



- درگذشت سلما لگرولوف، نویسنده سوئدی برنده جایزه نوبل ادبیات (۱۹۴۰ میلادی)
- انجام عملیات امام مهدی (عج)، توسط سپاه در غرب سوسنگرد (۱۳۵۹ خورشیدی)
- درگذشت علی‌اکبر شهنازی، موسیقیدان شهیر، نوازنده ساز تار (۱۳۳۳ خورشیدی)
- اعدام محمد بیچه، متجاوز و قاتل زنجیره منطقه پاکدشت تهران (۱۳۸۳ خورشیدی)
- درگذشت سیدهاشم بطحایی کلیپیکانی نماینده تهران در خیرگان (۱۳۹۸ خورشیدی)



آتش‌زن کلبه‌های دهکده‌های لای توسط سربازان آمریکایی

کودک کشی و آتش افروزی آمریکایی‌ها در جهنم مای لای

۵۷ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۶ مارس ۱۹۶۸ میلادی، ارتش ایالات متحده آمریکا ساکنان دهکده «مای لای» در ویتنام جنوبی را با فرض کمک آن‌ها به مبارزان مسلح یا همان ویت‌کنگ‌ها، قتل عام کرد. نظامیان آمریکایی طی این جنایت حدود ۵۰۰ نفر که اکثر آن‌ها را زنان و کودکان تشکیل می‌دادند، به فجیع‌ترین شکل ممکن کشتند و دهکده را به آتش کشیدند. عکس‌های منتشره از این کشتار بزرگ که بی‌شبهت به نسل‌کشی نبود، نشان می‌دهد قربانیان پیش از مرگ مورد شکنجه و آزار سربازان آمریکایی قرار گرفته‌اند. با فشار اخبار مربوط به این قتل عام فجیع، فشار افکار عمومی داخل آمریکا، دولت ایالات متحده را مجبور کرد دادگاهی نمایشی برای محاکمه عوامل «کشتار مای لای» برگزار کند. محکمه‌ای که سرانجام پس از ۱۰ ماه همه متهمان آن تبرئه شدند. این میان برای کنترل خشم مردم، فرمانده سربازان یعنی ستوان ویلیام کالی دادگاه حکم حبس ابد گرفت که فقط ۳ سال را در زندان گذراند و به حکم ریچارد نیکسون رئیس‌جمهور وقت آمریکا آزاد شد.

نیکلای دوم تزار روسیه و علاج نکردن واقعه قبل از وقوع آن

[شهروند] ۱۰۸ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۶ مارس ۱۹۱۷ میلادی، نیکلای الکساندروویچ رومانوف، معروف به «تزار نیکلای دوم»، فرمانروای امپراتوری روسیه، به دنبال تشدید اعتراضات مردمی با صدور یک فرمان اختیارات خود را به دولت موقت واگذار کرد. نیکلای دوم اما مانند همه حکامی که اسیر خشم ملت‌شان می‌شوند خیلی دیر به فکر تغییر اقتدار این حرکت به ظاهر اصلاحی سودی برای او به همراه نداشت؛ زیرا ۷ ماه بعد با سقوط حکومت تزاری، دولت بلشوی یکی بر سر کار آمد. ورود روسیه به معرکه جنگ جهانی اول برای حمایت از متحد سنتی و اسلاوین کشور یعنی صرب‌ها، شاه‌پدبزرگترین اشتباهی بود که نیکلای دوم در کل دوران حکمرانی خود مرتکب شد. اقتصاد شکننده روسیه طاقت یک جنگ در مقیاس جهانی را نداشت و با وجود پیروزی جبهه‌ای که روس‌ها متعلق به آن بودند، گرسنگی مردم را به خیابان‌ها کشاند و انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ را رقم زد.

پایان تزاریسم با ورود روسیه به جنگ جهانی اول

مداخله روسیه در جنگ بین‌الملل اول اشتباهی بزرگ بود و کمتر کسی در این باره دچار شک و شبهه است، اما از طرفی محققان و متخصصان تاریخ روسیه معتقدند نیکلای دوم از قضا خیلی هم تمایلی برای ورود به جنگ جهانی اول نداشت، اما جواسلاوگرایی (پان‌اسلاویسم) در قلمرو امپراتوری روسیه نهایتاً او را مجبور کرد برای دفاع از صرب‌ها وارد میدان شود. تاریخ‌نگاران در جواب منتقدان تزار همواره این گزینه را مطرح می‌کنند که اگر او وارد معرکه جنگ جهانی اول نمی‌شد احتمالاً باید بعدها به خاطر عدم حمایت از صرب‌ها به مردم روسیه پاسخ می‌داد. به این ترتیب همانطور که ذکر شد، با وجود پیروزی‌های ارتش روسیه در جبهه‌های جنگ اروپا، فشار اقتصادی ناشی از وضعیت جنگی، اوضاع را در داخل کشور کاملاً به هم ریخت و زمینه را برای وقوع یک انقلاب مردمی آماده کرد.

