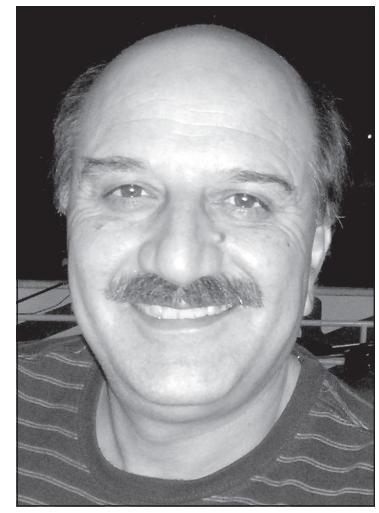
خالی از شوخی



مسعود ناصری
massoudnasseri@comcast.net

این اخبار را جایی نخوانده‌اید!

سردار نقدی رییس بسیجی‌ها و مدیر و فرمانده «فداییان ولایت» در مورد حوادث مصر به خبرنگاران یکی از روزنامه‌های ساندیسی گفت: در «مصر حسنی مبارک اراذل و اوباش را با کپی‌برداری ناموفق از نیروهای بسیج ایران به میدان آورد!»

وی توضیح نداد که کپی ناموفق به این علت بوده که آن‌ها ملت را از روی شتر بجای موتورسیکلت کتک می‌زدند و یا افرادی که فرستاده بودند به اندازه کافی اراذل و اوباش نبوده‌اند؟! به هر حال یادتان باشد خود این سردار هم اعتراف کرد که مردم معترض ایران اراذل و اوباش نبوده‌اند بلکه دار و دسته او اینجوری بوده‌اند!

***

برای برخورد با اعتراضات و تظاهرات مردم در روز ۲۵ بهمن، دولت مانند همیشه فتیله سرعت اینترنت را پایین کشید و هزاران دستگاه تولید پارازیت روی امواج رادیویی و تلویزیونی در نقاط مختلف ایران قرار داد. به گزارش شواهد عینی بسیاری از این دستگاه‌های پخش پارازیت در امامزاده‌های مختلف (که گویا شماره آن‌ها به هزاران نفر می‌رسد) قرار داده است. از آنجا که شایع شده این دستگاه‌های پارازیت امواج سرطان‌زا تولید می‌کنند دولت توصیه کرده که زائرین امامزاده‌ها در روزهای آخر بهمن امسال از رفتن به این اماکن خودداری کنند و یا حتی‌المقدور تقاضای شفاهای پزشکی مخصوصا سرطان از امامزاده محترم نکرده و دعای خود را حرام نکنند!

***

اخبار انقلاب مصر در ایران هنوز داغ هستند. «کیهان» شریعتمداری و گروهی از طرفداران دولت احمدی‌نژاد مذبوحانه تلاش می‌کنند تا از انقلاب مصر به نفع خودشان امتیاز بگیرند. «کیهان» می‌نویسد: انقلاب مصر پس‌زلزله انقلاب اسلامی ۵۷ ایران و متاثر از افکار و خط امام خمینی بود! با آن که به وضوح روشن است که اعتراضات خیابانی مردم ایران بعد از انتخابات قلابی اخیر به ویژه در روز عاشورای سال ۸۸ و همچنین تظاهرات مشابه در تونس باعث و بانی انقلاب مصر بوده اما هیچ‌کدام از این نهادهای دولتی از رو نمی‌روند و حرف خودشان را می‌زنند.

روزنامه‌ای که نمی‌تواند توجیه کند چرا انقلاب مصر اگر متاثر از انقلاب ایران بوده ۳۰ سال طول کشیده ظهور کند و آیا علت تاخیر آن واقعا خواب‌آلوده بودن مردم مصر بوده یا آبکی بودن افکار و خط امام؟ را نباید خواند و حرف‌هایش را جدی گرفت.

***

مثل این که قرار است تظاهرات دولتی روز ۲۲ بهمن (سالگرد انقلاب خمینی) و ۲۵ بهمن (روز اعتراض به این انقلاب) در عرض سال‌های آینده بطور مرتب و جداگانه برگزار شوند. یک خوبی این قضیه این است که روز اعتراض بعد از ۲۲ بهمن برگزار می‌شود نه قبل از آن. اینجوری کسانی که هم از کاه می‌خورند و هم از توبره می‌توانند بعد از شرکت در سالگرد انقلاب بلافاصله ریششان را بزنند و خودشان را قاطی جمعیت ۲۵ بهمن کنند. اگر روز اعتراض قبل از روز سالگرد انقلاب می‌افتاد این افراد نمی‌توانستند چهار روزه ریش بگذارند و هم‌رنگ جماعت بشوند.

***

ایران کشور معجزه‌هاست! «کیهان» تهران نوشت که معترضان ۲۵ بهمن چیزی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفر بوده‌اند (تازه خیلی لطف کرده که اصلا خبرش را نوشته). دادسرای تهران هم از طرف دیگر اعلام کرد که در این روز هزار و ۵۰۰ نفر دستگیر شده‌اند. حتی شعبده‌بازی مثل دیوید کاپرفیلد که خرگوشی بزرگ را از کلاه کوچکی در می‌آورد نمی‌تواند از ۳۰۰ نفر هزار و ۵۰۰ نفر را دستگیر کند!

