید.

شاهزاده در ادامه گفت:

«خطاب به شما ملت بزرگ ایران:

با صدای رسا، خواستار ایفای نقش ملی ارتش شوید. از آنها بخواهید به‌وظیفه‌ی خود در قبال میهن و ملت عمل کنند.

تا بیش از این دیر نشده، در کنار ملت بایستند و ایران را نجات دهند. پاینده ایران»

آخوندزادایی و بازگشت به دوران آریایی



پنج تفکر خطرناک و بحران آفرین خامنه‌ای برای ملت ایران

در حالیکه چند هفته‌ای بیشتر از گشته شدن علی خامنه‌ای نمی‌گذرد، ایران کشور عزیز ما چون گذشته با بحران‌های عمیق اقتصادی، اجتماعی و سیاسی دست‌وپنجه نرم می‌کند و نقش و جهت‌گیری‌های منفی ملایان بیش از هر زمان دیگر مورد بحث قرار گرفته است.

تحلیل‌گران معتقدند مجموعه‌ای از سیاست‌ها ایران‌ستیزانه آنها، از سرکوب داخلی گرفته تا تقابل خارجی، نه تنها مسیر تحولات را به عقب کشور را شکل داده، بلکه پیامدهای منفی بلندمدتی را نیز برای جامعه ایران به همراه داشته است. پنج محور کلیدی از این رفتارها و سیاست‌های خصمانه و بحران‌آفرین ملایان عبارتند از:

- ۱- سرکوب ایرانیان، از سرکوب خیابانی تا کنترل اینترنت
- ۲- مداخله در امور غیرمربوط و مهندسی امور اجتماعی
- ۳- گسترش برنامه‌های هسته‌ای، موشکی و پهپادی
- ۴- گسترش نیروهای نیابتی و نزدیکی به روسیه و چین
- ۵- تقویت سیاست آمریکاستیزی.

این گفتمان، «آمریکاستیزی» و همچنین «اسرائیل‌ستیزی» ملایان نه تنها بر روابط خارجی، بلکه بر فضای داخلی کشور نیز تأثیرگذار بوده است.

ملایان تحریم‌های اقتصادی را تشدید کرده‌اند و آن توجیهی برای بلندپروازی‌های نظامی و منطقه‌ای می‌باشد و با اتهام به شهروندان به‌عنوان «جاسوس» و «عوامل نفوذ»، زمینه را برای محدودیت‌های سیاسی و اجتماعی علیه ایرانیان ایجاد نموده‌اند.

هرزگی اسلامی،

صیغه یک‌ماهه خیابانی یک مامور سپاه

انتشار ویدویی در رسانه‌های اجتماعی ایران نشان می‌دهد یک مامور سپاه پاسداران جمهوری اسلامی در تجمعات حکومتی روز ۱۸ فروردین در «ساوجبلاغ»، زنی را برای مدت یک ماه صیغه موقت کرد!

شوربختانه این نمونه‌ای از بی‌بند و باری حکومتی است که حاکم بر ایران بوده و گریبانگیر ملتی تاریخی شده است.

پژوهش

واقعیت و ماهیت ادیان؟

ژان پل سارتر

عده‌ای فکر می‌کنند که «دین» اعتقادات و باورهای مردم است، ولی اینطور نیست!

دین یک صنعت است؛ صاحبی دارد، به‌نفع عده‌ای است و باعث ثروت و قدرت سیاسی گروه معینی در جامعه می‌شود و به‌یک حاکمیت سیاسی و طبقاتی در جامعه خدمت می‌کند.

«مذهب» صنعتی است که میلیاردها دلار پول در آن جابجا و هزینه می‌شود و تبلیغات آن توسط این پولها پرداخت می‌گردد. این پولها را با کلاهبرداری و اخاذی از جیب مردم ساده‌لوح بیرون می‌کشند!

دین یک دستگاه نشر اکاذیب و دروغ است؛ حکومت‌ها با کمک گرفتن از «دین»، دروغ تحویل مردم می‌دهند و آنها را می‌ترسانند! آنها مردم را در این دنیا از خشونت و در آن دنیا از عقوبت می‌ترسانند! این درست مثل اعمال «مافیای» است.

نهادهای مذهبی (چه مسیحیت، چه اسلام و چه یهودیت)، قبل از اینکه مجموعه‌ای از باورهای اجتماعی باشند، یک ساختمان و عمارت بزرگ اجتماعی هستند که روی پایه‌های خود ایستاده و از مردم خوش‌باور، مالیات و پول می‌گیرند و خرج بقا و حاکمیت خودشان می‌کنند!؟

التماسی تفکر

گفته می‌شود در دنیا، بی‌خداتر و بی‌مذهب‌ترین شهروندان سه کشور کمونیستی یعنی کشورهای چین، کره شمالی و روسیه هستند.

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

جالب‌تر اینکه اسلام به‌صراحت در این باره می‌گوید:

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



هموطن

اینان به کمک من و تو نیاز دارند

بی تفاوتی گناهی است عظیم و غیر قابل بخشش

«خودفریبی»

دردناک و احمقانه‌ترین کار دنیا

قوانین اسلام همانند کتاب‌های آشیزی می‌باشد که بیش از ۱۴۰۰ سال است هرکسی با دستورات آن خوراک می‌پزد، مسموم میشود! می‌گویند عیب از نوشته‌های کتاب نیست، بلکه از آشیزهاست

می‌گوییم: القاعده...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: طالبان...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: بوکوحرام...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: داعش...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: وهابیون...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: حزب الله...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: جمهوری اسلامی...

می‌گویند: اسلام نیست!

می‌گوییم: آخوندها...

می‌گویند: مسلمان نیستند!

می‌گوییم: فلان مرجع تقلید شیعه...

می‌گویند: این آخوندها مسلمان نیستند، آنها اسلام را

بی‌اعتبار و خراب می‌کنند!

می‌گوییم: فلان قانون اسلام...

می‌گویند: این قانون برای زمان‌های خیلی پیش بوده

و ربطی به حال حاضر ندارد!

می‌گوییم:

فلان آیه قرآن...

می‌گویند: معنی‌اش این نیست، باید تفسیرش را بخوانید،

شان نزول دارد!

می‌گوییم:

فلان تفسیر...

می‌گویند:

تفسیر که قرآن نیست!

می‌گوییم:

اسلام واقعی چیست؟ کی قوانین آن اجرا شود؟

می‌گویند:

اسلام واقعی هنوز پیاده و اجرا نشده است،

باید تا ظهور «مهدی» صبر کنید!

می‌گوییم:

ظهور چه موقع است؟

می‌گویند:

نمی‌دانیم، شاید این جمعه بیاید!؟



«آب در هاون کوبیدن»

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

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

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

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

ننگ بر مردم داخل و خارج از ایران که فقط بدنبال نجات فردی بوده و تنها منافع شخصی خود و اطرافیان‌شان را به‌هر قیمت دنبال می‌کنند.

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

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

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

یابنده ایران

چشمان عقاب

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

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

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

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

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

دانایی،.... راهی برای رسیدن به خوشبختی
آنکس که بداند و بخواهد که بداند

خود را به بلندای سعادت برساند
آنکس که بداند و بداند که بداند

اسب شرف از گنبد گردون بجهاند
آنکس که بداند و نداند که بداند

با کوزه‌ی آب است، ولی تشنه بماند
آنکس که نداند و بداند که نداند

لنگان خرک خویش به مقصد برساند
آنکس که نداند و بخواهد که بداند

جان و تن خود را ز جهالت برهاند
آنکس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب ابدالدهر بماند
آنکس که نداند و نخواهد که بداند

حیف است چنین جانوری زنده بماند!



سه الماس تاریخی ایران کجا هستند؟

دربای نور - وزن: ۳۶/۴ گرم
بزرگترین الماس که در موزه جواهرات ملی ایران است.

کوه نور - وزن: ۱۲/۲۱ گرم

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

الماس شاه - وزن: ۱۷/۸ گرم

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

وای اگر.....؟

وای اگر مرد گدا یک شبه سلطان بشود

مثل اینست که گرگی سگ چوپان بشود

هر کجا هُدهُد دانا برود کُنج قفس

جغد ویرانه‌نشین، مرشدِ مرغان بشود

سرزمینی که در آن قحط شود آزادی

گرچه دیوار ندارد، خود زندان بشود

باغبانی که به نجار دهد باغش را

فصل‌هایش همه هم‌رنگ زمستان بشود

ناخدا، دلخوش این آبی آرام نباش

وای از آن لحظه که هنگامی طوفان بشود

کتابی درباره نقش آمریکا، در سقوط پادشاهی ایران

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

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

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

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

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

قدرت کتاب در این است که تصویری متوازن از همه بازیگران ارائه می‌دهد: نه شاه را اهریمن می‌سازد و نه خمینی را اسطوره. شاه در روایت او خودکامه‌ای مدرنیست، اما جداافتاده از جامعه است و خمینی رهبری انقلابی که توانست خشم عمومی را به‌تغییر سیاسی بدل کند.

آمریکایی‌ها نیز نه قهرمان‌اند و نه خائن، بلکه کارشناسانی هستند اسیر ساختارهای نهادی و تعهدات سیاستی خود.

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



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

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

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

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

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

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

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

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



پروفیسور سروش سروشیان

برنده بالاترین نشان افتخار اتحادیه ژئوفیزیک آمریکا

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

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

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

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

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

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

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

پروفیسور سروش سروشیان



سرقت مسلحانه از موزه «لوور» پاریس

وزیر فرهنگ و ارتباطات فرانسه در پیامی اعلام کرد:

«بامداد روز یکشنبه ۱۹ اکتبر هنگام بازگشایی موزه لوور، یکسرقت

مسلحانه رخ داده است.»

در این عملیات هوشمندان چندین قطعه جواهر به‌سرقت رفته است. سه سارق، در مجموع ۹ اثر از مجموعه ناپلئون و همسرش را ربوده‌اند.»

سارقان از بخشی از ساختمان که در آن عملیات ساختمانی در حال انجام بوده وارد موزه شده‌اند و از طریق آسانسور باربری توانسته‌اند به بخش شرقی موزه راه یابند. سارقان سرانجام با اسکوتر از محل حادثه فرار کرده‌اند.

موزه لوور که قدمتی طولانی دارد، قرار است در سال‌های آینده به‌طور گسترده نوسازی و بازسازی شود.

در ابتدای سال جاری، مدیر موزه هشدار داده بود که تأسیسات فنی فرسوده‌اند و نوسانات دما ممکن است نگهداری برخی آثار هنری را با خطر مواجه کند.

او همچنین ورودی مشهور زیر هرم شیشه‌ای را از نظر ساختاری قدیمی و ناکارآمد دانسته بود.

این ساختمان در اصل برای پذیرش چهار میلیون بازدیدکننده در سال طراحی شده است، اما در سال گذشته تقریباً ۹ میلیون نفر از آن بازدید کرده‌اند.

به‌گزارش رسانه‌های فرانسه، مردان نقابدار صبح روز یکشنبه و اندکی بعد باز شدن موزه، از طریق یک بالابر، وارد گالری آپولو در جناح مشرف به رود سن این موزه شده‌اند که محل نگهداری جواهرات سلطنتی فرانسه است.

وزارت کشور فرانسه در بیانیه‌ای گفت سارقان حوالی ساعت ۹:۳۰ صبح بعد از باز شدن درهای موزه به روی بازدیدکنندگان، وارد گالری «آپولو» شده‌اند.

دادستانی پاریس اعلام کرده پرونده برای تحقیقات در مورد «سرقت جواهرات از لوور» گشوده شده است.

سارقان با شکستن پنجره وارد گالری شدند و با اسکوتر از محل فرار کرده‌اند. گفته می‌شود سارقان همچنین اهره برقی‌های کوچکی به همراه داشته‌اند.

بر اساس بیانیه وزارت کشور فرانسه در جریان این سرقت خوشبختانه کسی آسیب ندیده است.

«آرتمیس ۲» آماده می‌شود

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

ناسا اعلام کرد تصمیم دارد بعد از بیشتر از نیم قرن، در برنامه‌های بلندپروازانه، پیش از بهمن ۱۴۰۴ یا تا فروردین ۱۴۰۵ خورشیدی، فضاوردانی را به‌مدار ماه بفرستد.

لاکیشا هاوکینز، معاون مدیر اجرایی ناسا در توسعه سیستم‌های اکتشافی، روز چهارشنبه دوم مهر در یک کنفرانس خبری در مرکز فضایی جانسون در هیوستون این خبر را اعلام کرد و گفت:

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

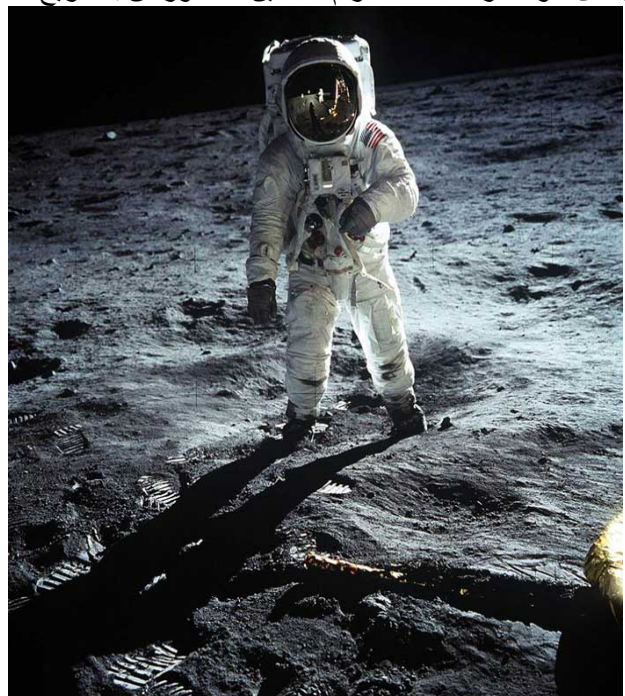
چهار فضاورد در این مأموریت ۱۰ روزه، بدون فرود بر سطح ماه به دور آن پرواز خواهند کرد. طبق گفته مقامات ناسا، اگر «آرتمیس ۲» در ۱۶ بهمن پرتاب شود، این پرتاب شبانه بوده و با فضاپیمای اوریون ناسا انجام خواهد شد.

هاوکینز گفت ناسا در تلاش است تا از بخش‌های ابتدایی این بازه‌های پرتاب استفاده کند، در حالی که تأکید کرد ایمنی خدمه زمان‌بندی را تعیین خواهد کرد.

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

ناسا در وبسایت خود نوشت:

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



www.mag.noogram.ir

نادر جهانبانی

مجله نورگرام

دلآوری بی‌همتا:

تیمسار سپهبد خلبان نادر جهانبانی

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

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

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

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

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

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

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



شاهزاده رضا پهلوی



yasmine.pahlavi

...



والاگهر یاسمین پهلوی



طنین فریاد «نه به جمهوری اسلامی» را راسا کنیم



پیام شهبانو فرح پهلوی

«نه به جمهوری اسلامی»

هممیهن!

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

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

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

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

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

فروپاشی کامل اقتصاد ایران؛

«ایرانیان وسایل ضروری منزل خود را می‌فروشند تا غذا بخرند»

گزارش‌های دریافتی از شهرهای مختلف ایران نشان می‌دهد وضعیت اقتصادی و معیشتی مردم وارد مرحله‌ای بحرانی شده و تداوم قطعی اینترنت همزمان با رکود گسترده، فشار سنگینی بر زندگی آنان وارد کرده است.

در بسیاری از شهرها، به‌ویژه تهران، افزایش ناگهانی قیمت‌ها، کاهش شدید درآمدها و از دست رفتن فرصت‌های شغلی به‌دلیل سیاست‌های جنگ‌طلبانه جمهوری اسلامی، باعث شده است بخش قابل‌توجهی از مردم برای تامین ابتدایی‌ترین نیازهایشان با مشکلات عمیقی مواجه شوند.

یکی از ساکنان تهران در پیامی، می‌گوید:

«وضعیت روانی و مالی مردم خیلی بدتر از آن چیزی است که از بیرون دیده می‌شود. اینترنت قطع است، خیلی‌ها کارشان را از دست داده‌اند و بسیاری از مردم اکنون در حال فروش تمام اموال باقی‌مانده خود مانند طلا یا اجناس منزل‌اند تا فقط بتوانند غذا بخرند.

همه مردم عصبی و خسته‌اند. از یک طرف گرانی، از یک طرف بیکاری، از یک طرف هم فشارهای امنیتی و بازداشت‌ها. هیچ امیدی باقی نمانده است.»

اکنون بسیاری از مردم داخل ایران در پیام‌هایشان تایید می‌کنند که دیگر توان ادامه این وضعیت را ندارند.

مخاطبی از اصفهان می‌گوید:

«قبلاً حداقل با کار آنلاین می‌شد زندگی را چرخاند. حالا نه کار هست، نه اینترنت و نه امید.

