پژواک ماهنامه

سال سی و یک شماره ۳۵۹

آذر – دی ۱۴۰۰ دسامبر ۲۰۲۱

Pezhvak of Persia
Publication
DECEMBER 2021
359

Fax: (408) 693-3717
Tel: (408) 221-8624
info@pezhvak.com
www.pezhvak.com

تصویر زمستانی از قلعه رودخان بر فراز
ارتفاعات جنگلی شهرستان فومن (استان گیلان)

علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

✦ جراحات و صدمات بدنی ✦ دعاوی تجاری
✦ امور کارمند و کارفرما ✦ امور جنایی
در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
✦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوری مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com

DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوری مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!

SOLD - Represented Seller
Portola Valley

SOLD - Represented Seller
Saratoga

SOLD - Represented Seller
Santa Clara

Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos

SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View

SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com **Shawn.Ansari@Compass.com**

DRE: 01088988

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

COMPASS

THE LAW OFFICES OF CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney

Caroline Nasseri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- صدمات شدید بر اثر تصادفات
- مرگ بر اثر تصادفات
- صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500
e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488
Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

پناهگاه‌های جنگیِ اجاره‌ای

نثار تاج

مسئول شیفت شب، بی آنکه پیش از ورود در بزند و به حریم شخصی و خصوصی ساکنان توجه کند، ناگهان وارد می‌شود، نگاهی از تمام اتاق می‌گذراند و برگه در دستش را باز می‌کند و می‌گوید: «اگه می‌خواید ایام تعطیلات عید (نوروز) بمونید باید سربرگ مُهرشده از جایی که مشغول به کار هستید بیارید. پلیس اماکن (ستاد امر به معروف و نهی از منکر) مدارک از ما می‌خواد تا مبادا فکر کنند شما فراری هستید (زنانی که بی‌اذن پدر و برادر خانه را ترک کرده‌اند).» این را می‌گوید و خارج می‌شود بی آنکه در را ببندد. البته همه ما فراری هستیم از چیزهایی که به ما تحمیل شده.

گویی اینجا پادگان است و ما سپاه لشگر سرزمینی هستیم و نمی‌دانیم، یا شاید پناهنده باشیم در جایی که جز شماره ملی‌مان هیچ چیز دیگری نداریم. بله همین است، ما پناهنده و بیگانه مملکت خویش هستیم.

هر بار که کسی بعد از یک روز کارگری، به خوابگاه برمی‌گردد، انگار تمام او تکه پاره شده است. تن را به خوابگاه امنش که می‌رساند، وا می‌رود و حالا می‌تواند دلی از گریه خالی کند. می‌گوید: «عادت ماهانه بودم، به کارفرمایم (خانم فلانی) گفتم: (ده دقیقه دیگر که چای خوردم، جارو می‌زنم.) عصبانی شد. در اتاق تولیدی با چند قواره پارچه یک میز درست کرده بودیم که قند و چای‌مان را بگذاریم. لگدی زد زیر میز و یک لگد در شکم من.» چشم‌هایش از فرط گریستن پُف کرده است و به سختی صحبت می‌کند. می‌گوید: «اینکه زن در برابر زن باشه... فکر کن چه جهانی می‌شه...». در ادامه خواهش می‌کند: «می‌شه فردا به دوست وکیلت بگی چه جوری از اون شکایت کنم؟» این را می‌گوید و به آرامی به سمت تخت می‌رود. رفت با لباس‌های سیاه و خاکی‌اش روی تخت بالا، دراز به دراز افتاد و تا فردا عصر بیدار نشد.

کوچک‌ترین ساکن اتاق است می‌گوید: «برادر بزرگم بیماری روحی-روانی داره. از اون فرار کردم و اومدم اینجا. نمی‌شد زندگی کرد، توی همه مسائل ما دخالت می‌کرد و نمی‌ذاشت نفس بکشیم. انگار ما قدرت تصمیم‌گیری نداریم! گاهی هم که مادرم دلتنگ می‌شه همون اطراف «نازی‌آباد» می‌بینمش و سریع برمی‌گردم این‌جا.»

بیش از نود درصد از زنان کارگر و کارمند خوابگاه از کارفرمای خود به اداره کار و رفاه اجتماعی شکایت کرده‌اند. اکثرشان از جانب رئیس خود تهدید و بی‌حقوق و مزایا رها شده‌اند و این شکایت‌ها به جایی نرسیده است.

حقوق‌های کم، ساعت‌های کاری زیاد و عدم امنیت شغلی در همه زمینه‌ها، از جمله مسائلی است که یک زن یا همان نیروی کار ارزان، در فضای کاری تهران و ایران با آن سروکار دارد. زنان به کارها و سمت‌های مهم گماشته نمی‌شوند، مگر آن که شغل وابسته به دولت و نظامی‌ها باشد، باقی همه کارگر ساده‌اند.