انسان در فضا در سال ۱۴۰۰

محمود احمدی‌نژاد گفت که جمهوری اسلامی قصد دارد تا سال ۱۴۰۰ چند انسان را به فضا بفرستد.

هیچ‌کس نمی‌داند قصد احمدی‌نژاد از فرستادن موجود زنده به فضا چیست؟ البته حدس‌هایی نزدیک به یقین می‌توان عنوان کرد:

* تا سال ۱۴۰۰ تعداد سفینه‌هایی نظیر «امید یک» و «امید دو» و «امید سه» که توسط جمهوری اسلامی به فضا پرتاب شده و گم گشته‌اند زیاد می‌شود و باید یک سری انسان جاندار با چراغ قوه به فضا بفرستند تا آن‌ها را پیدا کنند و برگردانند!

* چون تا سال ۱۴۰۰ قرار است دیکتاتورهای جهان سرنگون شوند و رهبر معظم را هیچ کشوری در جهان پناهندگی سیاسی نخواهد داد باید ایشان را به فضا فرستاد تا جایش امن و مطمئن باشد.

* چون تا سال ۱۴۰۰ همه زمین‌ها و املاک ایران به مستضعفین داده شده اما از طرف دیگر تعداد مستضعفین هم بالا رفته و زمین کم آمده تعدادی از آن‌ها را به کرات دیگر می‌فرستند تا آنجا صاحب زمین و خانه شوند.

* تا سال ۱۴۰۰ چند نفر انسان باید به فضا بروند تا آن کرم و موش و حلزون که با موشک سال ۱۳۸۸ به فضا رفته بودند را غذا بدهند.

* چون ظرفیت زندان‌های ایران از زندانی سیاسی پر شده در سال ۱۴۰۰ تعدادی انسان را مجبورند در زندان‌های کرات دیگر نگه دارند.

* چون در سال ۱۴۰۰ بعد از اجرای کامل طرح هدفمندی یارانه‌ها قیمت‌ها «نجومی» شده دولت چاره‌ای ندارد که بسیاری از معترضین را برای پذیرش و قبول قیمت‌ها به فضا بفرستد.

والنتاین در ایران

امسال روز والنتاین یا جشن عشاق در ایران وضع بسیار اسفناک و بدی داشت. اول دولت اعلامیه داد که برگزاری جشن عشاق ممنوع است و به جای جشن عشق، جشن خشونت و کتک و شکنجه را تبلیغ کرد. بعد هم دستور دادند که مغازه‌ها گل سرخ و شکلات و چیزهای قرمز رنگ به شکل قلب عرضه نکنند.

این‌ها همه سر جای خودش ۲۵ بهمن هم افتاد روی این روز و مردم بین عشق انسانی (یعنی همان والنتاین) و عشق به وطن یعنی رفتن به خیابان برای تظاهرات علیه نظام ولایت فقیه مجبور شدند یکی را انتخاب کنند. بیچاره مردم ایران با این نحسی جمهوری اسلامی! یا ماه محرم صاف می‌افتد توی ایام عید و حال‌گیری می‌کند و یا بجای عشق‌ورزی و عشقبازی باید برویم توی خیابان‌ها داد بکشیم و الله‌اکبر بگوییم! این هم شد زندگی؟

نامه سرگشاده «اخوان‌المسلمین» به مردم ایران

خواهران و برادران عزیز ایران، اهلا و سهلا!

همان‌طور که دیدید ما توانستیم بالاخره از شر این دیکتاتور یعنی حسنی مبارک خلاص شویم و به آزادی و دموکراسی برسیم. انقلاب ما همان‌طور که برادر حسین شریعتمداری در روزنامه «کیهان» نوشته‌اند دنباله انقلاب شما در ۳۰ سال پیش است و تحت تاثیر افکار امام خمینی بوده است.

ما همیشه به انقلاب شما حسودی می‌کرده‌ایم. می‌گفتیم چرا ما نباید مثل ایرانیان بشویم؟

چرا مردان ما نتوانند چند عیال و صیغه داشته باشند؟ چرا ما نتوانیم مجله‌ها و روزنامه‌ها را توقیف کنیم؟ چرا ما نباید بجای رقص و موسیقی و شادی، روضه و نوحه و سینه‌زنی داشته باشیم؟ چرا ما نتوانیم مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسراییل بگوییم؟ چرا زنان و دختران ما نتوانند در دوبی کار کنند و جوانان ما مغز و فکر خودشان را در کشورهای غربی به کار نگیرند؟

همیشه از خودمان می‌پرسیدیم چرا ما به اندازه ایران معتاد و زندانی سیاسی نداریم؟ وقتی برادر خلخالی می‌خواست تخت‌جمشید و پرسپولیس را خراب کند ما به اهرام ثلاثه خود نگاه کردیم و آرزویمان این بود که این بناهای فرعونی را روزی با بمب منفجر کنیم تا دیگر کشورهای اجنبی مردمشان را برای دیدن این بناهای تاریخی به کشور ما نفرستند و خاک ما را نجس نکنند.