اگر جمهوری اسلامی با این جنگ سقوط می‌کرد، قطعاً وضعیت‌آمان بهتر از حالا بود. اما ترامپ هم فقط وعده الکی داد. حالا تنها تلاش می‌کنیم تا زنده بمانیم.»

ترکیب عواملی مانند اولویت دادن به برنامه‌های موشکی و هسته‌ای و حمایت از نیروهای نیابتی خارجی به‌جای تقویت اقتصاد داخلی و معیشت مردم ایران، تحریم‌های گسترده ناشی از همین سیاست‌ها، تداوم محدودیت‌های اینترنتی، تخریب زیرساخت‌های اقتصادی در جریان جنگ، کاهش سرمایه‌گذاری و فضای نااطمینان حاکم بر اقتصاد، حالا ایران را در دشوارترین شرایط اقتصادی خود دوران ۴۷ ساله جمهوری اسلامی قرار داده است. در یک نمونه، فاطمه مهاجرانی، سخنگوی دولت مسعود پزشکیان، در صداوسیما گفت که دولت جمهوری اسلامی برای بازسازی خانه‌های تخریب‌شده مردم در جنگ بودجه‌ای پرداخت نخواهد کرد. این در حالی است که حدود دو سال قبل، نعیم قاسم، دبیرکل حزب‌الله لبنان، در پیامی تصویری اذعان کرد که هزینه بازسازی خانه اعضای حزب‌الله در حمله اسرائیل را جمهوری اسلامی ایران به صورت دلاری پرداخت کرده است.

اکنون بسیاری از مردم داخل ایران در پیام‌هایشان به ایندپندنت فارسی تایید می‌کنند که دیگر توان ادامه این وضعیت را ندارند.



بلاتکلیفی سه خانم زندانی سیاسی در زندان وکیل آباد مشهد

طبق اطلاعات، این سه خانم در ارتباط با اعتراضات دی‌ماه و یا فعالیت‌های فردی و مدنی بازداشت شده‌اند و با گذشت هفته‌ها از زمان بازداشت آنان، همچنان از روند رسیدگی قضایی و سرنوشت پرونده‌های خود بی‌اطلاع و از دسترسی به وکیل، محروم مانده‌اند.

هرچند این روند در جمهوری اسلامی پدیده‌ای تازه نیست، اما در ماه‌های اخیر شدت یافته است. روندی که همزمان با سرکوب اعتراضات مردم و پس از آغاز حملات آمریکا و اسرائیل، بار دیگر به یکی از ابزارهای اصلی حکومت برای خاموش کردن مخالفان بدل شده است.

در حدود ۴۰ روز گذشته، دست‌کم ۱۴ زندانی با اتهام‌های سیاسی و امنیتی در ایران اعدام شدند که هفت نفر از آنان از بازداشت‌شدگان اعتراضات دی‌ماه بودند.

همزمان، صدها نفر دیگر نیز در معرض صدور، تایید یا اجرای حکم اعدام‌اند. این چشم‌انداز خطر تداوم این چرخه مرگ را پررنگ‌تر کرده است.

بینایی‌ام دارد از بین می‌رود»

طی ماه‌های گذشته روایت‌های متعددی از خشونت، کشتار وسیع و شکنجه معترضان در جریان انقلاب ملی ایرانیان در دی‌ماه ۱۴۰۴ منتشر شد. با این حال اکنون گزارش‌هایی تازه درباره آثار احتمالی قرص‌های ناشناخته‌ای که گفته شده به‌اجبار به‌بازداشتی‌ها خورنده شدند (خبرگزاری‌ها نمی‌توانند به‌طور مستقل کاربرد این قرص‌ها را تایید کنند) و نیز شرایط غیرانسانی نگهداری در بازداشتگاه‌ها که به بروز مشکلات جسمانی برای برخی بازداشت‌شدگان در این اعتراضات منجر شده، منتشر شده است.

فردی که به دلیل نگرانی از فشارهای امنیتی، نخواست نامش فاش شود، توضیح داد:

«بعد از آزادی، علائم عجیبی داشتم. سوزش سینه، تپش قلب نامنظم، حالت تهوع، دردهای بدنی شدید و حتی فراموشی‌های کوتاه‌مدت.

اما چیزی که بیشتر از همه من را به وحشت انداخت، مشکل بینایی‌ام بود.» به گفته او، دید چشم راستش به‌تدریج تار شده و اکنون بیش از نیمی از بینایی‌اش را از دست داده است!



شاهنشاه آریامهر

جزایر سه گانه ایران در خلیج فارس

شکر خوری اعراب

ایران با هزاران سال تمدن و تاریخی پُر بار، علاوه بر گستره پهناور خشکی، بر گنجینه‌های ارزشمندی در دل آب‌های خلیج فارس و دریای عمان نیز حکمرانی می‌کند. یکی از این گنجینه‌ها، سه‌گانه‌ای از جزایر استراتژیک است که از گذشته‌های دور تاکنون، همواره مورد توجه و اهمیت بوده است که در ادامه در این باره توضیحات لازم داده شده است.

این سه جزیره: ابوموسی، تنب بزرگ و تنب کوچک، سه جزیره کوچک، اما با اهمیت فراوان هستند که در جنوبی‌ترین نقطه ایران، یعنی استان هرمزگان، قرار دارند؛ بنابراین واضح‌ترین پاسخ به سؤال جزایر سه گانه متعلق به نام زیبای کشور عزیزمان ایران است.

حاکمیت ایران بر این سه جزایر، ریشه در اعماق تاریخ دارد. از زمان امپراتوری‌های بزرگ ایران باستان، (هخامنشیان و ساسانیان)، این جزایر همواره جزئی جدایی‌ناپذیر از خاک مقدس ایران بوده‌اند.

پس از سال‌ها، در اواخر قرن نوزدهم، با نفوذ قدرت‌های استعماری به منطقه، جزایر سه‌گانه نیز تحت سیطره بریتانیا قرار گرفت؛ اما پس از تلاش‌های مستمر ایران و با تغییر شرایط بین‌المللی، این جزایر مجدداً به آغوش وطن بازگشتند.

اهمیت استراتژیک جزایر سه‌گانه ایران

اهمیت این جزایر تنها به قدمت تاریخی آنها محدود نمی‌شود. موقعیت جغرافیایی استراتژیک، منابع طبیعی بالقوه و همچنین اهمیت دفاعی از جمله دلایلی است که این جزایر را به یکی از نقاط حساس در منطقه تبدیل کرده است.

در واقع قرار گرفتن در مسیر تردد کشتی‌ها و نزدیکی به تنگه هرمز، به این جزایر اهمیت راهبردی ویژه‌ای بخشیده است. وجود منابع نفت و گاز در منطقه، بر اهمیت اقتصادی این جزایر نیز افزوده است.

از طرفی جزایر سه‌گانه به‌عنوان خط مقدم دفاعی ایران در خلیج فارس، نقش مهمی در تأمین امنیت کشور ایفا می‌کنند. لازم به‌ذکر است که جزایر سه‌گانه، نمادی از تاریخ، فرهنگ و اقتدار ایران در منطقه هستند و این جزایر با وجود وسعت کم، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده و به‌عنوان یکی از افتخارات ملی ایران محسوب می‌شوند. یابنده ایران

او به تنهایی ایران بود همه‌ی ایران

شاهنشاه آریامهر سرنگون نشد، فرار هم نکرد! او مردم ناسپاس مملکت‌اش را که به آن عشق می‌ورزید رها کرد و ایران را ناخواسته ترک کرد.

در حقیقت این ایران و ایرانی بود که با خروج اعلیحضرت محمدرضاشاه پهلوی سرنگون شد و همه‌ی داشته‌های با ارزش‌اش را از دست داد!

با رفتن پادشاه از ایران،

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

به راستی «او همه‌ی ایران بود.» روحش شاد

جوایز نوبل

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

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

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

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

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

آلفرد نوبل



شایان ذکر است هر جامعه‌ای پیشرفت‌های خود را مرهون و مدیون افرادی بوده است که در راه ایجاد آبادی و ترقی سرزمین‌اشان از خواسته‌های خود گذشته و رفاه و امنیت مردم را بر رفاه و آسایش خود ترجیح دادند.

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

یکی از این اقدامات، انجام وظیفه مأموران راهنمایی و رانندگی در هر موقعیتی است که علاوه بر ایجاد آسایش و امنیت در جامعه، مردم‌داری را در شرایط سخت به‌جا آورده و ذهنیت خوبی از نیروهای پلیس و انتظامی را بین مردم جامعه ایجاد می‌کنند.

FOR A FREE IRAN

هیچ دیکتاتوری تا ابد ماندگار نیست.

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

روزی روزگاری ارتش هیتلر.....



پلیس نامحسوس

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

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

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

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

مفهوم و تعریف پلیس نامحسوس

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

استفاده از «پلیس نامحسوس» در امنیت جاده‌های کشورمان چند مزیت دیگر هم دارد: اول، این روش موجب افزایش احساس امنیت در بین شهروندان می‌شود.

دوم، با کاهش تخلفات رانندگی، به‌حفظ سلامت عمومی و کاهش تصادفات کمک می‌کند.

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

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

با توجه به آمار توقیف ۱۰ هزار خودرو متخلف، می‌توان نتیجه گرفت که این روش نه تنها بر کاهش تخلفات تأثیرگذار بوده، بلکه به ارتقای فرهنگ رانندگی نیز کمک کرده است.

به همین دلیل، توجه به این شیوه و تقویت آن می‌تواند به‌بهبود هرچه بیشتر امنیت جاده‌ها و سلامت شهروندان منجر شود.

«آموزش بدون خشونت»

پسر گاندی می‌گوید:
پدرم کنفرانس یک روزه‌ای در شهر داشت و از من خواست تا او را به شهر برسانم.
وقتی او را به مقصد رساندم گفت:
ساعت ۵ همین جا منتظرت هستم.
من از فرصت کاملاً استفاده کردم، برای خانه خرید کردم، ماشین را به تعمیرگاه بردم و بعد از آن به سینما رفتم.
ساعت ۵ یادم آمد که می‌بایستی دنبال پدر بروم! وقتی رسیدم ساعت ۶ شده بود!!

پدر با نگرانی پرسید: چرا دیر کردی؟
با شرمندگی به دروغ گفتم:

ماشین حاضر نبود، مجبور شدم منتظر بمانم!
پدرم که قبلاً به تعمیرگاه تلفن زده بود، گفت:

«در روش تربیت من حتماً نقصی وجود داشته است که به‌تو اعتماد به نفس لازم را نداده که به من «راست بگویی!» برای این‌که بفهمم نقص کار من کجاست، این هیجده مایل را تا خانه پیاده برمی‌گردم تا در این باره فکر کنم!!»

مدت پنج ساعت و نیم پشت سر او اتومبیل می‌راندم و پدرم را که به‌خاطر دروغ احمقانه‌ای که گفته بودم غرق در ناراحتی و اندوه بود، نگاه می‌کردم!

همان‌جا بود که تصمیم گرفتم دیگر هرگز دروغ نگویم!
این عمل عاری از خشونت پدرم آنقدر نیرومند بود که بعد از گذشت ۸۰ سال از زندگی‌ام هنوز بدان می‌اندیشم!!



مهاتما گاندی

افکار «نیچه» در مورد «اسلام»

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

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

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

هیچ دین در دنیا نمی‌تواند اینچنین خشن و دور از مرام و رفتار انسانی و اخلاقی باشد. چنین دین بیدادگری در تاریخ بشریت هرگز نبوده و در آینده نیز وجود نخواهد داشت.

نیچه همچنین معتقد است:

افسردگی به‌انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد، بنابراین برای نادان نگهداشتن آنان، بایستی آنها را اندوهگین کرد.

پروژه صدها میلیون دلاری

برای بُر کردن استادیومهای جام جهانی با حامیان جمهوری اسلامی!

وزارت ورزش و سپاه پروژه‌های مشترک را برای «بر کردن سکوهای ورزشگاه‌های محل برگزاری مسابقات تیم فوتبال جمهوری اسلامی در جام جهانی ۲۰۲۶» آغاز کرده‌اند.

تمامی هزینه‌های مربوط به «سفر گروهی از تماشاگران نزدیک به حکومت» با دستور سپاه تامین شده و قرار است هزینه بلیت پرواز تماشاگران سیاهی‌لشگر به دو شهر «سیاتل» و «لس‌آنجلس» (که میزبان دیدارهای این تیم هستند)، پرداخت شود؛ هزینه‌هایی از جمله بلیت پرواز، هزینه و جابجایی‌های درون شهری، خورد و خوراک، اسکان و اقامت و بلیت ورزشگاه‌ها.

همچنین برای هر تماشاگر رقمی در حدود ۱۰ هزار دلار در نظر گرفته شده که طی ماه‌های گذشته در چند مرحله و از طریق کیف‌پول‌های رمزآزایی به افراد یا واسطه‌هایی در آمریکا پرداخت شده است.

استفاده از تماشاگران حکومتی، برای جمهوری اسلامی تازگی ندارد. نقطه شروع این اتفاق به صورت جدی در سال ۱۴۰۱ گذاشته شد.

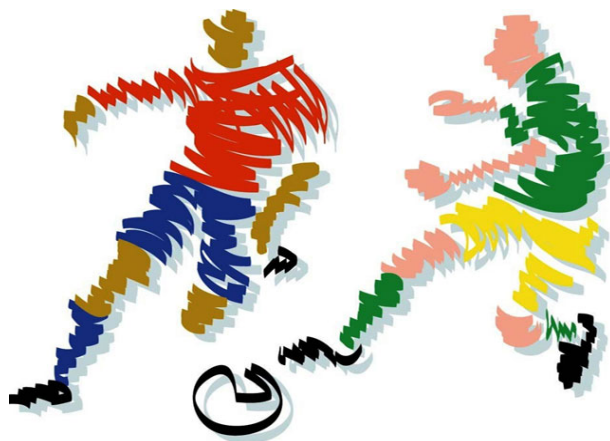
در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، همزمان با قتل حکومتی «مهسا (ژینا) امینی»، اوج اعتراضات «زن، زندگی، آزادی» در ایران و سرکوب گسترده معترضان، سپاه پاسداران گروهی از تماشاگران نزدیک به حکومت را به دوحه اعزام کرد. میان این افراد، از چهره‌های نزدیک به نهادهای حکومتی و سلبریتی‌های همسو با حکومت تا مجریان صداوسیما حضور داشتند. شخصیت‌هایی مانند «امیرحسین ثابتی»، «محمدرضا شهبازی»، «مهدی خانعلی‌زاده»، «وحید ایمانی» و «علی مشهدی» که هدفشان کنترل فضای ورزشگاه‌ها و جلوگیری از بازتاب گسترده اعتراضات مردمی ایران در سطح جهانی عنوان شده بود.

بر اساس گزارش‌های رسیده، مجموع هزینه صرف‌شده برای اعزام این گروه از تماشاگران به قطر حدود ۵۶۰ هزار دلار برآورد شده بود.

با این حال، شرایط برای برگزاری جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶ کاملاً متفاوت است و برگزاری این رقابت‌ها در کشور آمریکا، یعنی «محدودیت‌های جدی در صدور ویزا برای شهروندان ایرانی».

شایان ذکر است که جمهوری اسلامی امکان اعزام مستقیم تماشاگران حکومتی از ایران به شهرهای کشور آمریکا را نخواهد داشت.

هدف‌گذاری نهادهای درگیر در این پروژه، اعزام «دست‌کم ۲۰ هزار تماشاگر» به شهرهای میزبان مسابقات تیم فوتبال جمهوری اسلامی، از جمله «لس‌آنجلس» و «سیاتل» است؛ تماشاگرانی که مهم نیست الزاماً ایرانی باشند، اما عمده آن‌ها از ایرانیان یا هواداران جمهوری اسلامی که مقیم کانادا و آمریکا هستند انتخاب خواهند شد.



ورزش در پژوهش

تصویری غم‌آلود، از تیم ملی فوتبال ایران در سال ۱۳۴۲

روح رفته‌گان شاد

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

عکس زیر، تیم ملی فوتبال ایران را در بازی برگشت در (لاهور - پاکستان) بین تیمهای ملی ایران و پاکستان در بازیهای مقدماتی و انتخابی المپیک سال ۱۹۶۴ توکیو (ژاپن) نشان می‌دهد.

بازیکنان تیم ملی ایران از راست :

آقای حاجیان (نیم‌رخ، باکت و شلوار) سرپرست، زنده‌یاد پرویز دهداری، زنده‌یاد عزیز اصلی، زنده‌یاد محمد رنجبر، مصطفی عرب، زنده‌یاد منصور امیرآصفی، زنده‌یاد حمیدجاسمیان، زنده‌یاد همایون بهزادی، غلامحسین نوریان، زنده‌یاد مهرباب شاهرخی، زنده‌یاد حمید شیرزادگان و زنده‌یاد کامبیز جمالی

غلامحسین نوریان و مصطفی عرب زنده‌گان این تیم هستند.