«سال گذشته، حقوق و عیدی ما رو ندادن تا اردیبهشت‌ماه، گفتند که دم عیدی همکارهای مَرد مهم‌ترن، نون‌آور یه خانواده هستن و مهم‌ترن! کسی نپرسید که تو هم خانواده‌ات رو تأمین می‌کنی یا نه؟ شب‌ها صدای گریه در دالان‌های کُهنه تاریک و تهی می‌پیچد. فکر می‌کنم که آرزوهای بسیاری در این دالان قدیمی طولانی مُرده است. کسی هر شَب در تاریکی گریه می‌کند و ما به گریه خو کرده‌ایم، به زن بودن و اسیر بودن. چند روز افسرده می‌شم که چرا اینجام، مگه جای زندگیه؟ از تختم بیرون نمی‌آم. توی زیرزمین و آشپزخونه که می‌رم، موقع آشپزی گریه می‌کنم. جمعیت صد نفری اینجا همه از همین چارتا اجاق خراب استفاده می‌کنن و آدم یاد کتاب «آس و پاس‌های پاریس و لندن» می‌افته که در گرمای شصت درجه تمام شبانه روز ظرف می‌شستن. بچه‌ها می‌گن: موقع آشپزی باید مایو بپوشی!» می‌خندد و ادامه می‌دهد: « اما دوباره خوب می‌شم و با خودم می‌گم: اینجا هر چی هست خونه منه و جای دیگه‌ای ندارم...».

اتاق هشت تخته است، در واقع، چهار تخت دو طبقه بر روی هم، یادآوَر پناهگاه‌های جنگی و ندامتگاه‌های زنان است. ملحفه‌ها ارزان، فرش‌ها کثیف و همه چیز به شکل غمناکی شبیه به هم است، گویی همه از یک فروشگاه مایحتاج‌شان را می‌خرند. همه چیز کهنه، ارزان و زهوار در رفته است. خودشان می‌گویند که دردسرسازترین اتاق‌های خوابگاه، هشت تخته و ده تخته است.دنباله مطلب در صفحه ۵۲

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ٤ اخبار
صفحه ٥ نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشی)
صفحه ٦ تاریخ طنز در ادبیات فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷ احمد کسروی (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹ آگهی
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ١٤ اخبار
صفحه ١٥ اخبار
صفحه ١٦ نقد و بررسی فیلم «قهرمان» (میثم کریمی)
صفحه ۱۷ اخبار
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱ آن سوی خشم (اما یانگ)
صفحه ۲۲ اخبار
صفحه ۲۳ توقع و انتظار داشتن (گلنار)
صفحه ٢٤ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ٢٥ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ٢٦ آگهی
صفحه ۲۷ عفت (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ اخبار
صفحه ۲۹ داستان
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ نسرین (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳ ورزش ریه ها (مریم سالاری)
صفحه ٣٤ جدول
صفحه ٣٥ نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ٣٦ حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷ دوره ایتالیا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ آگهی
صفحه ۳۹ بحران در بیمارستان های خوزستان (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ٤٠ شعر
صفحه ٤١ فواید درمانی کایروپراکتیک (فتانه هوشداران) - اخبار
صفحه ٤٢ داستان
صفحه ٤٣ نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ٤٤ بچه های طلاق (ادوارد تایبر) - اخبار
صفحه ٤٥ داستان
صفحه ٤٦ اخبار
صفحه ٤٧ اخبار
صفحه ٤٨ اخبار
صفحه ٤٩ اخبار
صفحه ٥٠ اخبار
صفحه ٥١ دنباله مطالب
صفحه ٥٢ دنباله مطالب
صفحه ٥٣ دنباله مطالب
صفحه ٥٤ دنباله مطالب
صفحه ٥٥ دنباله مطالب
صفحه ٥٦ دنباله مطالب
صفحه ٥٧ دنباله مطالب
صفحه ٥٨ دنباله مطالب
صفحه ٥٩ داستان - دنباله مطلب
صفحه ٦٠ انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک

شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار

برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

(408)221-8624 PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ -صاحب امتیاز، مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی ها با صاحبان آگهی می باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد.♦ استفاده از طراحی های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است.♦ دیدگاه نویسندگان الزاما بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها به عهده نویسندگان است.

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been complied as carefully as possible and cannot guarantee the correctness of all information that has been gathered and contained herein and does not accept any responsibility for any errors and omissions.

LOS GATOS MEMORIAL PARK
&
DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellet service since 1889

✦*Funeral Services* ✦*Immediate Need* ✦*Pre Planning* ✦*Burial Services* ✦*Cremation Services*

The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

✦*Prearranging freezes the cost at today's prices* ✦*Payment plans are available*

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه، فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

انگلیسی (408) 791-1431 **فارسی (۴۰۸) ۳۹۶-۶۷۶۸**

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124

مفهوم امپراتوری و مستعمره در گونه آمریکایی

سمیرا پوریایی

اخبار رسانه‌های جهان پُر است از درگیری‌های طالبان، گروه مسلح اسلام‌گرایی که زمانی بر افغانستان حاکم بود و در پی حملات ۱۱ سپتامبر به دست آمریکا سرنگون شد و حالا بعد از ۲۰ سال دوباره صاحب افغانستان شده است. آیا خروج شتابان آمریکا از افغانستان، و ترک میدان هوایی بگرام در نیمه‌شبی در تابستان امسال، شکستِ ملت‌سازی بود یا شکست یک امپراتوری؟

برخی از مردم خصوصا جوان‌ترها از وقتی یادشان می‌آید، نیروهای آمریکایی (و متحدانش) در افغانستان بودند. من خودم حول و حوش حملات ۱۱ سپتامبر وارد دانشگاه شدم، و از آن زمان، سربازان آمریکایی و انگلیسی و کشورهای غربی همواره در افغانستان بودند، و همیشه بخشی از اخبار جهان. حالا که آنجا را ترک کرده‌اند، ارتش افغانستان که دست‌پرورده آنها بود، به‌طرز حیرت‌انگیزی به دست طالبان تار و مار شده است.