وقتی که می‌دیدیم قوانین شریعت در کشور شما پیاده شده و دارید مرتب سنگسار می‌کنید و دست می‌برید و چشم در می‌آوردید از خودمان می‌پرسیدیم: این دین مال ماست چرا ایرانی‌ها آن را از ما ربوده‌اند و بهتر از ما به کار گرفته‌اند؟

پارسال وقتی که جوانان شما از دست نیروهای

فروشگاه شهرزاد

Shahrzad International Market

با ۲۲ سال سابقه خدمت به جامعه ایرانی آتلانتا و حومه

خواربار ایرانی با عالی‌ترین کیفیت و مناسب‌ترین قیمت گلچین‌شده از سرتاسر جهان

ما مرغوبیت را فدای قیمت ارزان نمی‌کنیم

میوه و سبزیجات کمیاب ـ شیرینی و بستنی ـ لوازم آشپزخانه

Books + DVD + CD + Newspapers

محل پخش هفته‌نامه «ایرانیان»

نماینده انحصاری ماهواره ایرانی بدون بشقاب (I.T.C)

Phone: 404.257.9045

6435-A Roswell Road N.E., Atlanta, GA 30328

Shop online: www.shahrzad.com خریدهای خود را می‌توانید از طریق اینترنت انجام دهید

بیمه سلامتی و بهداشتی

فردی و گروهی

شامل ویزیت، دارو، و مخارج آزمایشگاهی بیمارستان و همچنین بیمه دندان با قیمت مناسب

برای دریافت بروشور و اطلاعات بیشتر با نجم الدین بصیری در شماره تلفن زیر تماس بگیرید

301-299-4800

Insurance Brokers of America

www.InsuranceBrokersUSA.com

اشتراک هفته‌نامه «ایرانیان»

نشریه‌ای که می‌پسندید و به آن ارج می‌نهید

Subscribe To IRANIANS Weekly Publication

	One Year (52 Issues)	6 Months (26 Issues)	
USA	$130.00	$65.00	ایالات متحده آمریکا
Canada	160.00	80.00	کانادا
Europe	320.00	160.00	کشورهای اروپایی
Iran & Middle East	320.00	160.00	ایران و خاورمیانه

نحوه پرداخت:

- **از طریق چک بانکی یا Money Order:** کلیه وجوه ارسالی می‌باید به دلار آمریکائی بوده و صادره از یکی از بانک‌های آمریکائی موجود در ایالات متحده باشد.
- **از طریق کارت اعتباری:** فرم زیر یا فتوکپی آن را پرکرده همراه با شماره کارت اعتباری و تاریخ انقضای آن برای ما فکس و یا پست فرمائید.

MasterCard VISA

YES! Please enter a ☐ one year, ☐ six months subscription to *IRANIANS* in the following name

Name .....
Address .....
City .....
State ..... Zip.....
Phone .....
Email .....

Washington Iranians Media, Inc.
P. O. Box 2023, Ashburn, Virginia 20146, United States
Tel: 703.724.9680 Fax: 703.724.9689

پلیس و بسیجی‌ها در خیابان‌ها کتک می‌خوردند و صحنه کشته شدن ندا آقا سلطان را در اینترنت دیدیم کاسه صبرمان لبریز شد و برای انقلاب به خیابان‌ها ریختیم و از خواب ۳۰ ساله خود بیدار شدیم.

از این که ما را از خواب بیدار کردید از شما متشکریم. به امید روزی که بتوانیم ما هم مثل شما بشویم و خاری باشیم در چشم همه کشورهای غیرمسلمان دنیا. شکران... شکران

ساعات تحویل سال نو

رفقای ایرانی هنوز عید نشده ساعت تحویل سال نو در تمام شهرهای دنیا را برایم ایمیل کرده‌اند. بسیار خوب! خیلی ممنون! ولی چرا تحویل کریسمس در شهرهای مختلف دنیا را دو سه ماه پیش برای من نفرستادید؟ حالا چون کریسمس در همه جای دنیا در یک روز برگزار می‌شود دلیل این عمل ناشی از نژادپرستی شما نمی‌شود؟

فایده مختصر انقلاب

من و یکی از رفقا در ایران تلفنی با هم صحبت می‌کردیم.

پرسیدم: با اوضاع شلوغی‌ها و تظاهرات چکار می‌کنی؟

گفت: آقا دمشون گرم! روز ۲۲ بهمن نصف اداره تعطیل میشه و طرفداران انقلاب و احمدی‌نژاد سر کار نمی‌آیند، روز ۲۵ بهمن هم نصفه دیگر اداره تعطیل است چون مخالفان احمدی‌نژاد و ضد انقلابی‌ها سر کار نمی‌آیند. خلاصه حدود یک هفته همه چیز تق و لق است و ما هفت روزی مرخصی داریم. باز هم بگو انقلاب خمینی هیچ فایده‌ای نداشت!

به پیشواز نوروز

امروز دقیقا ۲۱ روز به عید نوروز باقیمانده است. البته وقتی که شما این مطلب را در روزهای آینده بخوانید ممکن است این تعداد روز درست نباشد و عدد دیگری بجای ۲۱ در کار باشد. در نتیجه هم من با نوشتن این مطلب و هم شما با خواندن آن وقت خودمان را تلف کرده‌ایم. سال آینده سعی کنید این نوع مطالب را قبل از چاپ شدن بخوانید!