روح رفته‌گان شاد و یادشان گرامی باد





توقیف دارایی و اموال قهرمانان ایران:

کیما علیزاده، مزدک میرزایی و سوشا مکانی

در اطلاعیه قوه قضاییه ملایان آمده است:

طی هفته‌های گذشته در راستای قانون تشدید مجازات همکاری با رژیم و کشورهای متخاصم علیه امنیت و منافع حکومت آخوندی ایران، دستور قضایی جهت شناسایی و توقیف اموال و مسدودی حساب اموال و املاک افرادی که با سرویس‌های خارجی، شبکه‌های معاند و جریان‌های برانداز همکاری می‌کردند، صادر شد.

انتشار این لیست که با اسامی افرادی از گروه‌های مختلف، از جمله تعدادی از بازیگران و ورزشکارانی که از کشور خارج شده‌اند، واکنش گسترده عناصر خارج‌نشین و فعال در اقدامات ضد ملایان را به همراه داشت.

در آخرین اقدامات انجام شده، براساس دستور مقام قضایی به‌سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و بانک مرکزی، حساب‌های بانکی، پلاک‌های ثبتی و خودروهای متعلق به مزدک میرزایی، مسعود شجاعی، کیما علیزاده، بختیار رحمانی، میلاد زیندپور و سوشا مکانی از ورزشکاران حامی آمریکا نیز شناسایی و توقیف شده است.

۲۰۰ ورزشکار خواستار انحلال کمیته المپیک ایران شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری»، (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی انحلال کمیته ملی المپیک ایران به‌دلیل تبعیض سیستماتیک شدند.

در متن نامه آمده است: «با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک ایران را بررسی نمایید.»

در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی.

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند.

در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان ایران و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد.

۲۰۰ ورزشکار ایرانی

طی نامه‌ای خواستار انحلال کمیته المپیک ایران شدند

حدود ۲۰۰ ورزشکار ایرانی در نامه‌ای به «کرستی کاونتری»، (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک) خواستار بررسی انحلال کمیته ملی المپیک ایران به‌دلیل تبعیض سیستماتیک شدند. در متن نامه آمده است:

«با احترام از شما می‌خواهیم با شجاعت و مطابق با اصولی که اعلام کرده‌اید عمل کنید و انحلال کمیته ملی المپیک رژیم ایران را مورد بررسی قرار دهید.»

در ادامه تأکید شده که واکنش و پاسخ کرستی کاونتری مشخص خواهد کرد که آیا منشور المپیک یک سند زنده و اجرایی است یا صرفاً متنی تشریفاتی □

فدراسیون‌های ورزشی در ایران معمولاً ارتباط نزدیکی با نهادهای دولتی داشته و تحت کنترل مقامات سپاه پاسداران هستند و به همین دلیل فدراسیون‌های مستقل تلقی نمی‌شوند. ورزشکارانی که مواضع سیاسی بگیرند یا در اعتراضات شرکت کنند، ممکن است با محرومیت ورزشی یا حتی زندان روبه‌رو شوند. در زمینه می‌توان به سرنوشت بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان و به تهدیدهای علنی علیه آنان اشاره کرد. □

در سال ۲۰۲۰، کشتی‌گیر ایرانی نوید افکاری اعدام شد. قوه قضاییه بدون ارائه سند، مدرک یا مدعی شده بود که او در جریان یک تظاهرات، یک مأمور امنیتی را کشته است.

«نوید افکاری» این اتهام را قویاً تکذیب کرده بود. این ورزشکار، خانواده‌اش و سازمان‌های حقوق بشری اعلام کردند که اعتراف او تحت شکنجه گرفته شده است و در دادگاهی غیر عادلانه حکم اعدام او صادر شده است □

چه میزان ورزش برای سلامتی انسان ضرورت دارد؟

ورزش یکی از روش‌های معمول برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن همچون بیماری قند و سرطان است؛

همچنین ورزش می‌تواند از مرگ‌های زودرس جلوگیری کند. از آنجا که ورزش روزانه در برنامه کاری همه‌ی افراد نمی‌گنجد، محققان تصمیم گرفتند تا با انجام مطالعات بیشتر و دقیق‌تر تفاوت میان ورزش روزانه را با دو روز انجام ورزش در هفته تعیین کنند.

یافته‌های آنان نشان داد که کمی فعالیت فیزیکی (حتی اگر کمتر از حدی که اکنون رایج است باشد) می‌تواند از مرگ زودرس جلوگیری کند.

میزان فعالیت‌های فیزیکی توصیه شده از سوی دانشمندان و پزشکان ۱۵۰ دقیقه در هفته است، اما محققان متوجه شدند کسانی که این ۱۵۰ دقیقه فعالیت را در دو روز و کسانی که کمتر

ورزش میکنند به یک اندازه از مزایای آن سود خواهند برد □ همچنین مشخص شده است کسانی که بصورت روزانه ورزش می‌کنند و کسانی که تنها دو روز فعالیت فیزیکی دارند، هر دو گروه میزان خطر مشکلات و ناراحتی‌های قلبی را به میزان ۴۰ درصد کاهش می‌دهند.

جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶

جام جهانی ۲۰۲۶ که با نام «جام جهانی ۲۶» شناخته می‌شود، بیست و سومین دوره جام جهانی فوتبال خواهد بود.

این تورنمنت از ۱۱ ژوئن تا ۱۹ ژوئیه ۲۰۲۶ (۲۱ خرداد تا ۲۸ تیر ۱۴۰۵) برگزار خواهد شد.

جام جهانی ۲۰۲۶ به صورت مشترک در ۱۶ شهر از سه کشور آمریکای شمالی (۱۱ شهر در ایالات متحده، ۳ شهر در مکزیک و ۲ شهر در کانادا) میزبانی می‌شود. این نخستین بار است که جام جهانی توسط سه کشور میزبانی خواهد شد.

این تورنمنت نخستین دوره‌ای است که با ۴۸ تیم برگزار خواهد شد؛ افزایشی نسبت به ۳۲ تیم در دوره‌های قبلی.

پرونده مشترک «یونایتد ۲۰۲۶» در رأی‌گیری نهایی در شصت و هشتمین کنگره فیفا در مسکو، رقیب خود مراکش را شکست داد. این نخستین جام جهانی از سال ۲۰۰۲ است که بیش از یک کشور میزبان دارد.

با توجه به میزبانی مکزیک در جام‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۶، این کشور نخستین کشوری خواهد بود که سه بار جام جهانی مردان را میزبانی یا هم‌میزبانی کرده است.

ایالات متحده آمریکا نیز پیش‌تر در سال ۱۹۹۴ میزبان جام جهانی بود. در مقابل، این نخستین باری است که کانادا جام جهانی مردان را میزبانی یا هم‌میزبانی می‌کند.

همچنین پس از آنکه جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در ماه‌های نوامبر و دسامبر برگزار شد، این رویداد دوباره به زمان سنتی خود در تابستان نیمکره‌ی شمالی بازمی‌گردد.

به‌عنوان کشورهای میزبان، کانادا، مکزیک و ایالات متحده به‌طور خودکار به جام جهانی صعود کردند. تیم‌های کیپ‌ورد، کوراسائو، اردن و ازبکستان برای نخستین بار در جام جهانی شرکت خواهند کرد. آرژانتین مدافع عنوان قهرمانی است؛ تیمی که سومین قهرمانی خود را در سال ۲۰۲۲ به‌دست آورد.



ماجرای حضور تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی سال ۲۰۲۶

همزمان با درخواست پناهندگی شماری از بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان ایران در استرالیا، مهدی تاج (رئیس فدراسیون فوتبال ایران)، در مصاحبه‌ای گفت:

«اگر دورنمای جام جهانی همین‌طور باشد، کدام عقل سلیمی تیم ملی را به چنین جایی می‌فرستد؟»

احمد دنیامالی، وزیر ورزش و جوانان هم گفت:

«شرایط حضور تیم ملی در جام جهانی را نداریم.»

مدت کمی بعد، رییس جمهوری دونالد ترامپ در شبکه اجتماعی، نوشت:

«تیم ملی فوتبال ایران برای حضور در جام جهانی مورد استقبال قرار می‌گیرد، اما واقعا معتقد نیستم حضور آن‌ها در آنجا برای جان و امنیت خودشان مناسب باشد.»

زمان کوتاهی بعد وزیر ورزش ایران حکومت ملایان در این مورد تغییر عقیده و موضع داد و گفت:

«ما حاضریم در مکزیک بازی کنیم، اما چون قرعه‌کشی انجام شده، به نظر می‌آید چنین کاری امکان‌پذیر نیست.»

او همچنین گفته بود:

«فیفا باید میزبانی را از آمریکا بگیرد.»

البته با این درخواست ایران هم موافقت نشد و جانی اینفانتینو، رئیس فیفا، اعلام کرد:

«همه تیم‌ها در جام جهانی خواهند بود.»

اما اکنون با اطلاعیه‌ای که وزارت ورزش حکومت ملایان منتشر کرده است، به‌طور علنی حضور تیم‌های ورزشی ایران در کشورهایی که «متخاصم» نامیده شده را ممنوع کرده و براساس این اطلاعیه، قاعدتا تیم ملی فوتبال ایران هم اجازه حضور در کشور آمریکا (محل برگزاری بازیهای ایران) را نخواهند داشت.

اما در این رابطه، مهدی تاج (رییس فدراسیون ملایان) در ادامه باز هم تغییر عقیده و موضع داد و به رسانه‌های داخلی ایران گفت:

«امروز با آقای وزیر ورزش جلسه‌ای مفصل دو سه ساعته داشتیم و داریم تصمیماتی می‌گیریم، اما آنچه مسلم است نظر

جمعی مسولان این است که ما جام جهانی را بایستی یک فرصت خوب بدانیم و در واقع دنبال این اندیشه و تفکر باشیم

که آمریکا را تحریم کنیم، نه جام جهانی فوتبال را.»

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که دویدن دقیقاً تأثیر همین این داروها را دارد و باعث افزایش تولید ناقل‌های عصبی مانند سروتونین می‌شود.

دویدن روزانه و منظم باعث کاهش استرس و افزایش آرامش روحی می‌شود و در این شرایط نیز سلامت روح و جسم بطور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.

۴- افزایش اعتماد به نفس

افزایش اعتماد به نفس دهنده‌ها اقرار می‌کنند که سطح استقامت بدنی‌شان در شرایط مختلف بطور قابل توجهی بهبود یافته است. دویدن، بدن دهنده‌ها را سالم‌تر کرده و آرامش آنها را بیشتر می‌کند. این افراد بخوبی می‌توانند روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند و در محیط کاری احساس راحتی بیشتری دارند، چون دویدن باعث کاهش استرس و اضطراب شده و شرایطی را فراهم می‌آورد تا بهتر بتوانند به وظایف خود عمل کنند و در جمع راحت‌تر وارد مراد شوند.

۵- دانشمندان درباره مدت دویدن روزانه چه می‌گویند؟

به عقیده دانشمندان روزانه ۵ دقیقه دویدن کافیهست. نتایج پژوهشی حاکی از آن است که روزانه فقط پنج دقیقه دویدن فواید طولانی مدتی در بدن ایجاد می‌کند و سلامتی را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشد.

به عقیده دانشمندان دویدن روزانه ۵ دقیقه‌ای معادل یکبار دویدن به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که دوی کوتاه، اما تند روزانه خطر بیماریهای قلبی عروقی را به مدت چهار و پنج درصد کاهش می‌دهد و به این ترتیب نیز خطر مرگ زودهنگام به میزان ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. بگفته متخصصان، دویدن روزانه به همراه بهبود رژیم غذایی و تغییر در عادات غلط روزانه به افزایش طول عمر کمک زیادی می‌کند.

۶- باید اراده داشته باشید

در نگاه اول بنظر میرسد دویدن روزانه خیلی ساده است، اما گنجاندن این مدت زمان ورزش در برنامه‌های روزانه نیاز به انجام برخی تغییرات و همچنین احساس مسئولیت و اراده قوی دارد.

اگر برایتان سخت است هر روز ورزش کنید، با هفته‌ای یک مرتبه شروع کنید؛ ولی به خودتان قول بدهید که هر هفته یک بار بدوید.

بتدریج این کار را چند روز یکبار و در نهایت بطور روزانه انجام دهید. اگر بتدریج و البته با اراده شروع کنید خیلی زود تبدیل به عادت روزانه‌تان می‌شود.

ایجاد تغییر در عادات روزانه زندگی به معنای ایجاد تغییرات بزرگ و دست نیافتنی نیست. کافیهست ابتدا تغییرات جزئی در زندگی‌تان ایجاد کرده و تأثیر آنها در عملکرد زندگی‌تان دنبال کنید.

حتی اگر دو یا سه روز پشت سر هم به مدت پنج دقیقه بدوید، تأثیر آنها در زندگی روزمره‌تان مشاهده کرده و آن را تبدیل به عادت روزانه خواهید کرد.



فواید دویدن ملایم در روز

فواید جسمی دویدن کاملاً واضح است، اما دویدن ملایم روزانه برای سلامت روح و روان مفید است. کافی است روزانه چند دقیقه بدوید تا مغزتان از فواید این ورزش فیزیکی استفاده کند.

۱- پیشگیری از انقباض و کوچک شدن مغز

کاهش بافت مغز یکی از تغییرات فیزیکی است که با گذشت زمان و پیر شدن اتفاق می‌افتد. این مسئله نیز مشکلات زیادی را برای افراد سالمند بخصوص فراموشکاری، مشکلات حافظه و زوال عقل کامل را بوجود می‌آورد. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ انجام شده حاکی از آن است که بهبود جریان خون در ناحیه پاها که در نتیجه دویدن ایجاد می‌شود باعث ارسال اکسیژن و کلوگز بیشتر به بافت‌های مغزی می‌شود. در واقع همین تأثیر باعث می‌شود که حجم بافت مغزی به جای کوچک و منقبض شدن به میزان ۲ درصد افزایش پیدا کند. توصیه می‌شود برای مقابله با مشکلات مغزی در سالمندی از دوران جوانی شروع به دویدن روزانه کنید.

۲- بهبود کارکردهای اجرایی مغز

کارکردهای اجرایی مغز مجموعه‌ای از کارها مانند سازماندهی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و غیره را در بر می‌گیرد که در قسمت جلویی مغز انجام می‌گیرند. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که ورزش‌هایی که باعث گردش خون بهتر می‌شوند، بخصوص ورزش‌های هوازی مانند دویدن باعث بهبود فوری کارکرد اجرایی مغز می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در مواردی که نیاز به تصمیم‌گیری مشکل و برنامه‌ریزی‌های سخت دارید قبل از هر کاری بدوید.

۳- ایجاد آرامش روحی

با افزایش سرعت زندگی و استرس‌های روزمره، از این پس مصرف داروهایی مانند داروهای ضدافسردگی و ضداسترس روز به روز افزایش پیدا خواهد کرد. این داروها با افزایش میزان سروتونین و نورآدرنالین در مغز عمل می‌کنند.

ایجاد آرامش روحی با افزایش سرعت زندگی و استرس‌های روزمره، مصرف داروهای ضدافسردگی و ضداسترس روز به روز افزایش پیدا خواهد کرد.

برخلاف هدف‌های مرسوم شمردن گام‌ها که ساعت‌ها زمان می‌برد، پیاده‌روی تناوبی می‌تواند با تنها نیم‌ساعت تمرین، ۴ تا ۵ روز در هفته، بسیاری از استانداردهای سلامت بدن انسان را تأمین کند.

علاوه بر مزایای جسمی، پیاده‌روی تناوبی می‌تواند به سلامت روان هم کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهند که پیاده‌روی، به‌ویژه در فضای باز، می‌تواند علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، کیفیت خواب را بالا ببرد و احساس آرامش را افزایش دهد.

متخصصان می‌گویند نور طبیعی و صداهای محیطی فضای باز نیز در این تأثیر مثبت نقش دارند.

اگر در ورزش کردن تازه‌کار هستید، کارشناسان توصیه می‌کنند با جلسات ۱۵ دقیقه‌ای، یک یا دو بار در روز شروع کنید و به‌تدریج آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

در صورتیکه مشکلات بدنی، پزشکی دارید و یا مدتی است ورزش نکرده‌اید، پیش از آغاز این نوع تمرین با پزشک متخصص در این مورد مشورت کنید.

۵۰۰۰ قدم در روز، باعث طول عمر می‌شود

گفته می‌شود ۱۰۰۰۰ قدم پیاده‌روی در روز عمر انسان را طولانی می‌کند و سلامت و تناسب اندام به ارمغان می‌آورد. بر اساس پژوهش مشترک دانشگاه پزشکی «لودز» لهستان و دانشکده پزشکی دانشگاه «جان هاپکینز» آمریکا، که داده‌های بیش از ۲۲۶۰۰۰ نفر در سراسر جهان را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، فقط ۴۰۰۰ گام برای شروع کار کافی است و همین مقدار فعالیت فیزیکی می‌تواند خطر مرگ زودرس را به هر دلیل کاهش دهد.