گویی دو دهه کار ملت‌سازی آمریکا، در خاک افغانستان دفن شد. ولی در درازنای بلند تاریخ، دو دهه تقریبا چیزی نیست و درازنای طولانی تاریخ امپراتوری، به درک بهتر ما از شکست آمریکا در افغانستان کمک می‌کند.

چگونه آمریکا مفهوم امپراتوری را تغییر داد

در عصر امپراتوری‌های باستان، تسلط بر مناطق ناآرام دور دست قلمروی امپراتوری ممکن بود با دهه‌ها یا حتی قرن‌ها جنگ به دست آید. امروزه نخبگان سیاسی و نظامی آمریکا به‌طور کلی کشورشان را امپراتوری نمی‌دانند و حق هم دارند چون عصر امپراتوریان مدت‌هاست که سپری شده است، ولی این گاهی آنها را گمراه می‌کند، مثل مواقعی که آمریکا، به دلایلی که یا ظاهر خوشی دارند (مثلا دموکراسی‌سازی)، یا ظاهر خشنی دارند (مثلا مبارزه با تروریسم)، در خارج از مرزهای خود به ماموریت‌های شبه امپراتوری دست می‌زند، بدون آن‌که ماهیت امپراتوریانه آن را بپذیرند.

برای خود من همیشه سوال بوده است که در تاریخ امپراتوریان جهان، آمریکای مدرن کجا قرار می‌گیرد. میراث امپراتوریان باستان هنوز دنیای ما را تحت تاثیر خود دارد، و آمریکا خودش هم مستعمره‌ای از امپراتوری انگلیس بود که شورش کرد و بعدا خودش به ابرقدرتی بدل شد که مفهوم امپراتوری سنتی را دگرگون کرد.

آمریکا در اوایل استقلال خود سعی کرد به یک «امپراتوری رسمی» با مستعمراتی تحت اشغال خود تبدیل شود. پیروزی در جنگ اسپانیا-آمریکا در ۱۸۹۸ که منجر به واگذاری کوبا و پورتوریکو و شهر مانیل در فیلیپین به آمریکا شد، نمونه‌ای از این جریان بود. آن زمان دوره بلوغ آمریکا برای تبدیل‌شدن به یک امپراتوری جهانی بود. ولی در قرن بیستم و با عبور از دو جنگ جهانی، آمریکا خویشتن‌داری نشان داد و از اشغال مستعمرات اجتناب کرد، و به جای آن تصمیم گرفت با مجموعه‌ای از دولت‌های وابسته و شبکه‌ای جهانی از پایگاه‌های نظامی کار کند و به این ترتیب، آمریکا به یک «امپراتوری غیررسمی» بدل شد.

آمریکا شبیه امپراتوریان قدیم نیست. به قول اهالی وزارت دفاع آمریکا: ایالات متحده داشتن پایگاه را به اشغال مناطق ترجیح می‌دهد. با این حال، یک عملیات نظامی بیست‌ساله در آن سوی دنیا، عین ماموریت‌های بلند پروازانه‌ای است که امپراتوریان منسوخ مثل روم، عثمانی و انگلیس انجام می‌دادند. آمریکا همه‌جا از خاورمیانه تا اروپا تا آسیا-اقیانوسیه تا شبه‌قاره هند تا آفریقا و قطب شمال و قطب جنوب حضور دارد. در واقع آمریکا فقط اسمش امپراتوری نیست ولی همه کیفیات یک امپراتوری را دارد. گرچه تازگی و جذابیت خود را کم‌کم از دست می‌دهد.

رگه سلطنتی آمریکا

در تمام دنیا بر سر این که آیا آمریکا باید مثل یک امپراتوری جهانی رفتار کند، یا چنین رفتاری باعث ثبات یا بی‌ثباتی دنیا می‌شود، اختلاف نظر وجود دارد. نزدیک به یک قرن است که درباره فضایل و رذایل نقش جهانی آمریکا بحث می‌شود. از وقتی که نسل زنده دنیا یادش می‌آید، آمریکا غول نظامی و اقتصادی و فرهنگی دنیا بوده است.

اینجا فهم رگه سلطنتی آمریکا بسیار مهم است. این‌که چطور ملتی که از دل مبارزه ضد-استعماری متولد می‌شود و بعد خودش شیوه‌های استعماری را در پیش می‌گیرد، موضوع پیچیده‌ای است. وقتی ملت نوپای آمریکا امپراتوری انگلیس را بیرون می‌انداخت، انکار میراث سلطنتی خود را به یکی از ستون‌های هویت خود بدل کرد. مفاهیم مربوط به آزادی، به جوهره اعتقادات ملی آمریکایی بدل شد: خواه آزادی از استبداد باشد، یا آزادی از کنترل دولت، یا آزادی انتخاب مصرف‌کنندگان. یعنی آمریکا در آغاز تولدش به عنوان یک ملت مستقل آرمان روشنی داشت: آزادی از چنگال استعمار. ولی در ادامه بقای خود، رگه‌های امپراتوری را در ساختارهای قدرت خود حفظ کرد و تا امروز انگیزه‌های متضاد هنوز در قلب آمریکا جاری است و کماکان بخشی از شخصیت داخلی و سیاست خارجی این کشور است.