گل سرخ در لوله تفنگ

آقا این جمهوری اسلامی چقدر زبل است! امسال که روز ۲۵ بهمن یعنی روز اعتراض و احتمالا انقلاب مردم ایران با روز والنتاین یعنی روز عشق مصادف شده بود عمدا روز عشق را غیرقانونی اعلام کرد و گل‌فروشی‌ها را بست تا مردم نتوانند گل سرخ بخرند و مثل انقلاب سال ۵۷ به تفنگ افراد بسیج و سپاه گل بزنند و آن‌ها را طرف خودشان بکشند!

به استقبال نوروز

اطلاعیه اتاق اصناف تهران

بدین وسیله به اطلاع هموطنان می‌رساند که با فرا رسیدن ایام عید نوروز و اولین سال نوی اجرای طرح هدفمندی یارانه‌های جناب آقای احمدی‌نژاد رییس جمهور محترم همان‌طور که انتظار می‌رود قیمت برخی از اقلام جهش صعودی خواهند داشت. به زودی قیمت اقلام و مایحتاج سال نو پس از مشورت با علمای معظم و مراجع تقلید محترم به اطلاع همگان خواهد رسید. ضمنا از امسال به بعد واحد وزن ماهی سفید در فروشگاه‌ها بجای کیلو به گرم تبدیل می‌گردد.

دفتر روابط عمومی تفهیم هدفمندی یارانه‌ها

انقلاب مصر چطور شروع شد؟

این روزها با رفقای مصری خودمان بحث داریم که انقلاب آن‌ها در نتیجه اعتراضات و شورش‌های خیابانی جوانان ایرانی بود که بعد از انتخابات قلابی دولت احمدی‌نژاد به میدان آمدند و یا این که انقلاب آن‌ها متاثر از حرکت مردم تونس و بیرون راندن رهبرشان بن علی بود؟ تازه با آن‌ها بحث می‌کنیم که محرک اصلی مردم تونس هم کار جوانان ایران در سال ۸۸ بوده است و خودشان عرضه بلند شدن نداشتند.

فعلا جنگ مغلوبه شده و حسابی کار جر و بحث بین ما بالا گرفته است. فکر می‌کنم تا زمانی که راه حلی برای قضیه این که اول مرغ بود یا تخم مرغ پیدا نکنیم این بحث را بدون نتیجه ادامه بدهیم.

آخرین خبر از حوادث ۲۵ بهمن تهران

خبرگزار مخصوص ما از ایران گزارش می‌کند که چند دقیقه پیش ارتباط تلفنی بین میرحسین موسوی و زهرا رهنورد همسر او توسط نیروی انتظامی با همکاری اداره مخابرات قطع گردیده و آن دو مرتب به دنبال هم می‌گردند. زهرا رهنورد به خبرنگار ما گفت: واقعا جای شرم دارد برای این حکومت ضد مردمی که تلفن من و شوهرم را آن هم روز والنتاین قطع می‌کنند و نمی‌گذارند ما با هم تماس داشته باشیم.

بعد از مصر نوبت الجزایر

آن‌طور که بویش می‌آید انقلاب تونس و مصر تاثیر «دامینویی» داشته و سایر کشورهای عربی هم رفته رفته به رده معترضین به دیکتاتورهای راس کار ملحق شوند.

طبق گزارش‌ها قرار است به زودی در کشور الجزایر تظاهرات عظیمی توسط مردم برای برکناری رهبر این کشور «عبدالعزیز بوتفلیقه» برگزار شود (کسی نمی‌داند مردم الجزایر رهبری با این اسم مسخره را چطور این همه سال نگه داشته‌اند و صدایشان درنیامده است).

به زودی مردم الجزایر و فعالان سیاسی این کشور تظاهرات را با عنوان «روز خشم» برپا خواهند کرد. مسلما اگر انقلاب این کشور هم مانند تونس و مصر به نتیجه برسد بسیاری از ایرانیان از حسادت دق خواهند کرد. با توجه به این که وضعیت «جنبش سبز» در ایران هنوز کاملا مشخص نشده بسیاری از ایرانیان ملی‌گرا پیشنهاد کرده‌اند که به سبک اعتراض مردم الجزایر در روز خشم، معترضان به حکومت اسلامی تظاهرات باشکوهی را با عنوان «روز ضد پشم» برگزار کنند و با مردم الجزایر همدلی نمایند.

شوخی عکسی

پس همه توافق داریم که برای اعدام کسی تشکیل دادگاه همیشه لازم نیست!

آخرین خواب سکسی من

داشتم خواب می‌دیدم که یکهو با ضربه متکایی که به سرم خورد از خواب پریدم.

زنم توی رختخواب نشسته بود و به من زل زده بود.

پرسیدم: چی شده؟ چرا بیدارم کردی؟ مگر آزار داری؟

گفت: دوباره داشتی خواب جنیفر لوپز را می‌دیدی؟

گفتم: نه به خدا!

گفت: پس چرا مرتب می‌گفتی: بخورمت! بخورمت!

خندیدم و گفتم: نه به جان تو! داشتم خواب نان سنگک خشخاشی را که دولت پخت آن را ممنوع کرده می‌دیدم.

چند لحظه فکر کرد و انگار که حرفم را قبول کرده پشتش را به من کرد و خوابید.