کمی بیش از ۲۳۰۰ قدم برای سلامتی قلب و عروق کافی است و هرچه بیشتر شود، مزایای سلامتی هم افزایش می‌یابد. هر ۱۰۰۰ قدم بیشتر از ۴۰۰۰ قدم تا ۲۰۰۰۰ قدم، حدود ۱۵ درصد خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی برای تمام سنین و جنسیت‌ها بسیار سودمند است، اما بیشترین سود را افراد زیر ۶۰ سال می‌برند.

بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، فعالیت ناکافی بدنی عامل بیش از ۳ میلیون مرگ در سال است که کم‌تحرکی را به چهارمین علت شایع مرگ در سراسر جهان تبدیل می‌کند. نشستن بیش از حد، متابولیسم بدن را کند و بر رشد و قدرت عضلات تأثیر می‌گذارد که باعث دردهای مزمن می‌شود.

نشستن طولانی‌مدت همچنین می‌تواند باعث انواع مشکلات کمری شود. این مورد به ویژه درباره افرادی که مشاغل اداری دارند و به اصطلاح پشت میز نشین هستند شایع است، چرا که کمر آنها مدام در وضعیت فشرده قرار می‌گیرد که باعث می‌شود در طول زندگی با مشکلات زیادی مواجه شوند. در مقابل، کارهایی مانند ایستادن، خرید کردن، زمین شستن، جاروبرقی کشیدن و قدم زدن در حین صحبت کردن با تلفن متابولیسم ما را فعال‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند کالری‌های بیشتری بسوزانیم که به سلامت ما کمک می‌کند.



آیا پیاده‌روی به سبک ژاپنی

باعث بهبود سلامت قلب می‌شود؟

این ورزش، پیاده روی به سبک ژاپنی، ساده نه به‌باشگاه نیاز دارد، نه به اپلیکیشن خاصی و نه به تجهیزات گران‌قیمت.

طرفداران این روش می‌گویند تنها با روزی ۳۰ دقیقه تمرین می‌توان سلامت قلبی-عروقی را بهبود بخشید، وزن کم کرد و سطح انرژی و استقامت را بالا برد.

این روش بر پایه «تناوب بین پیاده‌روی سریع و آهسته در بازه‌های زمانی مشخص» است.

به جای پیاده‌روی یکنواخت به مدت نیم‌ساعت، در این روش سه دقیقه با سرعت بالا راه می‌روید و پس از آن سه دقیقه سرعت قدمها را کم می‌کنید. این چرخه در مجموع ۳۰ دقیقه تکرار می‌شود.

این تناوب باعث تحریک سیستم قلبی-عروقی در سطح‌های مختلف بدن می‌شود که از پیاده‌روی یکنواخت، اثربخشی بیشتر و موثرتری دارد.

یافته‌های اخیر نشان می‌دهند این نوع تمرین می‌تواند فشار خون، استقامت قلبی-عروقی، عملکرد مغزی و حتی کیفیت خواب شبانه را بهبود بخشد.

پژوهشگران این پروژه معتقدند که بدن به تغییر شدت فعالیت، پاسخی مثبت می‌دهد، چرا که گروه‌های عضلانی متفاوتی درگیر آن می‌شوند.

مطالعات نشان داده‌اند که این تغییرات در سرعت باعث «افزایش انگیزه» و «تداوم در تمرین» می‌شود. بسیاری از افراد، پیاده‌روی‌های یکنواخت و سریع را به دلیل یکنواختی و خستگی رها می‌کنند.

میزان کالری‌سوزی به‌عواملی مانند سن، وزن، سرعت پیاده‌روی و سلامت عمومی بدن بستگی دارد. به‌طور معمول، یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای «پیاده روی» بین ۱۵۰ تا ۲۵۰ کالری می‌سوزاند.

فراموش نکنید که در بازه‌های سریع این نوع پیاده‌روی باید طوری راه بروید که نتوانید جمله کاملی را بدون نفس‌نفس زدن بگویید.

در بازه‌های آرام‌تر، باید بتوانید راحت صحبت کنید، اما همچنان کمی نفس‌نفس بزنید؛ این نشانه‌ای است که بدن هنوز در حال فعالیت است.



نوشیدن روزانه چای عمر را طولانی می‌کند

پژوهشی جدید توسط دانشمندان چینی نشان داد که چای غنی از برخی ترکیبات تقویت‌کننده سلامتی است که روند پیری بیولوژیکی را به تأخیر می‌اندازد و همچنین نوشیدن سه فنجان چای در روز عمر انسان را طولانی می‌کند. چای سیاه از زمانهای بسیار دور به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی، به‌ویژه تقویت سلامت قلب، روده‌ها و مغز انسان شناخته شده است.

علاوه بر این، تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که فلاونوئیدها که به وفور در چای یافت می‌شوند، به‌طور بالقوه می‌توانند طول عمر موجودات مختلف از کرم و مگس گرفته تا موش را افزایش دهند.

اخیراً پژوهشی جامع توسط کارشناسان دانشگاه «سیچوان» انجام شد که داده‌های چای‌نوشی دو گروه عمده، شامل ۵۹۹۸ بریتانیایی بین ۳۷ تا ۷۳ سال و ۷۹۳۱ چینی بین ۳۰ تا ۷۹ سال را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش اطلاعات دقیقی درباره عادات مصرف چای خود، از جمله نوع چایی که ترجیح می‌دادند (سبز، سیاه، زرد، یا اولانگ)، و میانگین تعداد فنجان چایی که در روز مصرف می‌کردند، را ارائه دادند.

محققان با نظر به داده‌های چای، نشانگرهای مختلف پیری مانند فشار خون، کلسترول و درصد چربی بدن را برای تعیین سن بیولوژیکی شرکت‌کنندگان ارزیابی کردند.

یافته‌ها مشخص کرد افرادی که چای می‌نوشیدند، علائم پیری بیولوژیکی کمتری را نشان دادند.

بر اساس این تحقیق، نوشیدن حدود سه فنجان چای، یا شش تا هشت گرم برگ چای، در طول روز بیشترین فواید ضد پیری را دارد. نکته جالب توجه این بود کسانی که چای را کنار گذاشته بودند، روند پیری بیولوژیکی‌شان تسریع شده بود.

به‌گفته محققان، فواید ضد پیری چای به‌خاطر وجود «پلی‌فنول»‌ها می‌باشد.

این‌ها مواد فعال زیستی اولیه در چای هستند که ظاهراً به میزان زیادی روی «میکروبیوت» روده تأثیر می‌گذارند و از آن طریق تغییرات مرتبط با سن، متابولیسم و عملکرد شناختی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

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

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

رابطه چاقی «شکم» با مصرف زیاد دخانیات

دانشمندان به نتایج جالبی در مورد رابطه مستقیم «چاقی شکم» و مصرف «زیاد دخانیات» دست پیدا کردند. آنها در این تحقیقات متوجه شدند افرادی که سیگار بیشتری مصرف می‌کنند، شکم‌های بزرگتری دارند.

یکی از نگرانی‌های شایع در بین افرادی سیگاری این است که فکر می‌کنند اگر سیگار کشیدن را ترک کنند، دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

یک مطالعه جدید 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 سنگین باعث می‌شود چربی‌ها در ناحیه مرکزی بدن (به خصوص شکم) متمرکز شوند و به همین دلیل این افراد شکم بیرون زده و بدشکلی پیدا می‌کنند.

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 بزرگتر از حد معمولی و عادی می‌شود و در واقع شکم‌های خیلی بزرگتری دارند. سرپرست این مطالعه می‌گوید: «این مسئله خطر ابتلاء به دیابت را در بین این افراد بالاتر می‌برد.»

عادت‌هایی که خواب شب شما را مختل می‌کنند!

اگر شب‌ها در رختخواب بیشتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا خوابتان ببرد، یا نیمه شبها بیدار می‌شوید و بیش از ۲۰ دقیقه بیدار می‌مانید، باید کیفیت خواب خود را بالا ببرید.

بهترین راه برای این کار آسان است که مطمئن شوید عادت‌های روزانه‌تان در خواب شب شما تداخل نمی‌کند!

عادت‌های روزانه که خواب شما را در شب مختل می‌کنند:

- ۱- استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی
- ۲- نداشتن یک برنامه خواب منظم
- ۳- پرخوری قبل از ساعت خواب
- ۴- نوشیدن قهوه هنگام عصر
- ۵- قطع کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن
- ۶- نامناسب بودن رژیم غذایی
- ۷- ورزش نکردن و تحرک کافی نداشتن در طول روز
- ۸- شلوغی و بهم‌ریخته‌گی اتاق خواب

تیروئید و مشکلات این بیماری

احتمالاً بسیاری از ما درباره مشکلات مربوط به بیماری تیروئید شنیده‌ایم. این مشکلات زمانی بروز می‌کنند که غده تیروئید موجود در بدن انسان نتواند سطوح طبیعی هورمون‌های تیروئید را ترشح کند.

از آنجاییکه این هورمون‌ها در بدن نقش حیاتی ایفا می‌کنند، برهم خوردن تعادل آن، بدن را با مشکل مواجه می‌کند، زیرا هورمون‌های تیروئید بر عملکرد مغز و اندام، رشد استخوانها، ضربان قلب و عملکرد ماهیچه‌ها تاثیر می‌گذارند.

مشکلات تیروئید به اختلالاتی در ترشح بیش از حد هورمون تیروئید یا ترشح کمتر از نیاز بدن مربوط می‌شود.

علائمی مانند متابولیسم بالاتر، کاهش وزن، خستگی، ضربان قلب تند، ریزش مو و عصبی بودن، ترشح بیش از حد این هورمون و همچنین علائمی مانند افزایش وزن، ضربان قلب کند، حرکت آهسته و افسردگی، ترشح بسیار کم هورمون تیروئید را نشان می‌دهند.

بیماری گریوز

بیماری «گریوز» تیروئید یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می‌کند و این عمل باعث پرکاری تیروئید یا تولید هورمون‌های تیروئیدی بیشتر از نیاز بدن می‌گردد.

عواملی نظیر زن و بالای ۳۰ سال بودن، داشتن سابقه خانوادگی بیماری گریوز و سایر اختلالات خود ایمنی و استفاده از نیکوتین، شانس ابتلا به بیماری گریوز را افزایش می‌دهند.

تخم مرغ آب‌پز یا «املت»

تخم مرغ یکی از پرمصرفترین خوراکیها در سراسر جهان است که بسیاری در وعده صبحانه آنرا مصرف می‌کنند، اما کدام نوع از طبخ تخم مرغ برای سلامتی مفیدتر است؟

از نظر تغذیه، تخم مرغ غذایی کاملاً محسوب می‌شود، چرا که تمام مواد مغذی را در خود جای داده است.

یک عدد تخم مرغ در حدود ۷۲ کالری انرژی، ۶ گرم پروتئین و ۵ گرم چربی سالم شامل امگا ۳ دارد.

تخم مرغ آب‌پز گزینه‌ای آسان و مغذی است. یک عدد تخم مرغ آب‌پز حدود ۷۸ کالری دارد که تعادل خوبی از پروتئین، چربی و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را فراهم می‌کند.

املت هرچند خوراکی لذیذ و کاربردی است، اما شامل پختن تخم مرغ با دیگر مواد اضافی مانند روغن، پنیر، سبزیجات... و گاهی گوشت می‌شود. در نتیجه محتوای تغذیه‌ای املت می‌تواند بستگی به مواد تشکیل دهنده آن، متفاوت باشد.



توجه.....، توجه.....!

نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه‌ها، شیر..... و چای می‌توانند در تأثیر گذاری داروهای مصرفی افراد تداخل ایجاد کنند، اثر دارو را کاهش دهند و حتی خطراتی را برای فرد به همراه داشته باشند.

قانون سلامتی



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

چگونه می‌توانیم

از ادار شانه جلوگیری کنیم؟

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

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

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

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

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

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

ورزش؛ بهترین روش برای 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 ۸۵ درصد افراد سیگاری پیش از این برای ترک تلاش کرده و شکست خورده‌اند و تقریباً ۵۰ درصد افراد سیگاری گفته‌اند که حداقل سه بار برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند. (بنا بر نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۳).

به‌مقل از نشریه "Men's Health"، سیگار کشیدن برای سلامتی انسان مضر است و بسیاری از افراد قصد ترک آن را دارند، ولی روند ترک آن فوق العاده دشوار است.

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 ۲۴ ساعت یا 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، کاهش بزرگی را در علائم شیمیایی ناشی از ترک سیگار در مغز خود نسبت به موش‌هایی که تحرک نداشتند، نشان دادند.

به‌گفته «آلکسیس بیلی»، 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 می‌دهند که ورزش چگونه می‌تواند اثری محافظتی در برابر وابستگی به نیکوتین ایجاد کند.

اگر دلیل دیگری برای ترک سیگار نیاز دارید، بایستی اشاره کرد که افراد سیگاری به‌طور معمول کمتر پول در می‌آورند، در شرایطی که ترک سیگار می‌تواند افراد معتاد به آن را در بلند مدت خوشحال‌تر ساخته، ضمن آنکه به‌مقابله با اضطراب و افسردگی کمک کند.



نه، تشکر میکنم



بهداشت و سلامتی

بی خوابی شبانه

بی خوابی شبانه، روز بعد آن شب را سخت و سنگین می کند. متخصصان می گویند با چند کار ساده می توان اثرات کم خوابی و بی خوابی را تا حد زیادی برطرف کرد.

۱- ورزشی سبک در فضای باز

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

۲- نوشیدن قهوه به موقع

کافئین با مهار ماده های به نام «آدنوزین»، حس خواب آلودگی را موقتاً کاهش می دهد. مصرف کافئین از بعد از ظهرها و مخصوصاً قبل از خواب توصیه نمی شود، چون خواب شب را مختل می کند.

۳- صبحانه پروتئینی با تخم مرغ

بعد از بی خوابی، بدن کربوهیدرات را به خوبی پردازش نمی کند و قندخون دچار نوسان شدید می شود. خوردن صبحانه حاوی پروتئین مثل املت، انرژی پایدارتر و تمرکز بهتری فراهم می کند.

۴- چرت کوتاه، در صورت نیاز

بهترین حالت این است که روز را بدون خواب نیمروزی بگذرانید، اما اگر خیلی خسته بودید، یک چرت کوتاه ۲۰ دقیقه ای اوایل بعد از ظهر شادابی و آرامش ذهنی شما را باز می گرداند. چرت های طولانی خواب شب را مختل می کنند.

۵- آب کافی و تحرک منظم

کم آبی بدن، حتی به میزان خفیف، خستگی را تشدید می کند. به طور متوسط روزانه دو تا دو لیتر و نیم آب بنوشید.

۶- به خواب رفتن طبق روال معمول

بعد از یک شب بی خوابی زودتر بخوابید، اما بهترین راه تنظیم دوباره بدن، خوابیدن در همان ساعتی است که همیشه می خوابید.

یک ساعت قبل از خوابیدن، محرک ها را کم کنید، از تلویزیون، موبایل و نور زیاد پرهیز نمایید تا بدن بتواند به خواب عمیق تری فرو برود.

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

- * خوردن شکر را متوقف کنید، زمانیکه قند در بدن وجود نداشته باشد، سلول های سرطانی به طور طبیعی می میرند.
- * خطر ابتلا به سرطان با مصرف سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل ارگانیک در صبح و شب کاهش می یابد.
- * - بیش از چهار تخم مرغ در هفته نخورید.
- * - بعد از وعده های خوراک روزانه، میوه نخورید.
- * - خانمها در دوران عادات ماهانه از نوشیدن چای زیاد خودداری کنند.
- * - شیر سویا کمتر مصرف کنید.
- * - با شکم خالی (شکم گرسنه) گوجه فرنگی نخورید.
- * - سعی کنید حداقل سه ساعت قبل از خواب شبانه، خوراک میل کنید.
- * - نان تست و یا نان تست تنوری کاملاً پخته شده بخورید.
- * - در زمان خواب گوشی تلفن را از خود دور کنید.
- * - در طول روز زیاد آب بنوشید تا از ابتلا به سرطان مثانه جلوگیری شود.
- * - نوشیدن زیاد قهوه در روز می تواند باعث بی خوابی در شب و مشکلات معده شود.
- * - چربی کمتر مصرف کنید، چون گوارش آن بین پنج تا هفت ساعت طول می کشد و باعث خستگی می گردد.
- * - بعد از ساعت پنج بعد از ظهر کمتر خوراک بخورید.
- * - خوردن موز، انگور، اسفناج، اسکواش، ... و هلو باعث می شود احساس شادی بیشتری داشته باشید.
- * - خوابیدن کمتر از ۸ ساعت در شب بر عملکرد مغز تأثیر منفی می گذارد، همچنین خواب بعد از ظهر باعث می شود جوان تر به نظر برسید.
- * - گوجه فرنگی آبپز و پخته شده خواص درمانی بهتری نسبت به گوجه فرنگی خام دارد.
- * - نوشیدن یک لیوان آب لیمو مخلوط با یک لیوان آب گرم بسیار مفید است؛ آب لیمو داغ سلول های سرطانی را از بین می برد و کیفیت زندگی را بهبود و باعث طول عمر می شود.
- یک ماه پس از نوشیدن مرتب آب لیموی گرم، سلول های سرطانی کاهش می یابند؛ فقط هیچگونه شکر و یا مواد شیرین کننده به آن اضافه نکنید.
- آب لیمو داغ بیشتر از آب لیمو سرد مفید است. یک مطالعه از دانشگاه مریلند نشان داد که داروهای طبیعی هزار برابر بهتر از مواد شیمیایی هستند.
- * - برش لیمو را به آب گرم اضافه کنید تا نوشیدنی روزانه اتان را دریافت کنید.
- لیمو بوی تلخی را در آب گرم باقی می گذارد که بهترین ماده برای از بین بردن سلول های سرطانی است.
- آب لیمو داغ از توسعه تومورهای سرطانی جلوگیری می کند، در صورتیکه آب لیمو سرد فقط ویتامین C دارد و از فشارخون جلوگیری می کند.
- استفاده ای اینچنین لیمو، سلول های غیرمفید را از بین می برد و سلول های سالم را تحت تأثیر قرار نمی دهد.