به مرور که آمریکا در سطح قاره و در سطح جهان رشد می‌کرد، این تناقض آرمان‌ها آشکارتر می‌شد. آمریکا طی زنجیره‌ای از فتوحات قاره‌ای، سرزمین‌های بین اطلس و اقیانوس آرام را در کنترل خود گرفت. بومیان قاره آمریکا، مکزیکی‌ها، و استعمارگران اروپایی همگی بیرون یا به حاشیه رانده شدند. آزادی بردگان آفریقایی از خودشان و فرزندان‌شان سلب شد. از اوایل قرن نوزدهم، ارتش آمریکا زنجیره‌ای از جنگ‌ها را در سرزمین‌های دور دست آغاز کرد. این فتوحات و الحاق سرزمین‌ها از کوبا تا فیلیپین را شامل می‌شد. سربازان آمریکایی بدون آن‌که بدانند، سنتی نظامی را آغاز کردند که بر مبنای آن، منافع کشور با جنگیدن در سرزمین‌های دور تامین می‌شد.

این روند به سنتی ماندگار بدل شد و آنها به سربازان یک امپراتوری غیررسمی بدل شدند که نه برای فتح مستعمرات، که برای فتح پایگاه‌های دور دستی می‌جنگند و می‌میرند که آمریکا با تکیه بر آنها می‌تواند نفوذ جهانی خود را اعمال کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری

Shiva Moozoun

Attorney at Law

✦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

✦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها ✦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی برای اشخاص و شرکت ها ✦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

✦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق ✦ آماده کردن فرم های مهاجرت

✦IRS, BOE, FTB disputes ✦Business, Corporation, Nonprofit Formation ✦Tax preparation for individuals and small businesses, Trusts, Estates, Nonprofit ✦Will, Trust, Estate Planning, Probate ✦Draft/ Review/Renew legal contracts ✦Immigration Services

Cell: (415) 314-1003 ✦ Office: (800) 493-7065

651 W. Hamilton Ave, Suite 1000, Campbell, CA 95008

نامه های شگفت انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صفویه و افشاریه

(بخش پنجاه و دو)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

تهماست قلی خان در بازگشت از نبرد با ترکان دانست که پیشنهادات صلح ترک ها حیله ای بوده است تا او را از محل دور کنند و از غیبت او استفاده کرده بر تعداد لشگریان خود بیفزایند. وی گرچه تعداد سپاهیانش کمتر از سپاهیان ترک بود، ولی در پی ترکان شتافت و با جرات به آنها حمله ور شد و در نزدیک ایروان آنها را شکست داد. سردار آنان عبدالله پاشا با سی هزار سپاهی که در میدان جنگ مانده بودند، کشته شدند. در این پیروزی گنجه و تفلیس و ایروان را گرفت و به این ترتیب تمام قلمرو قدیمی ایرانیان فتح شده بود. تهماسب قلی خان بزودی به اندیشه تصاحب این قلمرو افتاد ولی نمی خواست او را غاصب به شمار آورند، بنابراین بزرگان و سران کشور به مغان چول = دشت مغان دعوت شدند. سران و بزرگان که تعدادشان پانزده هزار نفر بود، قدرت پادشاهی را به او اعطاء کردند و او را پادشاه خواندند. وی فقط قدرت پادشاهی را می خواست و از قبول عنوان آن خودداری کرد و خود را ولینعمت خواند و برای اینکه خود را بدین لقب و صفت بشناساند، دو هیات سفارت یکی به استانبول و دیگری را به مسکو فرستاد.

وی که صاحب و فرمانروای ایران گشته بود، یک راست به اصفهان رفت و فقط چهل روز در آنجا استراحت کرد. در اواخر دسامبر سال ۱۷۳۶ از آنجا عزیمت کرد تا قندهار را که از مستحکم ترین جاهای آسیا و آخرین پناهگاه و سنگر افغان ها بود به محاصره درآورد. افغان ها در آنجا تمام ثروت ایران از قبیل طلا، گوهرها و جواهرات سلطنتی را مخفی کرده بودند. هنوز به فاصله چهار روز راه از اصفهان دور نشده بود که با افغان ها روبرو شد که در کنار یک رودخانه بسیار عریض، سامان جنگ به خود گرفته بودند و به این موضع همچون صخره افتخار و نهایت خوشبختی خویش می نگریستند. وی در مقابل دیدگان دشمن از این رودخانه گذشت و آنها را در جلوی خود به عقب راند و در ماه مارس سال ۱۷۳۷ پس از یک محاصره ۱۳ ماهه برقندهار پیروزی یافت و از آنجا غنائم بسیار زیاد به دست آورد. حسین خان که فرمانده شهر بود به میانجی خواهرش که در سرای جنگاور فاتح بود، مورد بخشش قرار گرفت و تقریبا تمام افغان ها به خدمت وی درآمدند و از بی پرواترین و وفادارترین سپاهیان وی گشتند.