من هم چشمانم را بستم و سعی کردم به دنباله رویایم برگردم. چشمانم از خواب می‌سوخت. انگار که یک مشت کنجد تویشان ریخته باشند...

افکار عمیق

اگر ما ایرانی‌ها عقل داشتیم توی ماه بهمن انقلاب نمی‌کردیم تا مجبور نشویم بعدا برای اعتراض به این انقلاب وسط چله زمستان و توی برف و سرما به خیابان‌ها برویم و مثل بید بلرزیم. نمی‌شد توی یک روز قشنگ بهاری انقلاب کنیم؟

جوایز «گرامی» امسال

دو روز قبل مراسم اعطای جوایز موسیقی «گرامی» امسال (به گرامیداشت فارسی خودمان ربطی ندارد) در آمریکا برگزار شد. برندگان این

بقیه در صفحه ۳۷

CYRUS TRAVEL

با «سیروس تراول» به سرزمینمان ایران سفر کنید

و یک میلیون ریال برگه سوغاتی دریافت دارید

«سیروس تراول» در مقابل خرید بلیط سفر به ایران یک میلیون ریال برگ خرید از فروشگاه بزرگ اکسیر (Exir) در تهران را هدیه می‌دهد

لطفا با شماره تلفن **(703) 903-0400** تماس بگیرید

Visit us at: www.cyrustravel.com
E-mail: info@cyrustravel.com

با پرواز با «سیروس تراول» برگ برنده آسایش و آرامش همیشه همراه شماست

کانون دوستداران فرهنگ ایران

IRANIAN CULTURAL ASSOCIATION

James Madison High School, 2500 James Madison Drive, Vienna, VA 22181

در کافه تریا ـ ورودی از ساختمان شماره یک یا سه

دوشنبه ۲۱ فوریه (۲ اسفند)

بحث آزاد: خاورمیانه به کدام سو می‌رود

در محل رستوران نیبرز برگزار می‌شود

دوشنبه ۲۸ فوریه (۹ اسفند)

دوست‌یابی و روابط عاطفی

سخنران: ماکان فردیس

ترتیب برنامه: ساعت ۷، صرف چای و شیرینی و دیدار دوستان؛ ساعت ۷ و نیم: شروع برنامه

تلفن اطلاعات کانون: 703-817-1651

E-mail:Kanooneiranian@hotmail.com www.kanooneiranian.org

تاثیر رابطه جنسی...

بقیه از صفحه ۳۵

عفونت «اچ‌پی‌وی» آن‌ها مثبت بوده، بیشتر از دیگران در طول زندگی خود رابطه جنسی دهانی داشته‌اند. در این پژوهش آمده کسانی که با شش نفر یا بیشتر در طول زندگی خود رابطه جنسی دهانی داشته‌اند بیش از سه درصد با خطر بروز سرطان‌های حنجره، سرطان پایه زبان، قسمت عقب گلو یا لوزه‌ها روبه‌رو هستند.

داشتن رابطه جنسی با حداقل ۲۶ نفر این خطر را سه برابر می‌کند و این رابطه با افزایش شریک‌های جنسی بیشتر هم می‌شود.

پژوهشگران همچنین گزارش داده‌اند که از سال ۱۹۷۳ سرطان‌های لوزه و انتهای زبان هر سال افزایش یافته است و تاکید کرده‌اند که «فعالیت جنسی دهانی میان نوجوانان نیز ممکن است به افزایش این روند کمک کرده باشد.»

در این مطالعه همچنین آمده، رابطه جنسی دهانی با سرطان حنجره «رابطه محکمی» دارد، اما پژوهشگران مطمئن نیستند که این ویروس بتواند از راه بوسه فرانسوی و تماس دهان با دهان منتقل شود.

سرطان‌هایی که درمان می‌شوند

دستگاه ایمنی بدن در ۹۰ درصد موارد می‌تواند خود به خود و در مدت دو سال عفونت «اچ‌پی‌وی» را از بین ببرد، اما بعضی از انواع این ویروس می‌تواند منجر به سرطان دهانه رحم یا سرطان‌های کمتر متداولی مثل حنجره شود.

یکی از کارشناسان بیماری‌های عفونی در دانشگاه پیتزبورگ آمریکا می‌گوید «اچ‌پی‌وی» معمولا جایی که بار اول وارد شده باقی می‌ماند. مثلا اگر به دهانه رحم وارد شود، به سرطان این ناحیه منجر می‌شود و اگر به دهان و گلو وارد شود، به سرطان در آن ناحیه می‌انجامد.

نظر پژوهشگران این است که رابطه جنسی افراد در نسل‌های جدید تغییر کرده است. دکتر برت. دبلیو آمالی، رییس بخش جراحی گوش و حلق و بینی دانشگاه پنسیلوانیا، می‌گوید که نوجوانان نسل دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی بطور کلی احساس آزادی بیشتر در روابط جنسی خود داشته‌اند و دست‌کم در مقایسه با نسل‌های گذشته رابطه جنسی دهانی را بیشتر تجربه کرده‌اند.

مرکز دولتی کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا گزارش می‌دهد، در سال ۲۰۰۲ تقریبا ۹۰ درصد مردان و ۸۸ درصد زنان ۲۵ تا ۴۴ ساله با زوج جنسی خود (از جنس مخالف) رابطه جنسی دهانی داشته‌اند.