پیشنهاد روانشناسان برای داشتن زندگی خوب

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

رسیدن به غنای روانی ارضاء کننده است؟

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

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

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

«ارین وستگیت» (دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه فلوریدا)، در این باره می‌گوید: «ایده این مسیر از این سؤال شکل گرفت:

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

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

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

آقای وستگیت توضیح می‌دهد که این تجربیات لزوماً نباید بزرگ و چشم‌گیر باشند؛ مثلاً تماشای شفق قطبی در آلاسکا. او می‌گوید:

«زندگی سرشار از غنای روانی می‌تواند از چیز ساده‌ای مثل خواندن یک رمان و یا شنیدن آهنگی تأثیرگذار شکل بگیرد.» حتی تجربه‌های ناخوشایند نیز می‌توانند این نوع زندگی را تقویت کنند. برای مثال، دوره دانشجویی شاید همیشه لذت‌بخش یا پرمعنا نباشد، اما نحوه فکر کردن ما را تغییر می‌دهد. یا حتی جان سالم به در بردن از طوفان، تجربه‌ای است که ممکن است نه خوشایند باشد و نه معنادار، اما نگاه انسان را به جهان و زندگی دگرگون می‌سازد.

آقای «وستگیت» چنین خاطر نشان می‌کند:

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

زندگی ایده‌آل برای هر فرد متفاوت است!

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

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

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

شخصیت و سیاست چه نقشی دارند؟

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

تأثیر بر شغل و رضایت شغلی

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

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

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

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

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





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

مضرات نوشابه‌های گازدار

هر قوطی یا شیشه‌ی نوشابه به‌اندازه‌ی ۱۰ حبه قند مواد شیرین کننده دارد، بنابراین مصرف بیش از حد آن باعث چاقی، دیابت، مقاومت به انسولین، پوکی استخوان، و افزایش پوسیدگی‌های دندانها می‌شود.

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

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

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

کشف امیدوارکننده دانشمندان اسپانیایی؛

پروتئینی که باعث «خودتخریبی سلول‌های سرطانی» می‌شود

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

بنا بر این مطالعه، این پروتئین امیدبخش که *HapA* نام دارد، توسط باکتری عامل بیماری «وبا» ترشح می‌شود.

پژوهشگران این مکانیسم جدید را در سلول‌های غده‌های پستانی، روده بزرگ و پانکراس مورد آزمایش قرار داده‌اند.

پروتئین *HapA* به‌گونه‌ای منحصر به‌فرد بر دو گیرنده کلیدی به‌نام‌های *PAR-1* و *PAR-2* عمل می‌کند که در سطح سلول‌های توموری قرار دارند و معمولاً با پیشرفت تومور، التهاب و لخته شدن خون در ارتباطند.

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

این برش باعث آغاز سریع فرایندی می‌شود که به «آپوپتوز» یا مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلول‌های سرطانی منجر می‌گردد.

«آنتونیو هورتادو»، پژوهشگر دانشگاه «سالامانکای» اسپانیا در این رابطه گفت:

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

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مطالعه پاتوزن‌ها (عوامل بیماری‌زا) می‌تواند مکانیسم‌های مولکولی غیرمنتظره‌ای را آشکار کند که دارای پتانسیل درمانی هستند.

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

سیر و پیاز خام،

دشمنان بیماری قند

پیاز و سیر باعث افزایش انسولین در خون بدن انسان

می‌شوند؛ هرچقدر مصرف این مواد طولانی‌تر و منظم‌تر

باشد، بهتر با بیماری قند مبارزه می‌کنند.

فوائد مهم سیر و پیاز خام:

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

۳- تنظیم فشار خون ۴- بهبود جریان خون.

پنج ماده خوراکی که نباید با شکم خالی خورده شوند:

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است و برای شروع روزی پربرابر نباید از آن غافل شد. اما باید دانست چه مواد خوراکی باید در برنامه غذایی صبح منظور شوند و با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد.

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

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

۱- شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

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

۲- گوجه فرنگی

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

۳- مرکبات

مرکبات (لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به‌علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانیکه این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت، اسید این میوه‌ها می‌تواند به‌عفونت جدار معده منجر شود. به‌جای صرف گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شود.

۴- قهوه سیاه

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

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

۵- نوشیدنی‌های گازدار

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

«ناف»، نقطه جادویی بدن

مطالعه این متن، ارزش خواندن را دارد

بسیاری از پدر و مادرها بند ناف فرزندانشان را به‌بناک بند ناف می‌سپارند و سلول بنیادی از آن استخراج می‌شود تا در مواقع حساس (امید است هرگز پیش نیاید) استفاده شود.

ناف نقطه آغاز زندگی است و باورکردی نیست که روی سلامتی، احساسات و روان انسانها تأثیرگذار است و حتی مشخص می‌کند بدن ما مستعد ابتلا به چه بیماری‌هایی است.

مالیدن روغن‌های مختلف اطراف ناف باعث جذب اثر آن روغن بر بدن می‌شود! اکثر پزشکان تأکید دارند و شاید بتوان گفت منشأ بسیاری از بیماری‌ها به ناف برمیگردد.

اثرات ریختن دو یا چند قطره از روغن‌های مختلف باعث اثرات شگفت‌انگیز می‌شود را در زیر ملاحظه می‌کنید:

* - مالیدن روغن بادام روی ناف باعث درخشندگی و شادابی پوست بدن می‌شود.

* - موقع سرماخوردگی و آنفولانزا کافی است یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید و روی ناف قرار دهید و اثر معجزه آساش آنرا ببینید.

* - اگر چند روز متوالی قبل از خواب روی ناف خودتان روغن «کرچک» بمالید، این عمل باعث بهبود پادرد و زانودردتان می‌شود.

* - اگر فرزندانتان در فصل پاییز دچار ترک خوردگی لب و یا خودتون با شستن ظروف آشپزخانه دست‌هایتان زود خشک می‌شود و یا اگر دچار آگزما هستید، مالیدن روغن‌های سالم روی ناف اثر معجزه‌آسا دارند.

* - مالیدن روغن نارگیل روی سطح ناف، رحم زنان را گرم و نه تنها مشکلات ناباروری را رفع می‌کند، بلکه عفونت بانوان را هم از بین می‌برد.

* - اگر فرزندتان «یبوست» دارد مالیدن روغن زیتون داخل ناف و ماساژ دادن اطراف آن در جهت عقربه‌های ساعت باعث رفع مشکل یبوست وی می‌شود؛ ضمناً انجام این کار مشکلات کم‌وزنی کودکان را به‌طرز عجیبی رفع می‌کند.

* - آیا مشکل کبد چرب دارید؟ کک و مک روی پوست صورت‌تان وجود دارد؟ روزی دو بار روغن لیمو را روی ناف‌تان بمالید، با این عمل هم مشکل کبد چرب‌تان تا اندازه‌ی زیادی رفع خواهد شد و هم کک و مک‌ها کمرنگ و ناپدید می‌گردند.

* - چکاندن روغن سیاهدانه داخل ناف، گوش درد را رفع می‌کند؛ این روش بی‌نهایت موثر و ثمربخش است.

آیا دچار گرفتگی عضلات (مخصوصاً شبانگاه) می‌شوید؟ آیا سردردهای عصبی و میگرن سراغ شما می‌آید؟ باورنکردنی است، ولی چکاندن روغن گردو روی ناف و اطراف آن نه تنها این مشکلات را از بین می‌برد، بلکه برای رفع چربی خون هم بسیار مفید است.

* - استفاده و مالش روغن بنفشه داخل ناف باعث رفع خشکی بینی می‌شود.

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 شود، 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 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 سلامتی انسان مفید می‌داند.

چای نعناع، چای اولانگ و چای آبی همگی می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند.

چای و 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 شده می‌تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند، اما گزینه‌ای راحت‌تر برای حمل و نقل محسوب می‌شود.

چای سبز سرد می‌تواند فواید ضد التهاب را ارائه و جایگزین خوبی برای نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین‌نشده می‌تواند این فواید را ارائه کند، زیرا شکر التهاب‌زا می‌باشد 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 فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع اینطور نیست.

همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم‌زدایی قسمت‌های مختلف بدن است. 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 گاهی هوس‌های غذایی را تجربه کند که 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 زمانی‌که پرهیز از غذایی مطرح می‌شود، اشتیاق خوردن آنها بیشتر می‌شود!

آیا نوشیدنی‌ها می‌توانند گزینه‌ای 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 به‌عنوان یک راه حل آسان‌تر مد نظر قرار بگیرند و زمانی‌که با خوراکی‌های درست همراه شوند، احتمال تجربه هوس‌های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

هفت نوشیدنی که می‌توانند به‌کنترل و پیشگیری از هوس‌های خوراکی کمک کنند، عبارتند از:

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 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 و یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.

چگونه پر خوری نکنیم؟

و وزن خود را متعادل نگهداریم!

چرا مقاومت در برابر خوردن هله هوله سخت است؟

دکتر «توماس سمبروک»، سرپرست پژوهشی و مدرس روان‌شناسی، می‌گوید:

«روند فزاینده چاقی صرفاً به‌اراده مربوط نمی‌شود، بلکه نشانه‌ای است از اینکه محیط پر از خوراک و پاسخ‌های آموخته‌شده ما به محرک‌های اشتها برانگیز، کنترل‌های طبیعی اشتهای بدن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند.»

دکتر سمبروک می‌گوید:

«ممکن است خوراکی را بجدی بخورید تا کاملاً سیر شوید، اما مغزتان همچنان وقتی تصاویر آن را می‌بینید می‌گوید: به به!

فعالیت الکتریکی که ما آنرا ثبت می‌کنیم، یک سیگنال شناخته‌شده پاداش در مغز است. این بخشی از فعالیت‌های مغز می‌باشد که نهایتاً وقتی تصاویر خوراکی خوشمزه را می‌بینید، بلکه زمانی که آن خوراک را می‌خورید، پول برنده می‌شوید و یا به تصاویر تحریک‌کننده نگاه می‌کنید نیز فعال می‌شود.»

این موضوع یک عادت ناخودآگاه را در انسان تقویت می‌کند، غذای خوشمزه را می‌بینید، سپس غذای خوشمزه را می‌خورید که این ممکن است کنترل‌های طبیعی اشتهای بدن را بی‌اثر نماید.

دکتر سمبروک می‌گوید:

برای روان‌شناسان، عادت تعریف بسیار مشخص است. به‌طور خلاصه، محرک، رفتار را ایجاد می‌کند. شما نه به‌دلیل عوامل درونی مانند احساس گرسنگی یا پایین بودن قند خون، بلکه به‌دلیل محرک‌های موجود در محیط خود غذا می‌خورید.

برای مثال، زمانی که با دوستانتان و یا عزیزانتان پشت میزی نشسته‌اید و یک بسته بیسکویت باز وجود دارد، حتی ممکن است متوجه نباشید که واکنش شما به آن محرک این است که انگشتانتان به سمت آن دراز شوند! شما به گفتگو با دوستان ادامه می‌دهید و ناگهان می‌بینید بیسکویت در دستانتان قرار گرفته است.

در هر لحظه‌ی مشخص، چند اقدام ممکن وجود خواهد داشت که یک فرد ممکن است انجام دهد. درون ما انسانها، چند کنترل‌کننده رفتاری وجود دارند که تلاش می‌کنند رفتارهایمان را هدایت و کنترل کنند.

دکتر سمبروک می‌گوید:

«یکی از اینها ممکن است بخشی از وجود شما باشد که می‌خواهد وزن کم کند. اما یک کنترل دیگر که صرفاً به محرک‌ها پاسخ می‌دهد و در اقداماتی درگیر می‌شود که متناسب با آن محرک‌ها باشند؛ در این مورد، دراز کردن دست به‌سمت بیسکوییتی که در معرض دید قرار دارد.»

دکتر سمبروک می‌گوید:

«برای مثال، سیگارها اکنون در معرض دید قرار ندارند، ولی فروشندگان سیگار وارد عمل می‌شوند. اگر بخواهید سیگار بخرید، باید آن را در ذهن خود تصور کنید، بنابراین فروشندگان سیگار و یا دیگر سازندگان تنباکو در آن مورد زیرکی مهمی انجام می‌دهند.

داشتن یک کمد یا ظرفی به‌اندازه‌ای بزرگ که بتوان تمام خوراکی‌های ناسالم در سوپرمارکت را در آن پنهان کرد، اساساً ناممکن است.

در این فاصله، دکتر سمبروک روش‌های فردی را پیشنهاد می‌کند که می‌توانید از آنها برای بازنگری رابطه خود با خوراک استفاده کنید.

او می‌گوید: «همه چیز به‌کنترل محرک‌ها مربوط می‌شود. ممکن است احمقانه به‌نظر برسد، اما اگر یک تبلیغ غذا در تلویزیون در حال پخش است، بلند شوید و کمی راه بروید و افکار خود را از غذا منحرف کنید.»

فرد خردمند در اینجا کسی نیست که بگوید:

«باید خودکنترلی بیشتری داشته باشم.» فرد خردمند می‌داند هر بار که خودت را در موقعیتی قرار ندهی که نیاز به خودکنترلی داشته باشد، و [هر بار که] بتوانی از [قرار گرفتن در معرض] آن اجتناب کنی، بخشی از خودکنترلی‌ات را برای زمانی که واقعا به آن نیاز داری حفظ می‌کنی.»

دکتر «سمبروک» همچنین توصیه و پیشنهاد می‌کند محرک‌هایی را که در معرض آنها قرار می‌گیرید با بازچینی محیط خود کنترل کنید.

هر کسی که تا به حال تلاش کرده است یک عادت یا رفتار لذت‌بخش را کنار بگذارد، می‌داند این کار چقدر دشوار است. دکتر سمبروک توصیه می‌کند به‌جای کنار گذاشتن عادت‌ها، تلاش کنید آنها را به‌چیزی مثبت‌تر بدل کنید.

او می‌گوید: «وقتی با محرک خوراکی خوشمزه مواجه می‌شوید، نتیجه عملی این است که دست دراز کنید و آن را بردارید. اما تصور کنید اگر بیسکویت را با یک تکه کیک برنجی جایگزین کنید، بهتر نیست؟ بسته‌بندیها همچنان بسیار موثرند. خوراکی‌ها در بسته‌بندی‌های جذاب قرار دارند و چیزی که در دستانتان است وارد دهانتان می‌شود.

شما در حال انجام همان رفتاری هستید که این محرک شما را به انجام آن وادار می‌کند. به‌نوعی، عادت ارضا می‌شود و با گذشت زمان، هر چه بیشتر آن کیک‌های برنجی بسیار بی‌مزه را بخورید، آن رابطه کمتر تقویت خواهد شد.

ممکن است به‌تدریج متوجه شوید که دیگر نمی‌خواهید این کار را انجام دهید، زیرا رابطه بین دست‌بردن داخل بسته و لذتی که از آن می‌گرفتید از بین رفته است.»

اگر می‌خواهید از پر خوری اجتناب کنید، محرک‌های غذایی خود را بشناسید. خودتان را هیچگاه در معرض این محرک‌ها قرار ندهید.

در این صورت [برای پر خوری] وسوسه نخواهید شد، زیرا چیزی وجود نخواهد داشت که شما را وسوسه کند.

عوارض مصرف بیش از حد کافئین

کافئین بیشترین محرک روانشناختی در جهان است و تنها ماده‌ای است که مقدار آن در هیچ کجا اعم از چای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا تنظیم نمی‌شود.

این در حالی که بیشتر مردم کافئین را در دوزهای ایمن و تعدیل شده مصرف می‌کنند، اما پودر خالص و غلیظ آن بسیار قدرتمند بوده و در صورت مصرف بیش از حد آن، بسیار خطرناک خواهد بود.