در این هنگام سفیری از استانبول برای مذاکرات صلح فرا رسید. ولینعمت که در اندیشه طرحی وسیع تر بود، در خواست هایی کرد که انجام آنها مشکل بود و او می دانست که باب عالی آنها را به این زودی نخواهد پذیرفت. وی در پی گذراندن وقت بود. یکی از خان ها مامور مذاکره با سفیر شد و خود وی که از قندهار خارج شده بود، شانزده روز طی طریق کرد و در سرزمین های پادشاه مغول کابل را محاصره کرد و پس از هشت روز آنجا را به تصاحب خویش درآورد. ترس و وحشت هند را فرا گرفت. امپراتور کسی فرستاد و مقصود او را جویا شد، ولینعمت که در آن وقت شاه نادر نامیده می شد، با سردی پاسخ داد که مقصودش این است که برود در «دیاس آباد» که مقر اوست، به وی سلام گوید و اگر این ملاقات برای وی ناخوشایند است، وی می تواند با فرستادن عایدات یکساله اش خویشتن را از خطر این ملاقات معاف دارد. وی منتظر پاسخ نشد و به سوی دهلی راند و در ماه فوریه سال ۱۷۳۹ در راس ۶۰ هزار سوار به فاصله دو روز راه از پای تخت رسید. طبق رسم معمول ایرانیان در سپاه خویش پیاده نظام نداشت. محمد شاه امپراتور مغولی، سپاهی بیش از ۱،۴۰۰،۰۰۰ نفر را به مقابله با او واداشت. شاه نادر نمی خواست در برابر شماره لشگر دشمن که ممکن بود او را خرد گرداند، خود را به مخاطره افکند. وی بی آنکه با این سپاه بی شمار بجنگد، راز گرسنه گرداندن آن را یافت. محمد شاه مجبور شد تسلیم گردد و فاتح جنگ خود را بر تخت مغولان شاه خواند. تمام گنجینه های این امپراتوری به دست وی افتاد. او سپس تاج را به محمد شاه باز پس داد به شرط آنکه او باج گزار وی باشد. در ایران کسی نمی دانست شاه نادر چه شده است تا اینکه در سال ۱۷۴۰ با ثروتی عظیم که بالغ بر سیصد کارول روپی نقره، یعنی پولی معادل بیش از پنج میلیارد و دویست و پنجاه میلیون پول ما بود، دوباره پیدا شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

دکتر فتانه هوشداران کایروپراکتر

تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسائل پزشکی

Chiropractic care is more than just making the pain disappear. It is about learning, understanding & taking care of your body to improve your quality of life

مطب مجهز به دستگاه های فیزیکال تراپی و ماساژ طبی، ورزشی و میز Doc Decompression Table برای تسکین و بهتر کردن دردهای:

Fataneh Hooshdaran, D.C.

✦ سر درد ✦ رماتیسم ✦ دیسک ✦ شانه درد و زانو درد
✦ دردهای عصبی ✦ دردهای گردن ✦ دردهای کمر ✦ دردهای دست
✦ *Headache* ✦ *Sciatica* ✦ *Degenerative Disc* ✦ *Rheumatism*
✦ *Lower Back Pain* ✦ *Shoulder & Knee Pain* ✦ *Neck & Hand Pain*

Serving: San Jose & Santa Clara
www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677
2797 Park Ave., Suite #103
Santa Clara, CA 95050

تاریخ طنز در ادبیات فارسی

بخش آخر

دکتر حسن جوادی

از میان نویسندگان و شعرای زن در ایران شاید هیچکس مانند فروغ فرخزاد با بی‌پروایی و صراحت تمام درباره احساسات، عشق و امیال خود گفتگو نمی‌کند. او نه تنها علیه سرنوشت زن مطابق آنچه مرد معین کرده است طغیان می‌کند، بلکه زنانی را مسخره می‌کند که به جای کوشیدن برای آزادی‌های خود، در اثر ثروت و رفاه همسران خود دچار رخوت و بی‌اعتنایی می‌شوند و از تلاش برای احقاق حقوق خود فروگذاری می‌کنند. در شعر «دلم برای باغچه می‌سوزد» وصف «خواهر » را می‌کند که به همین وضع دچار شده:

و خواهرم که دوست گل ها بود
و حرف های ساده قلبش را
وقتی که مادر او را می‌زد
به جمع مهربان و ساکت آنها می‌برد...
او خانه اش در آن سوی شهر است
او در میان خانه مصنوعیش
با ماهیان قرمز مصنوعیش
و در پناه عشق همسر مصنوعیش
و زیر شاخه های درختان سیب مصنوعی
آوازهای مصنوعی می‌خواند
و بچه های طبیعی می‌سازد
او هر وقت که به دیدن ما می‌آید
و گوشه های دامنش از فقر باغچه آلوده می‌شود
حمام ادکلن می‌گیرد (۱)

در نظر فروغ، زنانی که به سرنوشت مقرّر خود بدون اعتراض گردن می‌نهند و با صدایی «سخت کاذب، سخت بیگانه» به مرد می‌گویند: «دوستت دارم»، و می‌خواهند در بازوان چیره/ یک مرد ماده ای زیبا و سالم باشند، «چون صفر در تفریق و جمع و ضرب/ حاصلی پیوسته یکسان» خواهند داشت. در شعر «عروسک کوکی»، که از بسیاری لحاظ یادآور طغیانی است که نورا، قهرمان نمایشنامه خانه عروسک ایبسن، علیه وضع خود می‌کند، فروغ با احساس و درکی زایدالوصف از پوچی رابطه سنتی میان زنان و مردان سخن می‌گوید:

می‌توان همچون عروسک کوکی بود
با دو چشم شیشه ای دنیای خود را دید
می‌توان در جعبه ای ماهوت
با تنی انباشته از کاه
سال ها در لابلای تور و پولک خفت
می‌توان با هر فشار هرزه دستی
بی‌سبب فریاد کرد و گفت
«آه، من بسیار خوشبختم.» (۲)

بعد از فروغ زنان شاعر بسیاری در ایران آمدند که البته از همه مشهورتر سیمین بهبهانی است، ولی از میان این شاعران کسی که طنزپرداز باشد کم است. در اشعار سیمین بهبهانی، طاهره صفارزاده و یا خاطره حجازی (در مجموعه اندوه زن بودن) مسائل مربوط به زنان بیشتر فریاد اعتراضی است و طنز نیست. رؤیا صدر در مقاله ای که درباره حضور زنان طنزپرداز در عرصه روزنامه نگاری نوشته است می گوید که جز رباب تمدن در چلنگر، تا مدتها زن طنزنویسی نداریم: «در فهرست اسامی نویسندگان توفیق تا ۱۳۳۶ با نام زن طنزنویسی مواجه نمی شویم. از اسفند ۱۳۳۶ تا تیر ۱۳۵۰، (۲ سال پیش از تعطیلی توفیق)، در میان فهرست ۲۱۴ نفری نویسندگان توفیق، تنها نام دو طنزنویس زن را می بینیم که آنها هم چندان صاحب سبک و نام در عرصه طنز نیستند. در مجله کاریکاتور دهه ۵۰، زنان طنزنویس صفحه ای را اداره می کنند، ولی موفق نمی شوند الگویی از یک جریان طنز زنانه ماندگار ارائه بدهند. هم زمان مجله زن روز، چند صفحه طنز با عنوان لبخند پارتی دارد که آن را مردان اداره می کنند.» (۳) در عرصه رمان و داستان کوتاه هم با اینکه زنان حضور فوق العاده ای در چند دهه گذشته داشتند، جنبه طنزنویسی این نویسندگان زیاد چشمگیر نیست. فقط از دو نویسنده در این مورد می توان صحبت کرد، یکی مهشید امیرشاهی است، و دیگر گلی ترقی. امیرشاهی در بعضی از داستان هایش از زبان شخصیتی به نام سوری، که فی الواقع خود اوست و دختریست هوشمند و عاصی، طرز فکر و رفتار زنان طبقه مرفه الحال ایران و ایرانیان برون مرزی را با نگاهی طنزآمز تشریح می کند. مثلاً در داستان مجلس ختم زنانه، در ختم یکی از بزرگان فامیل (مادربزرگ) می نویسد: «رفتم پایین، دایی پرسید چطور بود؟ آمدم مثل خودش بگویم: خیلی آبرومند بود، گفتم خیلی خوش گذشت» (۴). گلی ترقی نیز در خاطرات پراکنده و یا من چه گورا هستم، حالات و روحیات همین طبقه به خصوص زنان آن را تشریح می کند. به قول حسن میرعابدینی: «ترقی با زبان بازیگوش زندگی اشرافیت را روایت می کند و از آن انتقاد می کند. او زندگی مدرنیته ما را روایت می کند و آدم هایی که از زندگی قبیله ای در می آیند و می خواهند به زندگی فردی برسند و لبه دو دنیا قرار دارند. (دو دنیا) وضعیت انسان ایرانی را نشان میدهد». (۵)

چنانکه گفته شد، بعد از انقلاب فصل جدیدی در مبحث مورد بحث آغاز می شود. از طرفی با اجباری شدن حجاب و محدویت های دیگر نگاه آرمانگرایانه دوره مشروطه کمرنگ می شود و حالتی اخلاق گرا به خود می گیرد، و از طرف دیگر با بالا گرفتن جنبش های تساوی خواهانه زنان و همگام با تحولات جهانی در این زمینه، نگاه مردسالارانه در طنز کمترمی شود.

در اوایل انقلاب که کشاکش بین موافقان و مخالفان حجاب ادامه دارد، مقالات و اشعار بسیاری در این باب در مجلات مختلف و مخصوصاً در نشریاتی چون حاجی بابا و آهنگر نشر می یابند. در شماره ۱۰ آهنگر (۱۶ مرداد ۱۳۵۸) کاریکاتوری را می بینیم که در آن در فراخوانی از طرف وزیر امور خارجه هزاران مرد «سبیل تا سبیل» نشسته اند و فقط ورود زنان و خبرنگاران ممنوع است. یک زن خبرنگار با تغییر قیافه به این مجلس راه یافته است. مجله «مسابقه»ای ترتیب داده است و به کسی که او را پیدا کند جایزه خواهد داد. با وقوع جنگ با عراق موضوعات مربوط به زنان کمتر می شود. رویا صدر در مقاله ای که پیشتر ذکر آن رفت، وضع طنز و زنان را بعد از انقلاب چنین خلاصه می کند: «بعد از انقلاب، طنز از دو جهت قابل بررسی است: یکی زنان طنزنویس و یکی نگاه به زن در طنز. طنز پس از انقلاب، چند دوره را طی کرده است: ابتدای انقلاب، متأثر از جو آشفته و بحران زده آن زمان، با طنزی سیاسی و صریح مواجهیم که مثل اکثر مقاطع آزادی های سیاسی، به هجو گراییده است. در این مقطع نگاه ابزاری به زن کمابیش وجود دارد، ولی نشریات طنز به مسائل مناقشه برانگیز در حیطه مسائل زنان مثل اجباری شدن حجاب، اعمال محدویت های اجتماعی و اینطور چیزها هم می پردازند. از دهه ۶۰ کم کم محدوده کار طنزنویسی با تغییرات اجتماعی ـ سیاسی که رخ میدهد، تنگ می شود و ارائه آثار طنز و چاپ نشریات طنز به حداقل خود می رسد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