نتایج پژوهشی مشابه در سال ۱۹۹۲ نشان می‌دهد حدود سه چهارم مردان ۲۰ تا ۳۹ ساله و تقریبا ۷۰ درصد زنان ۱۸ تا ۵۹ ساله چنین رابطه‌ای داشته‌اند.

نکته مهم در این زمینه آن است که درمان سرطان‌های سر و گردن مرتبط به «اچ‌پی‌وی» با وجود این که بطور معمول دیرتر شناسایی می‌شوند، آسان‌تر از سرطان‌های ناشی از سیگار کشیدن یا نوشیدن مشروبات الکلی قابل درمان هستند. برای مثال، پرتودرمانی آن‌ها چندان شدید نیست.

در ماه مارچ ۲۰۱۰، خبرگزاری «رویترز» خبر ساخت واکسنی را منتشر کرد که می‌تواند از عفونت «اچ‌پی‌وی» پیشگیری کند و ازطرف کارشناسان به جوانان توصیه کرد از این واکسن استفاده کنند.

سرطان‌های سر و گردن معمولا با پیداشدن غده‌ای کوچک در گردن، خارش گلو یا تغییرات طولانی‌مدت در صدا آغاز می‌شود. همه این‌ها به تدریج مزمن می‌شوند و با نشانه‌های دیگری از جمله غده یا درد در گردن، خون‌ریزی دهانی، گرفتگی سینوس‌ها، درد در ناحیه زبان، زخم بدون درد در دهان، درد گوش یا دانه‌هایی در لثه‌ها، لب‌ها یا دهان همراه است.

بیشتر سبزیجات بخورید...

بقیه از صفحه ۳۵

به علاوه در این راهنما از مردم خواسته شده نمک، چربی‌های اشباع‌شده، افزودنی‌های شیرین و غلات فرآوری شده کمتر مصرف کنند.

طبق آنچه در این راهنما آمده، مصرف روزانه نمک تقریبا نیمی از آمریکایی‌ها باید هزار و ۵۰۰ میلی‌گرم یا کمتر باشد. این میزان مصرف شامل کودکان، افراد سیاه‌پوست، افراد بالای ۵۰ سال و افراد مبتلا به دیابت، فشارخون یا بیماری مزمن کلیوی می‌شود.

بقیه مردم می‌توانند روزانه تا دو هزار و ۳۰۰ میلی‌گرم نمک مصرف کنند که حدود یک قاشق مرباخوری است.

این خط مشی شامل ۲۳ پیشنهاد کلیدی برای مردم و شش گروه ویژه مثل زنان باردار یا شیرده است.

توصیه‌های عمومی راهنمای جدید تغذیه

برخی از مهم‌ترین توصیه‌ها در راهنمای منتشر شده عبارتند از:

ـ از غذا لذت ببرید اما کمتر بخورید.

ـ از پرس‌های غذایی خیلی بزرگ پرهیز کنید.

ـ نیمی از بشقاب خود را از میوه و سبزیجات پر کنید.

ـ شیر بدون چربی یا با یک درصد چربی بنوشید.

ـ به میزان نمک مصرف شده در غذاهایی مثل سوپ آماده، نان و غذاهای یخ‌زده توجه کنید و آن‌هایی را انتخاب کنید که نمک کمتری دارند.

ـ به جای نوشیدنی‌های شیرین آب بنوشید.

وزیر بهداشت آمریکا در توصیف راهنمای جدید گفته است که این خط مشی گام‌های عملی فراهم می‌کند تا به مردم کمک کند سالم‌تر زندگی کنند، تحرک بیشتر و عمر طولانی‌تری داشته باشند.

اگرچه این راهنمای جدید در دسترس همگان قرار دارد اما پایه‌ای برای برنامه‌های آموزشی تغذیه، غذای مدارس و افراد مسن است. همچنین پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه نیز از این راهنما برای توصیه به بیماران خود استفاده می‌کنند.

پیش از این و در اوایل سال میلادی جدید، وزارت کشاورزی آمریکا قانونی را به تصویب رساند که مدارس را ملزم می‌کرد در برنامه صبحانه و ناهار کودکان تغییراتی ایجاد کنند.

این تغییرات عمدتا در مورد مصرف بیشتر سبزیجات سبز، مثل اسفناج، و نارنجی، مثل هویج و کدو حلوایی، کاهش استفاده از سبزیجات دارای نشاسته زیاد مثل سیب‌زمینی و ذرت و کاهش تدریجی نمک در غذای کودکان تاکید داشت.

ارزیابی راهنمای جدید تغذیه در آمریکا

به گزارش خبرگزاری «رویترز»، دکتر نیل برنارد، ریاست کمیته پزشکان طرفدار گیاه‌خواری، اگرچه راهنمای جدید رژیم غذایی آمریکا را در زمینه میزان استفاده از نمک و استفاده بیشتر از سبزیجات تایید کرده است، اما توصیه‌های آن را درباره کاهش کلسترول و چربی اشباع شده ضعیف می‌داند.

در راهنمای جدید رژیم غذایی آمریکا از مردم خواسته شده تا کلیه توصیه‌ها را جدی بگیرند و در یک مجموعه به کار ببندند.