اعدام نیکلای دوم برای ناامید کردن سلطنت‌طلبان

اما سرنوشت تزار و خانواده‌اش تراژیک‌تر از آن شد که انتظار می‌رفت. ۱۵ اگوست ۱۹۱۷ میلادی، دولت موقت الکساندر کرنسکی دستور بازداشت نیکلای دوم و تمام اعضای خانواده‌اش را صادر کرد. در حقیقت با این عمل، دولت موقت با کنار گذاشتن حفظ ظاهری احترام خاندان سلطنتی، نیکلای دوم را به شکل رسمی از قدرت خلع کرد. پس از این اقدام، تزار به همراه همسر و ۵ فرزندش به قلعه یکتا تینبورگ فرستاده شدند. از این تاریخ نظام سلطنتی به شکل رسمی در قلمرو امپراتوری روسیه منقرض شد، اما شورش طرفداران حکومت تزاری در نقاط مختلف روسیه باعث شد بلشویک‌ها برای ناامید کردن سلطنت‌طلبان که اصطلاحاً روس‌های سفید نامیده می‌شدند، تزار و خانواده‌اش را اعدام کنند. به این ترتیب ۱۷ جولای ۱۹۱۸ میلادی، تزار نیکلای دوم به همراه همسر و ۵ فرزندش در زیر زمین قلعه یکتا تینبورگ تیرباران شدند.



نیکلای دوم و اعضای خانواده‌اش



جشن جهانی نوروز در میدان آزادی

جشن ملی نوروز شامگاه جمعه و در آستانه ولادت امام حسن مجتبی (ع)، با عنوان «بهار در بهار» در پهنه برج آزادی تهران برگزار شد. این جشن علاوه بر اجرای برنامه‌های آیینی متنوع، میزبان سخنرانی‌های کوتاهی از وزرای فرهنگ و ارشاد اسلامی، امور خارجه و میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بود. در این جشن همچنین سفرا ۱۵ کشور جهان و جمعی از مدیران فرهنگی و هنری و هنرمندان حضور داشتند.

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰ سال همنشینی نزدیک با شخص شاه و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به چاپ رسیده‌اند و مادر این ستون به تناوب این یادداشت‌ها را مرموز می‌کنیم.

خبریه خواهر پول پرست!

والاحضرت اشرف اجازه خواست روز دوم فروردین بنیاد خبریه خودشان را اعلام بکنند. شاهنشاه قاه قاه خندیدند، فرمودند: «آخر به خواهرم بگو یک طرف بنیاد خبریه اعلام می‌کنی، یک طرف مثل دیوانه‌ها عقب پول هستی. از یک طرف نطق‌های آتشین در دفاع از حقوق بشر می‌کنی، از طرف دیگر برای منافع خودت اگر باشد، پدر مردم را می‌خواهی در بیآوری.» فرمودند: «البته اگر من بگذارم.» سپس فرمودند: «بسیار خوب مانع ندارد، اعلام کند. ولی بدانند که مردم ایران گول نمی‌خورند. چرا همگی به او بدبین و به شمس خوش بین هستند؟ چون شمس هیچ از این تظاهرات بی‌ربط ندارد، همان است که هست.» عرض کردم خیلی درست می‌فرمایید. مردم ایران را نمی‌توان گول زد و این که مردم اعلیحضرت را دوست دارند برای این است که از ته قلب احساس کرده‌اند که اعلیحضرت همایونی جز سعادت آن‌ها چیزی نمی‌خواهد و خودتان را هم خوب شناخته‌اند که مادیات در نظر شما پست‌ترین چیزهاست، تنها خودخواهی اعلیحضرت همایونی اعتلاء ایران و عظمت ایران است. این را همه فهمیده‌اند و می‌دانند. به این جهت فرمایش شما را قلباً می‌پذیرند و این را خارجی‌ها هم دریافته‌اند و به این جهت به نظر من با ایادی مختلف سعی در خراب کردن چهره اعلیحضرت دارند و از لحاظ منافع خودشان حق هم دارند. فرمودند: «ممکن است این سعی را بکنند، ولی نمی‌توانند.» من دیگر خجالت کشیدم به بعضی موارد اشاره کنم، من جمله همین بریاد رفتن پول هنگفت بادآمده‌ما، به علاوه یقین دارم که خود شاهنشاه این توجه را دارند، تنها هزار جور گرفتاری دارند که من یکی از آن‌ها را نمی‌دانم. ۵۴، ۱۱، ۲۴

اهداء نشان به پاس خیانت

ساعت ۴ اعلامیه خاتمه مذاکرات نفت درآمد. واقعاً فتح بزرگی است. حسب الامر شاهنشاه، بلافاصله وزیر دارایی (جمشید آموزگار) را خواستم و نشان درجه اول تاج، از طرف شاهنشاه، به او دادم. برای او خیلی غیرمنتظره بود. نشان درجه یک تاج، ۱۰ عدد بیشتر در ایران نیست و باید صاحب یکی از این ۱۰ عدد بمیرد که بتوانیم به کس دیگری بدهیم. به هر حال یک جا خالی داشتیم. نشان تاج بیشتر به نخست‌وزیران داده می‌شود. به من هم پس از انجام برنامه انقلابی شاه یکی مرحمت شده است. قدری شروع به گریه کرد، از بس تحت تأثیر قرار گرفت. در این ضمن شاهنشاه تلفن فرمودند که نشان را زودتر، همین امروز بده. عرض کردم امر مبارک انجام شده و الآن آموزگار پیش من نشسته است و از فرط خوشحالی گریه می‌کند. شاهنشاه خندیدند. ۴۹، ۱۱، ۲۵