به‌گفته سازمان جهانی غذا و دارو (FDA) یک قاشق از پودر کافئین معادل ۲۸ فنجان قهوه است و به‌همین دلیل فروش مکمل‌های کافئین‌دار در بسیاری از کشورهای جهان ممنوع شده است. این ممنوعیت به‌دلیل مرگ‌های متعدد در سال‌های متمادی به‌وجود آمده است.

گزارشی به سرپرستی «دکتر ربکا هارستن» نشان می‌دهد در صورت مصرف زیاد کافئین چه اتفاقی می‌افتد. این گزارش در مورد یک بیمار ۲۶ ساله است که مقدار دو قاشق چایخوری (تقریباً ۲۰ گرم) پودر کافئین مصرف کرده است. این میزان معادل ۵۰ تا ۶۰ فنجان قهوه است که میزان بیشتر از مقدار لازم برای کشتن یک فرد است.

به‌گفته محققان، مصرف بیش از ۱ تا ۲ گرم کافئین باعث ایجاد اثرات سمی چشمگیری در بدن می‌شود؛ در اثر مصرف بیش از ۵ گرم کافئین یا غلظت خون بیش از ۸۰ میلی‌گرم بر لیتر، اثرات کشنده آن ظاهر می‌شود.

در یک بیمار میزان کافئین به ۱۴۷ میلی‌گرم بر لیتر و دوز کشنده رسید. پیش از درمان، فرد بیمار دچار علائمی چون تنگی نفس، تعریق، اضطراب و مشکلات تنفسی ضربان قلب غیرطبیعی و بالا و فشار خون پایین بود که خوشبختانه به موقع تحت درمان پزشکان قرار گرفت.

نوار قلب او نشان داد که نوعی آریتمی غیرطبیعی در قلب وجود داشته و آزمایشات نشان می‌دهد که نوعی اسید به‌نام «اسیدوز متابولیک» به همراه آلکالوز تنفسی (عدم تعادل دی اکسید کربن و اکسیژن در خون) وجود دارد. تعداد گلبول‌های سفید خون نیز افزایش یافته بود.

به‌گفته محققان، با اینکه هیچ دستورالعمل رسمی مبنی بر مصرف بیش از حد کافئین وجود ندارد، اما با توجه به چنین مواردی مصرف زیاد کافئین بسیار خطرناک است.



تقویت حافظه با ۸ روش ساده

۱- ورزش و پیاده‌روی روزانه ضروری است، زیرا با هر قدم، به‌خصوص در زمینهای ناهموار، خون در مغز به‌حرکت درمی‌آید و موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود.

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

۳- استفاده از لوازم الکترونیکی، موبایل و دستگاه‌هایی را که امواج از خود ساطع می‌کنند به‌حداقل برسانید چرا که استفاده زیاد از آنها باعث خشکی مغز و فراموشی می‌شود.

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

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

۶- مصرف انگور، سیب، استفاده از کرفس و کدو در غذاها که در روایات، زیادکننده عقل هستند و مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز بسیار مفید است.

۷- اگر لایه‌های بیرونی مغز دچار گرفتگی شود، استنشام عطر، گرفتگی‌ها را باز و مغز را تقویت می‌کند. (عطر گل محمدی و گلاب برای گرم‌زاجها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها).

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

خاصیت پوست پرتقال:

پوست پرتقال حاوی ماده «لیمونین» است که دشمن کشنده اشعه فرابنفش می‌باشد.

خوردن یک قاشق چای‌خوری پوست پرتقال در هفته، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

چه کسی برای اولین بار با اشعار حافظ «فال» گرفت؟

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

و یا چه شد که فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟ «ادوارد براون» مستشرق نامی در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد: «چون حافظ از دنیا برفت، مردم به تکفیر او پرداخته و او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در مصلی شهر ممانعت کنند. به‌دلیل اینکه عده‌ای از بزرگان و دانایان شهر با این تصمیم مردم مخالف بودند، سرانجام تصمیم گرفتند تا از کتاب خود او (حافظ) استخاره‌ای بزنند و هرچه از معنای شعر او بدست آمد به آن عمل کنند.

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

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت

که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت

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

هر کسی آن دزد عاقبت کار که کشت

همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست

همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت

سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها

مدعی گر نکند فهم سخن، گو سر و خشت

نامیدم مکن از سابقه لطف از ل

تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت

نه من از پرده تقوا به در افتادم و بس

یدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت

حافظا روز اجل گر به کف آری جامی

یک سر از کوی خرابات بر نندت به بهشت

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

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



کشکول، کشکول، کشکول

باعث شرمندگی است، ولی حقیقت است!؟

بعد از جنگ جهانی و اشغال فرانسه توسط نیروهای آلمانی، برخی از مردم آنجا رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند! این عده نام فرزندان خود را هیتلر می‌گذارند! برخی دیگر کار را از این هم فراتر برده و نام بچه‌هایشان را «نوکر هیتلر» یا «کنیز هیتلر» می‌گذارند!؟ شایان ذکر است که نیمی از این جماعت هنوز «برج ایفل» (در پاریس) را ندیده‌اند، ولی حتماً می‌روند و برلین را بازدید می‌کنند!

آنهایی که بر اثر تجاوز ارتشیان و سربازان آلمانی به‌اجدادشان، دورگه‌ی آلمانی فرانسوی شده‌اند، یک شال «اس اس» به کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که آنها از پدر آلمانی و بر اثر تجاوز بیگانگان به‌دنیا آمده‌اند و البته به‌این امر افتخار هم می‌کنند!؟

هروقت این ماجرا را برای آشنایان ایرانی مسلمان تعریف می‌کنم قه‌قه می‌خندند و می‌گویند: «اینها چه آدم‌های احمق و نادانی هستند» و یا می‌گویند اینها از یک خر هم کمتر و بی‌شعورترند! دلشان شدید برای حماقت آنها می‌سوزد و به‌حالشان تاسف می‌خورند! غافل از اینکه...

بعد از حمله اعراب و اشغال ایران توسط سربازان عرب، مردم ایران رفتار عجیبی پیدا کرده‌اند!

آنها نام فرزندان خود را «علی» و یا «جعفر» می‌گذارند و متأسفانه برخی کار را از این هم فراتر برده و نام فرزندانشان را «غلامعلی» و یا «غلامحسین» می‌گذارند!؟

نیمی از این جماعت خردبافته هنوز به‌شهرهای دیدنی کشورمان ایران سفر نکرده‌اند، ولی حتماً مکه، کربلا،... و حرم رضا، امام هشتم شیعیان را زیارت کرده‌اند؛ آنهم نه یکبار، بلکه چندین بار!؟

آنهاییکه بر اثر تجاوز اعراب به‌اجدادشان دورگه عرب-ایرانی شده‌اند، یک شال سبز به‌کمرشان می‌بندند تا همه بدانند که اینها سید هستند و از پدر عرب و بر اثر تجاوز به‌دنیا آمده‌اند و البته به «سید» بودن خود افتخار هم میکنند!؟

«دوقرن سکوت، عبدالحسین زرین‌کوب»



خانم گلنار جهانبانی

برگزار کننده با شکوه ترین مراسم عقد و عروسی

همآهنگ با فرهنگ و باورهای متفاوت و قومی

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

با خاطری آسوده،

تمامی طرحها و نحوه اجرائی

برنامه های پیوند خجسته خود را

به دستان توانای خانم گلنار جهانبانی بسپارید

ایمیل و تلفن تماس

9305 - 924 - (310)

golnardjahanbani@gmail.com

حقایق اسطوره‌ای و افسانه‌های مذهبی

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

مذهبیون باور دارند:

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

دین چیست؟

عده‌ای فکر می‌کنند دین اعتقادات مردم است! ولی اینطور نیست؛ دین صاحبی دارد، به نفع عده‌ای است و باعث ثروت و قدرت سیاسی طیف معینی در جامعه می‌شود.
مذهب صنعتی است که میلیاردها دلار پول در آن جابجا می‌شود و این پولها با کلاهبرداری، اخاذی و دروغ‌گویی از جیب مردم بیرون کشیده می‌شود!
دین دستگاه نشر اکاذیب است؛ دروغ تحویل مردم می‌دهد و آنها را در این دنیا از خشونت و در آن دنیا از عقوبت می‌ترسانند! این درست مانند مافیا است!
نهاد مذهبی، چه مسیحیت باشد، چه اسلام و چه یهودیت، قبل از اینکه مجموعه‌ای از باورهای اجتماعی باشد، یک ساختمان یا عمارت بزرگ اجتماعی است که روی ستونها و پایه‌های خود ایستاده، پول و مالیات می‌گیرد و خرج بقا و حاکمیت‌اش میکند!

آیا می دانستید....؟

- آیا میدانستید وقتی مگس بر روی یک میله فولادی می نشیند، میله فولادی به اندازه دو میلیونیم میلی متر خم میشود!
- آیا میدانستید عدد ۲۵۲۰ را میتوان بر اعداد ۱ تا ۱۰ تقسیم کرد بدون آنکه خارج قسمت کسری داشته باشد!
- آیا میدانستید شیشه در ظاهر جامد به نظر میرسد، ولی در واقع مایعی است که بسیار کند حرکت میکند!
- آیا میدانستید یک لیتر سرکه در زمستان سنگین تر از یک لیتر سرکه در تابستان است!
- آیا میدانستید رشد کودکان در بهار بیشتر است!
- آیا میدانستید یک چهارم خاک کشور روسیه در سال پوشیده از برف است!
- آیا میدانستید حس بویایی مورچه با حس بویایی سگ برابری میکند!
- آیا میدانستید با ۳۰ گرم طلا، می توان نخی به طول ۸۱ کیلومتر درست کرد!
- آیا میدانستید با یک مداد معمولی خطی به طول ۵۸ کیلومتر می توان کشید!
- آیا میدانستید هر یک سال از ۳۱/۵۵۷/۶۰۰ ثانیه تشکیل شده است!
- آیا میدانستید بیشترین ضربان قلب را «قناری ها» با ۱۰۰۰ (هزار) بار در دقیقه و کمترین ضربان قلب را «فیل ها» با ۲۷ (بیست و هفت) بار در هر دقیقه دارند!
- خورشید ۳۳۰ مرتبه بزرگتر از کره ی زمین است!
- یک گالن روغن سوخته، می تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
- ناخن های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن های پا رشد می کنند!

- حرف E بیشتر از تمام حروف انگلیسی در کلمات بکار می رود، در حالیکه حرف Q کمترین کاربرد را دارد!
- خوردن یک عدد سیب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب آلودگی می شود
- یک چهارم استخوان های بدن انسان، در پای او قرار دارد!
- اثر لب و زبان هر انسان زنده ای (مانند اثر انگشتان او) منحصر به فرد است!
- آیا میدانستید بیش از ۳۰ برابر مردمی و انسانهاییکه امروز بر سطح زمین زندگی می کنند، مرده اند و در زیر خاک مدفون شده اند؟

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

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

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

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

- آیا میدانستید در هرم «خنوپوس» مصر که ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده به اندازه ای سنگ بکار رفته که میتوان با آن یک دیوار آجری به ارتفاع ۵۰ cm به دور دنیا ساخت!
- آیا میدانستید در هر ثانیه بیش از ۵۰۰۰ بیلیون الکترون به صفحه تلویزیون بر خورد میکند و تصویری را که تماشا میکنیم بوجود می آورد!

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

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

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

- آیا میدانستید هورمون PYY مسئول چاقی است. میزان آن در افراد چاق یک سوم افراد معمولی است و چنانچه این هورمون به افراد چاق تزریق شود، اشتهای آنان کاهش می یابد!
- آیا میدانستید یک موش دو پای افریقائی، بی آنکه سرش را برگرداند، می تواند پشت سر خود را ببیند؛ این جانور از میدان دیدی برابر سیصد و شصت درجه برخوردار است!

- آیا میدانستید زمان بارداری فیل به ۲ سال می رسد!
- آیا میدانستید جنگ جهانی دوم خونین ترین جنگها بوده که در آن حدود پنجاه و شش میلیون نفر جان باختند.

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

عجایب هفتگانه جهان:

اهرام ثلاثه مصر، باغهای معلق بابل، مجسمه زئوس، معبد دیانا، مجسمه آپولو، آرامگاه ماسولوس و فانوس دریای اسکندریه

عجایب هفتگانه





چه کسی برای اولین کسی با اشعار حافظ «فال» گرفت؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که اولین بار چه کسی و چگونه فال گرفتن از طریق اشعار حافظ متداول شد؟ «ادوارد براون» در جلد سوم کتاب خود به نام «تاریخ ادبیات ایران» در این مورد اینگونه می‌نویسد:

«چون حافظ از دار فانی را نداع گفت، مردم شهر به تکفیر او پرداختند و عده‌ای او را باده‌گسار و ضد دین خطاب کردند و بر آن شدند تا از به‌خاکسپاری پیکر او در گورستان شهر ممانعت کنند.

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

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

شعر چنین بود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت

که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت

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

هر کسی آن یزود عاقبت کار که کشت

همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست

همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت

سر تسلیم من و خشت در میکده‌ها

مدعی گر نکند فهم سخن، گو سر و خشت

نامیدم مکن از سابقه لطف ازل

تو پس پرده چه دانی که خوب است و که زشت

نه من از پرده تقوا به در افتادم و بس

یدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت

حافظا روز اجل گر به کف آری جامی

یک سر از کوی خرابات بردنت به بهشت

در اینجا بود که دهان مردم از این شعر باز ماند و از کار خود پشیمان گشته و نظر به تدفین پیکر پاک حافظ در شیراز و مصلی داده شد و از همان زمان، لقب «لسان الغیب» به شاعر بزرگ ایران، داده شد.

زکریا رازی

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

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

به‌گفته‌ی «جرج سارتن» که به پدر تاریخ علم مشهور است، رازی «بزرگترین پزشک ایران و جهان اسلام در سده‌های میانی (قرون وسطی) بود». رازی می‌گفت:

«آدمیان برای هدایت شدن، بهره‌بران دینی نیاز ندارند؛ در حقیقت دین زیان‌آور است و مسبب کینه و جنگ است.»

رازی درباره‌ی قرآن می‌گوید:

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

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

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

تاریخ تولد و مرگ رازی

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

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

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

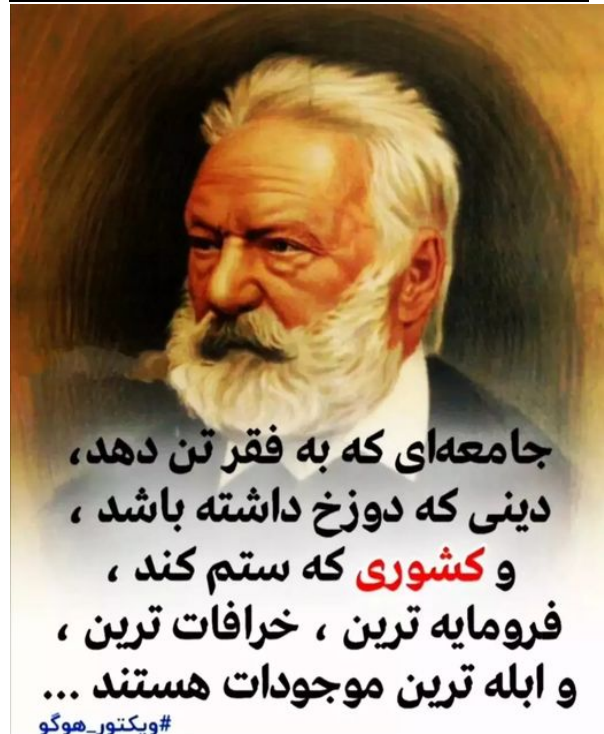


انسان واقعی بودن هزینه‌ی دارد!

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

رهایی خران

خری به‌درختی بسته شده بود، شیطان خر را رها نید!
خر وارد مزرعه همسایه شد و تر و خشک را با هم خورد.
زن همسایه وقتی خر را در حال خوردن محصولات مزرعه‌اش دید، با یک گلوله خر را کُشت!
صاحب خر وقتی این صحنه را مشاهده کرد، عصبانی شد و زن صاحب مزرعه را کُشت.
صاحب مزرعه وقتی با جسد خونین همسرش روبرو شد، صاحب خر را از پای درآورد!
از شیطان پرسیدند: چکار کردی؟
گفت: من فقط یک خر را رها کردم!
* هرگاه می‌خواهی شهری را خراب کنی، خران را آزاد کن!



جامعه‌ای که به فقر تن دهد،
دینی که دوزخ داشته باشد،
و **کشوری** که ستم کند،
فرومایه‌ترین، خرافات‌ترین،
و ابله‌ترین موجودات هستند ...