✦ درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و رُماتیسم ✦ درمان عفونت های قارچ ناخن و پوست پا ✦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا
✦ درمان بیماری های پا در کودکان ✦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

✦Foot related diseases ✦Bunion, Callus, Corn ✦Hammer Toe, Ingrown Toe Nail ✦Sports Medicine & Injuries ✦Heel Pain & Diabetic Foot Care ✦Ankle Arthroscopy ✦Pediatric Foot Conditions ✦Flat Feet & Orthotics ✦Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

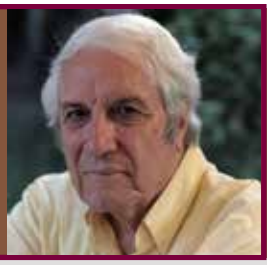
My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032



احمد کسروی

بخش سوم

دکتر ایرج پارسی نژاد

در بازگشت به تهران ماموریت دیگری به عنوان رئیس عدلیّه زنجان به کسروی واگذار می شود. در این ماموریت او شیخ بی سواد مدعی ریاست را از آنجا می راند و دست ملایان و «گردن ستبران» را از جان و مال مردم کوتاه می کند و سخت مورد علاقه و حمایت مردم آن شهر قرار می گیرد و آوازه کاردانی و پاکدامنی او به تهران می رسد.

حاصل کار مطالعه و پژوهش در ساعات فراغت در زنجان برای کسروی بسیار پربار است، زیرا که ترجمه قهوه خانه سورات، اثر برنارد دوسن پیر به عربی، و همچنین نوشتن سلسله مقالاتی برای ماهنامه عربی العرفان در سوریه، با عنوان «ثمانیه آذربایجان فی ثمانیهٔ عشر» زمینه و مقدمه ای برای نوشتن «تاریخ مشروطه» و «تاریخ هجده ساله آذربایجان» می شود. همچنین اقامت در زنجان، که یکی از کانون های نهضت بابیان بوده، به او فرصت می دهد که درباره بابیان و بهاییان و تاریخچه شورش و اندیشه شان بیندیشد و اطلاعاتی گردآورد که بعدها در کتاب «بهایی گری» خود بیاورد. گذشته از این گفتگوی زنجانیان به ترکی او را به اندیشه و جستجو درباره تفاوت ترکی زنجانی با ترکی آذربایجانی و تفاوت آن دو با زبان فارسی بر می انگیزد و موجب می شود که در پی نوشته پیشین خود «اللغه الترکیه فی ایران» در ماهنامه العرفان، به مطالعه و تامل در غزلیات فضولی و دیوان شعر امیر علیشیر نوایی و هیدجی به ترکی بپردازد.

«از این کوشش و جستجو نتیجه هایی به دست آمد که از جمله این بود که ترکی از دیده «کارواژه» (افعال) به فارسی برتری می دارد. زیرا دیده شده در ترکی پانزده گونه «گذشته» (ماضی) و چهارگونه «اکنون» (مضارع) به کار می رود، در حالی که در فارسی در برابر آنها بیش از چهار گونه گذشته و یک گونه اکنون شناخته نمی بود. این یکی از چیزهایی می بود که مرا از نارسایی زبان فارسی و بیماری آن آگاه گردانید.»(۱)

کسروی در سفری به عنوان «مرخصی» از زنجان به تهران وزارت عدلیه را از کارهای خود خشنود می بیند، اما او از «مدّعی العموم» زنجان ناخشنود است و از بازگشت به کار خود سر باز می زند. ماموریت تازه ای به او سپرده می شود که از کارکنان عدلیه قزوین و زنجان آزمایش کند و صلاحیت علمی آنان را بسنجد. سرانجام پس از پایان آزمایش در قزوین به سر کار خود در زنجان باز می گردد.

در این زمان با عوض شدن کابینه و رئیس الوزرا شدن سردار سپه، با توجه به حکمرانی شیخ خزعل در خوزستان و «امیرنشین عربی» خواندن آن استان، کسروی را به عنوان رئیس عدلیه مامور آنجا می کنند تا قانون دادگستری دولت ایران را در آن استان برپا کند.

پانزده ماه اقامت کسروی در خوزستان همراه با ماجراهای بسیاری است که ستیز با شیخ خزعل و وابستگانش و اختلاف با سرتیپ فضل الله خان (زاهدی) حکمران نظامی خوزستان از آن جمله است. سرانجام در پی گزارش سرتیپ فضل الله خان به سردار سپه مبنی بر اینکه کسروی اهالی و عشایر خوزستان را علیه قشون تحریک می کند، با احضار وزارت عدلیه همراه با خانواده اش به تهران باز می گردد.