سرطان و یک کشف جدید

ایمنی اهداکنندگان خون در برابر ابتلا به سرطان

محققان شواهد اولیه‌ای یافته‌اند که نشان می‌دهد اهدای خون می‌تواند تغییرات مفیدی در سلول‌هایی که منبع خون ما را تأمین می‌کنند، ایجاد کند. به عنوان مثال تحقیقات جدید نشان می‌دهند که اهدای مکرر خون می‌تواند تغییرات ژنتیکی ایجاد کند که ممکن است از تبدیل برخی سلول‌های بنیادی به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. در این مطالعه، محققان با بررسی نمونه‌های خون از اهداکنندگان مکرر، جهش‌های ژنتیکی در سلول‌های بنیادی که به سلول‌های خونی تبدیل می‌شوند شناسایی کردند. جهش‌هایی که ممکن است پاسخ بدن به از دست دادن خون را بهبود بخشند، بدون آن‌که خطر ابتلا به سرطان‌های مربوط به خون مانند لوسمی را افزایش دهند. این یافته‌ها ممکن است به دانشمندان کمک کند تا بهتر این سرطان‌ها را درک کنند.

البته تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود که آیا اهدای خون واقعاً از بروز چنین شرایطی جلوگیری می‌کند یا نه. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که اهدای خون دارای ارزش بالای بهداشتی عمومی است و این فرایند برای اهداکنندگان آینده‌نگر ایمن است. اما طبق تأکید محققان این مطالعه، توجه کمتری به تأثیرات اهدای خون بر سلامت اهداکنندگان مکرر، به ویژه در مورد سلول‌های بنیادی هماتوپویتیک (سلول‌هایی که جایگزین تمام انواع سلول‌های خونی بالغ می‌شوند) معطوف شده است. به طور کلی، محققان گمان می‌کنند اهدای خون ممکن است به سلول‌های بنیادی خون ماترین سالمی بدهد، تمرینی که حتی می‌تواند آن‌ها را مقاوم‌تر در برابر سرطان کند. همچنین محققان هیچ چیزی پیدا نکرده‌اند که نگرانی برای اهداکنندگان خون مکرر ایجاد کند.



سوزاندن کالری در خواب

با مصرف بادام، ماست، دارچین و چای سبز

بدن انسان در طول خواب نیز به انجام کارهایی نظیر تنظیم دمای بدن، ترسیم بافت‌های آسیب‌دیده و سوزاندن کالری ادامه می‌دهد. بنابراین اگر به دنبال افزایش سوخت‌وساز (متابولیسم) و کاهش وزن خود هستید، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی وجود دارند که می‌توانند به این روند کمک کنند. البته منظور این نیست که فقط به این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها تکیه شود تا همه کالری‌های اضافی سوزانده شوند، بلکه هدف این است که آن‌ها را در یک برنامه غذایی منظم بگنجانید تا از سوخت‌وساز بهتر حتی در شب بهره‌مند شوید. شاید باور نکنید اما خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا در خواب هم کالری بسوزانید. مثلاً بادام که حاوی منیزیم است و می‌تواند به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) که باعث ذخیره‌سازی چربی‌ها به ویژه در ناحیه شکم می‌شود، کمک کند.

ماست هم یکی از خوراکی‌های غنی از پروتئین و کم‌کربوهیدرات است که می‌تواند انتخابی مناسب برای خوردن قبل از خواب باشد. ماست به بازسازی عضلات کمک می‌کند که این امر به طور غیرمستقیم باعث افزایش میزان کالری سوزی در زمان خواب می‌شود. چای سبز نیز یک نوشیدنی مفید است که بر ترموزن، یعنی فرایند تولید گرما در بدن جانداران اثر می‌گذارد. فرایندی که نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و کالری سوزی دارد. احتمالاً همه دارچین را دوست دارند، ادویه‌ای که علاوه بر طعم مطبوع، نقشی مهم در کنترل قند خون دارد و به طور غیرمستقیم می‌تواند به چربی سوزی کمک کند. در نهایت گریپ فروت میوه‌ای است که در رژیم‌های غذایی جایگاه ویژه‌ای دارد. این میوه کم کالری بوده و حاوی ترکیباتی است که به سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند.

شهرالرمضان

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْحَاشِعِينَ

خدایا در در این ماه طاعت فروتنان را نصیب کن.

وَ اشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْتَبِينَ

و سینه‌ام را برای انابه همانند بازگشت خاضعان باز کن

بِأَمَانَتِكَ يَا أَمَانَ الْمُخَافِينَ

به امان داندت ای امان ده هراسندگان.

عصای روز
پانزدهم ماه رمضان