روزنامه «نیویورک تایمز» به نقل از یکی از کارشناسان تغذیه درآمریکا نوشت، توصیه به «خوردن کمتر» نکته مهم راهنمای جدید است و این کار باید خیلی زودتر انجام می‌شد.

این کارشناس توصیه‌های منتشر شده در این راهنما را «عملی و قابل فهم» دانست و در این مورد به «پرکردن نیمی از بشقاب با میوه و سبزیجات» اشاره کرد.

به نوشته «نیویورک تایمز»، انتشار راهنمای جدید تغذیه در آمریکا نه تنها برای افراد مفید است بلکه فشار زیادی بر صنعت غذایی وارد می‌کند تا ترکیب‌های غذاهای آماده را به خصوص با توجه به کاهش مصرف نمک تغییر دهند.

ضمنا توصیه به «مصرف کمتر غذا» رستوران‌ها را تحت فشار می‌گذارد تا پرس‌های غذایی خود را کمتر کنند.

خالی از شوخی

بقیه از صفحه ۳۱

رقابت که از مهم‌ترین رقابت‌های دنیای موسیقی در آمریکا می‌باشد به شرح زیر اعلام شدند:

ـ بهترین خواننده مرد سال: علی اکبر ثارالله خواننده ترانه هایده در سینه‌زنی عاشورای پارسال.

ـ بهترین خواننده زن سال: فائزه رفسنجانی با بازخوانی ترانه «گاد فادر» یا پدرخوانده از فیلمی به همین عنوان.

ـ بهترین ترانه سال: «مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسراییل»، توسط امام جمعه مشهد.

ـ بهترین آلبوم سال: «مبارک، بن علی، نوبت سیدعلی» توسط گروه گربه‌های بنفش ایرانی ساکن تهران، ساختمان‌های اکباتان.

ـ بهترین خواننده جدید: رحیم مشایی، با آهنگ «من خودم امام زمانم».

ـ بهترین آلبوم بازسازی از آهنگ‌های قدیمی: «سید علی ، مبارک، وصلتتان مبارک» توسط گروه خس و همکاری گروه خاشاک از شیراز که بر اساس آهنگ «ای‌یار مبارک بادا» ساخته شده است.

ـ بهترین آلبوم خارجی: «کیو کیو بنگ بنگ کرتاهی» توسط یک شهادت‌طلب مجاهد بمب‌گذار پاکستانی (که به علت مرگش نتوانست جایزه خود را دریافت کند).

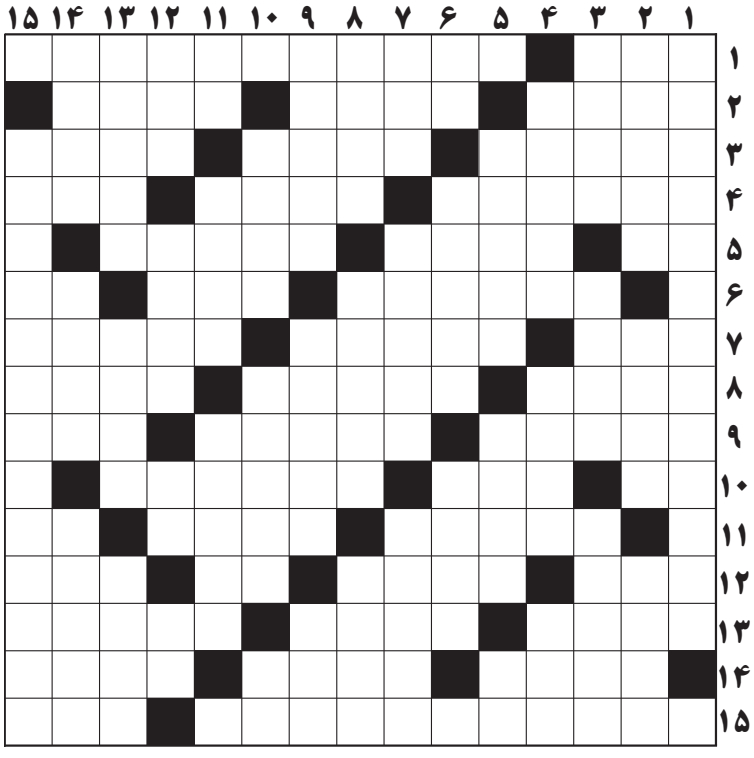
ـ بهترین آلبوم فولکلوریک: «وای وای خدا جان، نقدی شده سردار ایران»، توسط پسر خاله پری زنگنه مقیم سوئد (براساس آهنگ قدیمی وای وای رشید خان).

ـ بهترین آهنگ «رپ» سال: «اون ممه را لولو برد و با نان سنگک ۴۰۰ تومانی خورد» توسط محمود احمدی‌نژاد.

برای سفارش آگهی در
«ایرانیان»
با شماره تلفن
703.724.9680
تماس بگیرید

خدمات ترجمه سینا
SINA TRANSLATION SERVICES
ترجمه رسمی مدارک
✓ فارسی ✓ انگلیسی ✓ اسپانیایی
تصحیح و بازنویسی متن‌های فارسی و انگلیسی
مسعود ناصری
Phone/Fax: 770-552-0752
massoudnasseri@comcast.net

جدول این شماره



افقی

۱ ـ پسر عرب ـ لقب پیامبر اسلام.