#ویکتور_هوگو

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

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

اگر زن نبود....؟

خدا گفت: زمین سرد است،
چه کسی می‌تواند زمین را گرم کند؟
زن گفت: من می‌توانم، خدا شعله به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت!
خداوند لبخند زد، زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد....
در تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد!
خدا گفت: اگر زن نبود زمین من همیشه سرد بود...!؟

فلسفه‌ی سقراط

سقراط در زمان اعدام مشاهده کرد که همسرش گریه می‌کرد،
از او پرسید: چه چیزی باعث گریه‌ات شده؟
زن در حالی که گریه می‌کرد گفت: ظالمانه کشته خواهی شد.
سقراط درحالی‌که او را در آغوش گرفته بود گفت:
یعنی اگر عادلانه کشته می‌شدم گریه نمی‌کردی؟
زن گفت: منظورم این است که بی‌گناه کشته می‌شوی.
سقراط گفت: یعنی دوست داشتنی گناهکار باشم؟
زن خود را از آغوش او رها کرد و گفت: الهی زیر گِل بری
که موقع مُردن هم دست از فلسفه و منطق برنمی‌داری!؟

وجود زن

از مردی پرسیدند پارسال روز زن برای زنت چیکار کردی؟
میگه: بردمش کوه...
میگن: آفرین، امسال می‌خوای چی کار کنی!؟
میگه: می‌خوام برم بیارمش!!

گفتار خداوند...!

خدا گفت: زمین سرد است، لذا از بنده‌گانش پرسید:
چه کسی می‌تواند زمین را گرم کند؟
زن گفت: «من می‌توانم»، خدا «شعله» به او داد.
زن شعله را در قلبش گذاشت، قلبش آتش گرفت! خدا خندید.
زن پر از نور شد، زن زیبا شد!
خدا گفت: زن شعله را خرج کن.
زن عاشق شد، زن مادر شد، زن مهر شد، زن ماه شد.... و در
تمام این سالها خدا سوختن زن را تماشا کرد!
خدا با لبخندی گفت: اگر زن نبود زمین من همیشه سرد بود!

نیچه و «اسلام»

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

نظر نیچه در باره‌ی «اسلام»

... آنچه که محمد ابن عبدالله (پیامبر مسلمانان) برای پیروان خود آورده و بهجهانیان عرضه نموده است را نمی‌توان نام دین بر آن گذاشت، زیرا انسانها چنین می‌پندارند که آن گفتار و خواسته‌های محمد از سوی عده‌ای است که از بشریت بویی نبرده که چنین پیشنهادهاتی به‌دیگران کرده‌اند. دینی که پر از فرمان کشتن، بریدن دست و پا، کور کردن، ربودن و تصاحب زنها و یا دستور چپاول دارایی و هستی مردم باشد، دین و آیین نیست، بلکه فرمان نابودی اندیشه و در نهایت بشریت است. دین نمی‌تواند چنین خشن و دور از مرام انسانی و اخلاقی باشد. چنین دین بیدادگری در تاریخ بشریت هرگز نبوده و در آینده نیز وجود نخواهد داشت. نیچه همچنین معتقد است: افسردگی به‌انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد، بنابراین برای نادان نگهداشتن آنان، بایستی آنها را اندوهگین کرد.

اذان منحوس سحرگاهی نکو!

موزن به وقت اذان، اذان نکو
از صدای بغض و ناله مادران بگو
از سکوت و دردهای بیکران بگو
از رفتن جان چند جوان بگو
از تشوق و خنده قاتلان بگو
از مادران آبان و داغ دیدگان بگو
از غافله خواب‌زیدگان بگو
از کشور نفرین شدگان بگو
از فقر و فساد و جهل انسان بگو
از حکومت‌داری گداصفتان بگو
از خیانت به مردم ایران بگو

طنز ادبی

..... و گفتگو با حافظ

حافظا در قرن هشتم مرغ کیلو چند بود؟
تخم مرغ و روغن و سوسیس و کاهو چند بود؟
دولت شاه شجاع آیا به تو یارانه داد؟
پرتقال، انگور، گیلان، آلبالو چند بود؟
ما که کرک و پشمان از نرخ مایحتاج ریخت
توی دوران شما بالفرض لیمو چند بود؟
لاستیک امروزه خیلی رفته بالا، قرن هشت
چار نعل اصل آلمانی یابو چند بود؟
توی عصر ما حسابی زیرمیزی می‌دهند
رشوه می‌دادید اصلاً؟ نرخ یارو چند بود؟
آن زمان هم زن ذلیلی مثل الان رسم بود؟
قیمت اسکاچ و خاک‌انداز و جارو چند بود؟
تو خودت اینکاره بودی حافظا! مهریه‌ی
یک زن پاکیزه خوی، خوش بر و رو چند بود؟
توی دیوان تو حتی اسم میش و گاو نیست
می‌زدی آهو به رگ، یک شقه آهو چند بود؟
چون خوراک خوب می‌خوردی شادی شاه غزل
حافظا جان! فی المثل اینقدر میگو چند بود؟
همسرت شاخ نیات، آیا طلا هم می‌خرید؟
فی چه بود آن موقع ها؟ یک جفت النگو چند بود؟
اینهمه توصیف رخسار و لب و مو کرده‌ای
خط چشم و واکس ابرو و مش مو چند بود؟
بعضی اینجا پا روی حق می‌گذارند ای دریغ
یادم آمد راستی آن موقع پارو چند بود؟
توی عصر ما که اصلاً حرف مسکن را نزن
آن زمانها خانه‌ای بی بُرج و بارو چند بود؟
بابت دارو و درمان چند می‌پرداختی؟
فی المثل حقّ الدّوای سینه پهلو چند بود؟
شعر خواجه را همینطوری بهسرقت برده‌ای
یا که نه از او خریدی؟ نرخ خواجه چند بود؟
شعر من پایان گرفت و در صف مرغم هنوز
راستی حافظ، نگفتی مرغ کیلو چند بود؟

آخرین اعدام در فرانسه

روز دهم سپتامبر ۱۹۷۷ میلادی برای آخرین بار اعدام در کشور فرانسه اجرا شد.

«حمیدا جندوبی» يك جوان تونس‌الاصلي بود که به جرم ربایش، تجاوز و قتل يك دختر جوان فرانسوی متهم شده بود. علیرغم تلاشهای بسیار وکیل مدافعش بنام «روبرت بادینتر» برای اثبات بی‌گناهی‌اش، به مجازات مرگ محکوم شد و با گیوتین اعدام شد!

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

این مسئله دردناک توجه افکار عمومی مردم فرانسه را به قدری بخود جلب کرد که پارلمان این کشور لایحه‌ی تعلیق احکام اعدام را پذیرفت.

در سال ۱۹۸۱ میلادی «روبرت بادینتر» (یعنی همان کسی که وکیل مدافع حمیدا جندوبی بود)، در کابینه «فرانسوا میتران» به سمت وزیر دادگستری برگزیده شد.

او با استناد به منشور حقوق بشر کشور فرانسه باعث شد که در تاریخ ۱۹ اکتبر ۱۹۸۱ رسماً مجازات اعدام در فرانسه لغو شود. این قانون در سال ۲۰۰۷ میلادی حتی در قانون اساسی فرانسه درج شده است.

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

گاندی میگه:

انسان که غرق شود قطعاً میمیرد؛

چه در دریا، چه در رؤیا، چه در دروغ،

چه در گناه، چه در خوشی، چه در

قدرت، چه در جهل، چه در انکار، چه

در حسد، چه در بخل، چه در کینه،

چه در انتقام. مواظب باشیم غرق

نشویم! انسان بودن،

خود به تنهایی یک دین خاص است.

که پیروان چندانی ندارد



تخت جمشید، که یونانی‌ها آن را «پرسیولیس» یا «شهر پارسیان» می‌خوانند، صحنه‌ای عظیم برای نمایش قدرت و آیین تمام‌نمای فرهنگی چندملیتی است. این مجموعه بی‌نظیر که در سال ۱۹۷۹ در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید، بر پهنه‌ای وسیع و به مساحت ۱۲۵۰۰۰ متر مربع بنا شده است و ساخت آن خود یک شاهکار مهندسی به شمار می‌رود.

گفته‌ها، نکته‌ها و..... لطیفه‌ها

باورهای اسلامی:

مسلمانان قتل و جنایت را «جهاد!»

دروغ را «تقیه!»

دزدی و غارت را «غنیمت!»

شکنجه را «تعزیر!»

روسپی‌گری را «صیغه!»

..... و تجاوز به دختران نابالغ را «نکاح» می‌نامند!

اگر در ایران شورش شده بود!

اگر شورش سال پنجاه و هفت در مملکت امان اتفاق نیافتاده بود و ملت ایران از دغدغه قیمت دلار در بازار، گرانی ارزاق..... و از آزادیهای فردی و اجتماعی بهر‌مند بود، به‌خیابانها می‌آمد و زنده باد، مرده باد می‌گفت!

مهر مادر

از مادری پرسیدند:

کدام یک از فرزندان را بیشتر دوست داری؟

مادر گفت:

بیمار آنها را تا وقتی که خوب شود،

کوچکترین آنها را تا وقتی که بزرگ شود،

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

و همه فرزندانم را تا وقتی که زنده‌ام و نفس می‌کشم.

خرافه و خرافه‌پرستی ایرانیان

چقدر سخت است نجات انسانیکه زنجیرهایش را می‌پرستد

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

برای یافتن پاسخ این مسئله به سفارت انگلستان در ایران ماموریت داده شد تا اقدامات لازم را در این مورد انجام دهد. در این رابطه، سفیر انگلستان در تهران تعدادی از کارشناسان زبده‌اش را به مناطق جنوبی شهر تهران می‌فرستد تا از مردم آنجا سؤال کنند: آیا حمای که در این محل بیماران را شفا می‌دهد، می‌شناسند؟

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

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

حالاً نوبت مرحله نهایی کار است...

صبح زود یک روز جمعه، سفیر انگلستان به همراه یکی از کارشناسان سفارت که خود را به ناپینایی زده بود به خزینه رفته و می‌گویند از خارج کشور برای شفا یافتن این فرد ناپینا به این حمام آمده‌اند!

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

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

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

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

«هنوز می‌شود از خرافه‌پرستی این مردم نهایت استفاده

را کرده و منافع دولت انگلستان را تامین نمود.»

مصاحبه اختصاصی با امام سوم شیعیان

مهمان امروز امام حسین (ع)، فرزند علی (امام اول شیعیان)، ۵۸ ساله، دارنده مقام سوم امامت، محل شهادت و دفن: کربلا.

مجری: السلام علیک یا ابا عبدالله.

امام حسین: وعلیکم السلام.

مجری: انگیزه شما از قیام عاشورا چه بود؟

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

مجری: آیا علی اصغر روز عاشورا واقعاً آب نخورد؟

امام حسین: نه، چون بچه شیرخواره آب نمی‌خورد، فقط شیر مادرش را می‌خورد. این موضوع را به آخوندها تفهیم کنید.

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

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

مجری: شما عید غدیر امسال چه کار کردید؟

امام حسین: عید غدیر یعنی چه؟

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

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

مجری: آخوندها می‌گویند روز عاشورا شما آنقدر از لشکر یزید کشتید که تا رکاب اسبستان را خون گرفت؛ درست است؟

امام حسین: عقل هم چیز خوبی است؛ لشکر آن‌ها ۸ هزار نفر بود؛ هر آدمی ۵ لیتر خون دارد که اگر همه آن‌ها را کشته بودم کل خونشان به اندازه ۲ تانکر ۱۸ هزار لیتری می‌شود؛ مگر سد فرات را شکسته بودند که تا رکاب اسب بالا بیاید؟

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

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

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

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

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

امام حسین: یک ضبط صوت زیر شکم شتر خواهرم بسته بود.

مجری: آخوندهای شیعه می‌گویند امام پشت سر خود را نیز می‌بیند. شما که با برادرانتان امام حسن نگاهبان خانه عثمان بودید، چگونه متوجه وارد شدن شورشیان از در پشت به خانه عثمان نشدید تا او را بکشند؟

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

مجری: آخرین سؤال، مهم‌ترین دستاورد عاشورا چه بود؟

امام حسین: قیمة پلوی نذری.

ماهیت

و عاقبت آخوندها در ایران

داریوش دهقان

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

معروفترین خیانتکاران ایران:

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

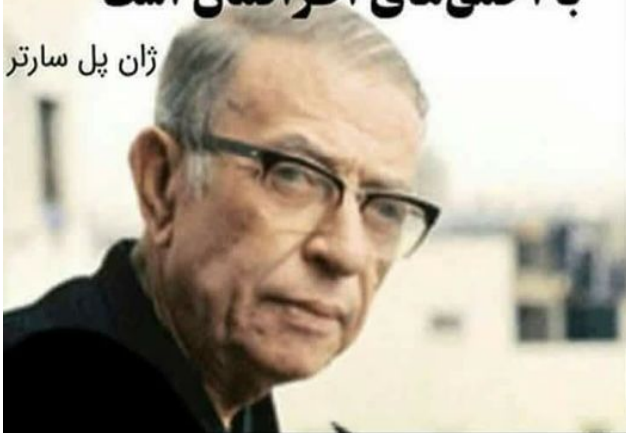
تمرین ورود امام زمان

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

جهنم

همان زندگی اجباری
با احمق‌های اطرافمان است

ژان پل سارتر



مصاحبه اختصاصی با امام سوم شیعیان

مهمان امروز مقام سوم امامت،

محل شهادت و دفن: کربلا

مجری: السلام علیک یا ابا عبدالله

امام حسین: وعلیکم السلام

مجری: انگیزه شما از قیام عاشورا چه بود؟

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

مجری: آیا علی اصغر روز عاشورا واقعاً آب نخورد؟

امام حسین: نه، چون بچه شیرخواره آب نمی‌نوشد، کودکان

شیرخوار فقط شیر مادرانشان را می‌خورند. این موضوع را

به آخوندها تفهیم کنید.

مجری: وقتی برادرتان، ابوالفضل، مشک آب را پر کرد که

بیاورد، خواست آب بنوشد، اما با خود اندیشید که اکنون

فرزندان حسین تشنه هستند و آب نخورد؛ ابوالفضل که کشته

شد و باز نگفت، چه کسی فکر او را خوانده است؟

امام حسین: وقتی می‌خواستند او را به شهادت برسانند به قاتلان

خود گفته است که برای آخوندهای شیعه ماجرا را تعریف

کنند تا بالای منبر بگویند تا شیعیان برایش بیشتر گریه و

زاری کنند.

مجری: شما عید غدیر امسال چه کار کردید؟

امام حسین: عید غدیر یعنی چه؟

مجری: روزی است که پیامبر اسلام پدر شما را بعنوان

جانشین خود معرفی کرده است.

امام حسین: اولین بار است این را می‌شنوم؛ بعد از پیامبر که

ابوبکر خلیفه بود. گیرم که شما راست بگویید، در اینحال

کسی به حرف پیامبر گوش نداده، پس چه جشنی دارد؟

مجری: آخوندها می‌گویند روز عاشورا شما آنقدر از لشکر

یزید کشتید که تا رکاب اسب‌تان را خون گرفت؛ درست است؟

امام حسین: عقل هم چیز خوبی است؛ لشکر آن‌ها ۸ هزار نفر

بود؛ هر آدمی ۵ لیتر خون دارد که اگر همه آن‌ها را کشته

بودم کل خونشان به اندازه ۲ تانکر می‌شود؛ مگر سد فرات را

شکسته بودند که تا رکاب اسب بالا بیاید؟

مجری: همه می‌گویند شما حتی آب برای خوردن نداشته‌اید؛

شما که شب عاشورا نوره کشیده‌اید؛ آب برای نوره کشیدن

(همان واجبی، داروی نظافت) از کجا آورده‌اید؟

امام حسین: ما فقط آب معدنی برای نوشیدن استفاده می‌کنیم؛

همسرم شهربانو ایرانی است و هر آبی به معده‌اش نمی‌سازد.

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

امام حسین: شوخی کردم بابا؛ شهر بانویی وجود ندارد.

آخوندهای شیعه خواستند نسب نوه‌های من را به‌شاهان

ساسانی برسانند تا شما ایرانی‌های مسخ شده خوشتان بیاید.

مجری: علی شریعتی در کتابی درباره عاشورا شرح دقیقی

از آنچه بر خواهر شما زینب در راه شام گذشت، داده است؛

شریعتی این اطلاعات را از کجا بدست آورده است؟

امام حسین: یک ضبط صوت که با باطری کار میکرد زیر

شکم شتر خواهرم بسته شده بود!

مجری: آخوندهای شیعه می‌گویند امام پشت سر خود را

نیز می‌بیند. شما که با برادرانتان امام حسن نگیهان

خانه عثمان بودید، چگونه متوجه وارد شدن شورشیان

از در پشت به خانه عثمان نشدید تا او را نکشند؟

امام حسین: یک لحظه چشم‌های پشت سرمان را بستیم

تا کارشان را بکنند تا پدرمان خلیفه شود.