۲ ـ طرف چپ ـ آب صاف و گوارا! ـ به هم سوده شدن.

۳ ـ به مراد و مقصود نرسیده ـ برآمدگی جلو و عقب زین ـ عادات و رسوم.

۴ ـ از انواع برنج مرغوب وطنی ـ دسته هاون ـ برنج پخته شده مخلوط با مواد دیگر.

۵ ـ از عناصر شیمیایی ـ تجارتخانه در بازار ـ رفتار سازشکارانه.

۶ ـ شیطان ـ عیب‌گویی کردن کسی ـ ضمیر متکلم وحده.

۷ ـ زندان مسعود سعد ـ از قدیم گفته‌اند به نوبت! ـ چه خون‌ها که در راهش ریخته نشده است.

۸ ـ نام‌ها ـ برادر موسی ـ واحد پول اتحادیه اروپا.

۹ ـ از ابزار موسیقی ـ مهمترین جشن ایرانیان ـ شاهکار شاتوبریان نویسنده فرانسوی.

۱۰ ـ حرف تعجب ـ حب آن را برای فرار می‌خورند ـ فرومایه و پست فطرت.

۱۱ ـ گلابی ـ غلاف شمشیر ـ واحد تزریق واکسن.

۱۲ ـ نوعی سنگ تزیینی ـ کالا و اسباب ـ از آلات موسیقی ـ در کفش بعضی از رنود است!

۱۳ ـ کشوری که امروز «تایلند» می‌گوییم ـ اکیپ و تیم ـ جار و جنجال، داد و فریاد.

۱۴ ـ بسیار مهربان و دوستدار ـ سخن بیهوده و باطل ـ نام خانوادگی شاعر برجسته معاصر.

۱۵ ـ آوایی از نکیسا که گفته شده با خواندن و نواختن آن شنونده تن‌پوش خود را پاره می‌کرد ـ کشوری عربی است.

عمودی

۱ ـ از شهرهای مشهور ینگی دنیا که مرکز صنایع اتومبیل‌سازی است.

۲ ـ فرکانس، تواتر ـ بزرگترین قاره ـ فصیح و بلیغ.

۳ ـ از بالا نشستن مشکل کسی شود! ـ سخن اشاره و کنایه ـ مهیا و فراهم شده.

۴ ـ نسیم یا بویی که به مشام رسد ـ ستاره ـ حرکت نوسانی آب.

۵ ـ حادثه و رویداد ـ حافظه و هوش ـ تصدیق روس.

۶ ـ حرص و طمع ـ خوراکی با نام هلیم ـ درختی است که می‌گویند عصای حضرت موسی از آن است.

۷ ـ از اجسام معدنی قابل تورق ـ کیسه چرمی پول در روزگاران قدیم ـ پرونده.

۸ ـ پناهگاه ـ درختی است ـ مرکز فرماندهی ارتش.

۹ ـ از چیزی برگرفتن ـ باد سخت همراه با برف و باران ـ خورشید.

۱۰ ـ فایده و نتیجه ـ مایوس ـ پسوند جمع.

۱۱ ـ آتش آذری ـ لقب امرای محلی شبه قاره ـ شتر گاو پلنگ.

۱۲ ـ روکار ساختمان ـ آن را خدا می‌رساند ـ درویش را غنیمت است ـ آب منجمد.

۱۳ ـ تندرو و تیز رفتار ـ مردم بسیار ـ از دیگران نقل قول می‌کند.

۱۴ ـ جناح لشکر ـ تازه و جدید ـ تاج و افسر.

۱۵ ـ کشوری با اکثریت مسلمان که روزگاری بخشی از یوگسلاوی پیشین بود.

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ف	ر	ه	ن	ک	س	ر	ا	ی	ب	ه	م	ن	■	گ
۲	ا	ف	ر	ی	ن	■	ب	ن	ا	ر	س	■	گ	و	ی
۳	ل	ی	س	ت	■	ص	ا	ب	و	ن	■	م	ر	ی	د
۴	■	ق	ی	■	ا	و	■	ه	ر	■	ا	ب	ا	ل	و
۵	ا	■	ن	ا	ف	ل	ه	■	ی	ه	و	■	ن	ا	م
۶	د	ک	■	م	س	ت	د	ل	■	ز	ا	ر	■	ن	و
۷	م	س	ت	ت	ر	■	ا	و	ر	ا	ن	و	س	■	پ
۸	ا	ب	ا	ن	■	م	ی	■	ن	ر	■	س	ی	ن	ا
۹	ب	■	م	ا	ی	ح	ت	ا	ج	■	س	ی	ل	ی	س
۱۰	و	ا	■	ن	ا	ر	■	ن	و	ا	د	ا	■	ک	ا
۱۱	ا	ر	د	■	س	م	ا	■	ر	ف	ا	ه	ت	■	ن
۱۲	ل	ا	م	پ	■	ا	ت	ک	■	ا	د	■	ل	پ	■
۱۳	ب	س	ا	ن	■	م	ل	ل	چ	■	ت	م	ا	ر	س
۱۴	ش	م	د	■	م	ا	ی	و	س	■	ب	ا	ل	و	ن
۱۵	ر	■	م	ع	ج	ز	ه	س	ن	ا	ن	ت	و	ا	ن