مجری:

آخرین سؤال، مهم‌ترین دستاورد عاشورا چه بود؟

امام حسین: قیمة پلوی نذری

آخوند هیز و چشم‌چران

شیخ در راهش زن گیسو رها را دید و گفت:

شرم کن ای زن چرا پوشیده موهای تو نیست؟

زن گفت: ای شیخ چشمت را ببوشان، موی من

می‌شود پنهان خودش وقتی تماشای تو نیست

گفت شهری را به دامان گناه انداختی

از نگاه خلق پنهان موی پیدای تو نیست

گفت شیخا حافظِ چشمان خود باشی بس است

چون گناه چشم‌های دیگران پای تو نیست

گفت: فردا نیز لابد لخت و عریان می‌شوی

وقتی از موی رها امروز پروای تو نیست

گفت: از من سفره‌ی بیچارگان عریانتر است

پس چرا آنجا خیر از چشم بینای تو نیست؟

گفت: تار موی تو دزدیده دین خلق را

در امان ایمان‌اشان از چنگ اغوای تو نیست

گفت: پس آن دین و ایمانی که دزدش تار موست

آنقدر سُست است که محتاج بلوای تو نیست



خدا کیست...؟

خدا چیست...؟

... و اگر وجود دارد، او کجاست؟

نامه ای از خدا

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

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

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

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

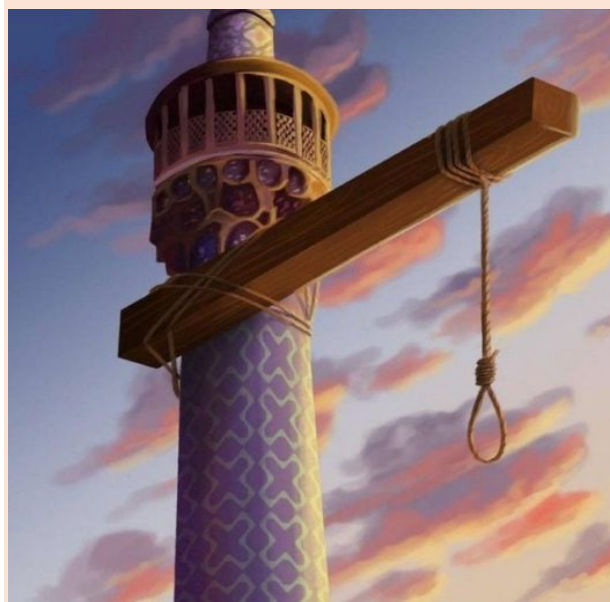
* چرا زنی در جایی چادر و روبنده به‌پوشد و زن دیگری در محلی دیگر هیچ نپوشد و حتی عریان شود؟

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

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

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

البته اگر واقعاً به دنبال من می‌گردید!



تاریخ کشورمان را بهتر بدانیم

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

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

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

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

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

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

پیک گفت: برده‌داری در اسلام حرام است!

خسرو پرویز گفت: ما از زمان کوروش بزرگ برده‌داری نه‌کرده‌ایم.

پیک گفت: در اسلام همه برابرند!

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

و گفتگو تا آنجا طول کشید که اسلام چیز جدیدی برای ایرانیان نداشت. سپس خسرو پرویز نامه را پاره کرد و به‌پیک گفت:

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

یک بام و دو هوا

تفسیر کلمات و لغت‌ها در اسلام

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

جنگ افروزی حرام است،

اما «جهاد» خوب و جایز است!

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

دروغ گفتن حرام است،

اما تقیه خوب است!

قرآن: آل عمران ۲۸؛ نحل ۱۰۶؛ غافر ۲۸

دخالت در کار دیگران حرام است،

اما امر به معروف و نهی از منکر خوب است!

قرآن: آل عمران ۱۱۰

شکنجه بدنی حرام است،

اما حد شرعی خوب است!

قرآن: نور ۲

روسپی‌گری حرام است،

اما صیغه کردن مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

نگاه ابزاری به زن حرام است،

اما زنان کشتزار شما هستند! و هرگونه که میخواهید به

کشتزار خود وارد شوید!

قرآن: بقره ۲۲۳

زن و مرد برابرند،

اما مرد بر زن برتری دارد!

قرآن: نساء ۳۴

همه انسان‌ها برابرند،

اما برده با مرد آزاد برابر نیست!

قرآن: نحل ۷۵

تجاوز حرام است،

اما تجاوز به زن شوهرداری که در جنگ با کفار غنیمت

گرفته شده، مجاز است!

قرآن: نساء ۲۴

غارت حرام است،

اما غنیمت مجاز است!

قرآن: انفال ۴۱

مثله کردن حرام است،

اما قطع دست راست و پای چپ جایز است!

قرآن: مائده ۳۸

باج گرفتن حرام است،

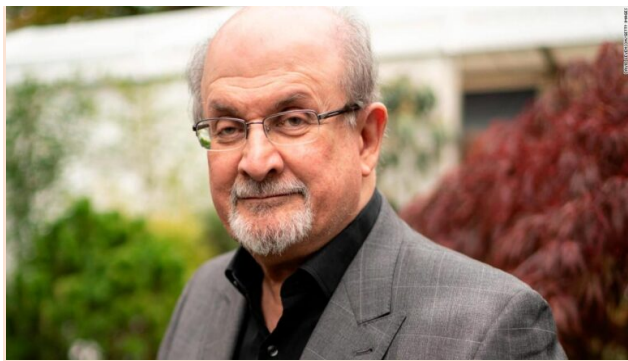
اما خمس و جزیه خوب است!

قرآن: توبه ۲۹

در دین هیچ اکراهی نیست،

ولی خروج از اسلام سزایش مرگ است!

خرد همواره یارتان



گفته‌ها و نوشته‌های قابل تفکر و سؤال بر انگیز

«نقل از کتاب سلمان رشدی»

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

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

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

چرا مسلمان نمی‌شوی؟

مسلمانی به یک زرتشتی گفت: چرا مسلمان نمی‌شوی؟

زرتشتی گفت: اگر خدا بخواهد می‌شوم.

مسلمان گفت: خدا میخواهد، ولی شیطان نمی‌گذارد.

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

جنگ و سنگسار انسانها

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

اگر خدا میخواهد انسانها را هدایت کند، تنها با فرستادن یک راهنما میتواند صلح و آرامش را به آنها بدهد.

آیا اینها کلام شیطان برای نفاق و نابودی نیست.

*- در راه خدا جنگ کنید و اگر به‌دین شما روی نیاوردند، آنها را در جنگ بکشید و مالک زنبایشان شوید.

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

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

امامزاده ها و چنار «سید عباسعلی» از کجا آمدند؟

در زمان یورش اعراب به ایران، آنها نواحی گسترده‌ای از ایران را ویران و به خاک و خون کشیدند، بخصوص در گیلان و مازندران که ایرانیان مقاومت جانانه‌ای کردند.

شایان ذکر است هرگاه کسی از لشکریان اعراب، فرمانده یا فرماندهانی کشته می‌شد، اعراب در محل برای او مقبره‌ای می‌ساختند و طبق رسوم اعراب جاهلیت آن مکان را مقدس می‌شمردند و سپس به ایرانیان تحمیل میکردند که این قبر را مورد عزت و احترام قرار بدهند! دقیقاً از این زمان بنیان امامزاده و امامزاده سازی در ایران شروع شد!

از طرفی، حرمسرای «ناصرالدین شاه» هر روز شاهد دعوا و رقابتهای پنهان و آشکار بین همسران وی بود؛ روزی کنیز یکی از زنان حرم، مرتکب خلافی میشود و چون میداندست بانوی وی عصبانی و تنبیه‌اش میکند، خود را به «شهر ری» رسانده و در حرم «شاه عبدالعظیم» بست می‌نشیند.

خبر بست‌نشینی کنیز که به‌شاه میرسد، از بانوی حرم میخواهد گناه کنیز را ببخشد؛ البته این بست‌نشینی و خروج کنیز از حرم، شاه را بفکر می‌اندازد که چاره‌ای کند تا اهل حرم به‌هنگام حوادثی این چنین پا به‌خارج از کاخ نگذارند و در همان اندرونی، امکان بست‌نشینی برایشان فراهم باشد!

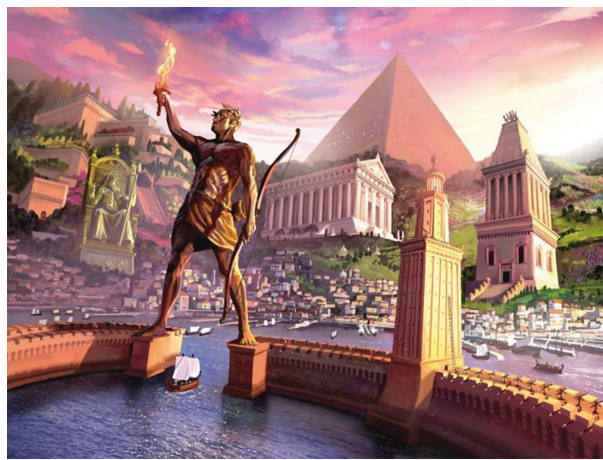
در این رابطه، وی به‌بانویی سالخورده‌ای دستور داد تا به‌دروغ این خبر را منتشر کند که خواب‌نما شده که در پای درخت چنار کهن سال «گشن شاخ» در محوطه قصر شاهی، امامزاده‌ای بنام «سید عباسعلی» مدفون است!

این خبر که در حرم پیچید، همه زنان خوشحال از اینکه امامزاده‌ای در قصر وجود دارد، لذا همگی از شاه خواستند که دور چنار را نرده و علم و گنل در اطراف آن آویزان کند!

شاه هم دستور داد اطراف چنار نرده کشیدند و اینگونه شد که آنجا را «امامزاده چنار عباسعلی» نام گذاشتند و هر کسی حاجتی داشت و یا مبتلا به‌گرفتاری می‌شد روی به امامزاده‌ی تازه کشف شده می‌آورد و دخیل می‌بست!

اطراف درخت علم‌ها و گنل‌های برافراشتند و پارچه‌های تگه تگه شده و گره خورده بر شاخه‌های چنار آویزان کردند و دیگ‌های آتش و پلوی نذری در پای چنار و دعاها و وردهای ساخته شده نیز کم کم مردم را مشغول به آنجا کرد.

شوربختانه در حال حاضر نیز «قداست‌های ساختگی» همچنان در کشورمان پایرجا و ریشه در جهل و نادانی توده‌ها مردم داشته و متأسفانه همچنان قابل رویش است!



عجایب هفتگانه اصلی جهان را بشناسید

«عجایب هفتگانه اصلی جهان» در اطراف دریای مدیترانه و در غرب آسیا در مدت زمان سه هزار (۳۰۰۰) سال ساخته شده‌اند.

از هرم بزرگ «جیزه» در مصر تا «کلوسوس» در رودس، هرشگفتی نمایانگر جنبه‌های متفاوتی از نووغ انسانهای پیشین است.

در قرن دوم پیش از میلاد، کتاب‌های راهنما و اشعار باستانی توسط یونانی‌ها نوشته می‌شد که در آنها، وسعت پادشاهی و اهمیت اسکندر مقدونی و «عجایب هفتگانه جهان» را از دنیای هلنیستی که در آن زمان می‌شناختند، ترسیم کرده‌اند.

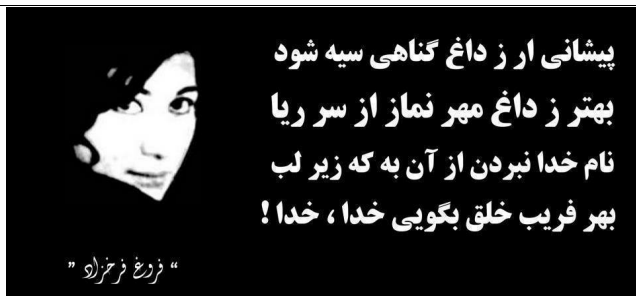
عجایب هفتگانه اصلی جهان، عبارتند از:

- ۱- هرم بزرگ جیزه - ۲،۵۸۴ قبل از میلاد
 - ۲- باغ‌های معلق بابل - ۶۰۰ قبل از میلاد
 - ۳- معبد آرتیمیس در افسوس - ۵۵۰ قبل از میلاد
 - ۴- مجسمه زئوس در المپیا - ۴۳۵ قبل از میلاد
 - ۵- مقبره هالیکارناسوس - ۳۵۱ قبل از میلاد
 - ۶- کلوسوس رودس (غول رودس) - ۲۹۲ قبل از میلاد
 - ۷- فانوس دریایی اسکندریه - ۲۸۰ قبل از میلاد
- همچنین کمپینی در سال ۲۰۰۷ برای انتخاب «۷ عجایب جدید» آغاز شد. پس از یک کمپین طولانی، با حمایت برخی از کشورها، فهرست نهایی عجایب هفتگانه جدید جهان در سال ۲۰۰۷ اعلام شد.
- *****

آیا میدانستید.....؟

آیا میدانید از ۱۴ میلیون یهودی در تمام جهان، بیش از ۲۱۰ نفر از آنها جوایز نوبل علمی دریافت کرده‌اند؟

و این درحالیکه است که از تعداد ۱/۳ میلیارد مسلمان در دنیا، تنها ۶ جایزه نوبل نصیب‌اشان آنها شده که سه جایزه در صلح بوده است!



پیشانی از ز داغ گناهی سیه شود
بهتر ز داغ مهر نماز از سر ریا
نام خدا نبردن از آن به که زیر لب
بهر فریب خلق بگوئی خدا، خدا!

“زرغ ز خزرلو”



What To Do If A Sleepless Night Becomes A Regular Thing

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

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

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

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

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

Your Shortcut Guide

For What To Do When You Can't Sleep:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DAILY BEDTIME ENERGY CLEARING AFFIRMATION

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

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

Blessing them with love
and healing.

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

SO IT IS!

Food.....,Good for Memory:

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

1- Blueberries

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

2- Olives

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

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

3- Nuts

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

4- Fish

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

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

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

3- Nuts

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

4- Fish

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

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

5- Chocolate

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

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

6- Avocado

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

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

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

7- Eggs

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

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

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

Stop Smoking!



TOP 10 TIPS FOR QUITTING SMOKING

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

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

1- Understand what to expect

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

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

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

2-Think of the Immediate Rewards of Quitting

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

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

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

3- Pick a Day to Quit

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

4- Enact Your Plan

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

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

-tions that will increase your urge to smoke.

5- Change Your Routines

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

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

6- Employ Delay Tactics

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

7- Try Nicotine Replacement Options

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

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

8- Consider Prescription Drugs

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

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

9- Understand Nobody is Perfect

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

10- Reward Yourself

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

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



NO SMOKING



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

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

Do you still love me?

The man replied:

Oh yes!

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

No, I did not notice, the man replied.

She put her hand on her stomach, and said:

Look my belly is much bigger and heavier, my legs are not smooth anymore.

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

The man replied:

”Look, when I touch your body, I feel your love, I see your kind heart.

I see your beautiful figure, I know it's a perfect shape, I love you.

Don't be mad at the way you look, enjoy the way I see you, and the way I still feel you.

I fell in love with the sensuality and kindness of your soul, not with the bustle of your body, and through tears I drew a smile on her face, which shines again. That's how it should be in life and love, because you love not with your eyes, but with your heart.”

Love;

And...

...Hate!



Hate Has Four Letters,
So Does Love.

Enemies has 7 letters, so does Friends. Lying has 5 letters, so does Truth. Negative has 8 letters, so does Positive. Under has 5, so does Above. Cry has 3 letters, so does Joy. Anger has 5 letters, so does Happy. Right has 5 letters, so does Wrong. Hurt has 4 letters, so does Heal. It means life is a double edged sword.. transform every negative side into an aura of positivity.. We should choose the positive side of life.

Kelly's
Treehouse



Tree of love



Your body

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

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

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

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

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

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

3- Why You Should Never Hold a Sneeze

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

4- Chewing Like This Could Boost Your Memory

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

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

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

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

6- What Your Tongue Color Say about You

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

چیاولگران*****





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

Certain foods can become downright toxic
when blasted in the microwave.

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





No..... to Smoking!

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.

The real question isn't why China has so many deaths, for example, but why Brazil has so few.

Honey, and how to eat it?

Did you know that honey contains live enzymes? And that in contact with a metal spoon, these enzymes die?

The best way to eat honey is with a wooden spoon; if you can't find one, use a plastic spoon.

Did you know that honey contains a substance that helps the brain work better?

Did you know that honey is one of the few foods on earth that alone can sustain human life and that it doesn't spoil?

Did you know that bees saved people from starvation in Africa?

That a spoonful of honey is enough to keep a man alive for 24 hours?

Did you know that propolis produced by bees is one of the most powerful natural antibiotics? And that if you apply honey to the wound immediately after you get burned, it usually won't blister, and will heal many times faster?

Did you know that honey has no expiry date?

Did you know that the bodies of the world's greatest emperors were buried in gold coffins, then covered in honey to prevent putrefaction?

Did you know that the term "Honeymoon" (honeymoon) comes from the fact that the bride and groom consumed honey for fertility after their marriage?

Did you know that a bee lives less than 40 days, visits at least 1000 flowers and produces less than a teaspoon of honey, but for her it is the work of a life - time.