دستاورد پژوهشی و علمی کسروی از روزگار اقامت در خوزستان مطالعه و جستجو در «نیمزبان» هاست که غرضش لهجه ها یا گویش های دزفولی، شوشتری و لری (بختیاری) است. او عقیده دارد که در مطالعه این «نیمزبان» ها به واژه های بیگانه ای برخورد می کنیم که یادگار آمیزش نژاد آریایی با اقوام بیگانه است. آن اقوام از بین رفته اند، اما واژه های بیگانه در این «نیمزبان» ها به یادگار مانده است.(۲)

کار دیگری که کسروی در این زمان به عنوان «سرگرمی» هنگام فراغت از کار به آن می پرداخته مطالعه در تاریخ خوزستان بوده است. او بر این عقیده است که خوزستان تاریخی چند هزار سال کهن تر از ایران دارد و در جستجوی آن است که این سرزمین که در آغاز اسلام از گوشه های آباد ایران بوده از کی رو به ویرانی نهاده است؟ چه شده که شهرهای آباد و به نام آن چون شوش و اهواز و جندی شاپور از میان رفته است؟ بند اهواز کی شکسته و سد شوشتر کی رخنه یافته است؟ عرب ها از چه زمان به آنجا روی آورده اند و مانند این ها.(۳)

کسروی در بازگشت به تهران بار دیگر با بیکاری و بی پولی روبرو می شود، اما بیکار نمی نشیند و فرصت می یابد تا به کارهای دلخواه خود در پژوهش های زبان شناسی و تاریخی ایران بپردازد. نخست رساله «آذری یا زبان باستان آذربایگان» را در اثبات زبان آذری به عنوان یکی از گویش های قدیم ایرانی می نویسد و منتشر می کند (۱۳۰۴) که مورد توجه دانشمندان ایران و ایران شناسان جهانی قرار می گیرد و دنیس راس خلاصه آن را به انگلیسی ترجمه می کند. در نتیجه کسروی در محافل شرق شناسی جهان شناخته می شود و به عضویت انجمن های شرق شناسی جهانی در می آید. در پی آن «تاریخ پانصد ساله خوزستان» را می نویسد و خلاصه آن را در چند شماره ماهنامه «آینده» منتشر می کند. همچنین در ادامه پژوهش های خود در زمینه «نیمزبان» های مازندرانی و شوشتری و دزفولی و آذری این بار به گویش های دماوندی و سرخه ای و الیکایی و سمنانی می پردازد و مثال هایی از آنها می آورد.(۴)

پس از برافتادن پادشاهی قاجار سردار سپه رئیس موقت دولت می شود. در این زمان کسروی به عنوان بازرس عالی وزارت عدلیه به کار گمارده می شود (۱۳۰۵). با وزیر شدن داور و انجام گرفتن اصلاحاتی در آن وزارت خانه کسروی بار دیگر بیکار می شود. اما او به گفته خود از بیکاری سود جسته، در خانه نشسته، به خواندن و نوشتن می پردازد و برای آموختن خط و زبان پهلوی به کلاس درس ارنست هرتسفلد شرق شناس آلمانی می رود و بهره بسیار می یابد.

چندی بعد (۱۳۰۶) داور که از دلیری و پاکدامنی و دادخواهی کسروی بسیار شنیده بوده به او پیشنهاد می کند مدعی العموم (دادستان) تهران شود و عمامه خود را بردارد: «به بازار رفته، کلاهی با یخه و کراوات خریده و خود را درست گردانیده، پیکره (عکس) برداشته، همان روز برای داور فرستادم. برخی ایراد گرفتند. گفتم: ما که از کفش پا آغاز کرده یکایک پوشاک ها را دیگر گردانیده بودیم، از نگاه داشتن عمامه تنها چه سود توانستی بود؟ چند گز تنزیب سیاه یا سفید چه ارجی داشته که در پیرامون آن سخنی رود؟»(۵)

اما کار دادستانی کسروی بیست روزی بیش نمی پاید، زیرا که به گفته خودش «مدعی العموم کسی بایست بود که از یک سو دستورهای داور و از سوی دیگر خواهش های شهربانی را از قانون جلوتر گیرد و آنها را از خود خشنود گرداند. چنین کاری از من برنیامدی.»(۶)

چنین است که به بهانه رسیدگی به دعوایی در عدلیه خراسان او را روانه مشهد می کنند و در پی آن رسیدگی به دعواهای دیگر در شیروان و قوچان را به او وا می گذارند تا هنگامی که پی می برد غرض دور نگهداشتن او از کارش در تهران است. بی اجازه به تهران باز می گردد، اما وزارت عدلیه نه استعفای او را می پذیرد و نه کاری به او می دهد، تا این که سرانجام خود به کار وکالت رو می آورد و در فراغت به فراگیری زبان ارمنی کهن و نو می پردازد، زیرا که به گفته خود: «در رشته هایی که دنبال کرده بودم، از تاریخ و زبان شناسی، خود را نیازمند دانستن آن زبان می دیدم. به ویژه تاریخ و زبان آذربایجان که از هر باره بستگی به تاریخ و زبان ارمنستان می داشت. روی هم رفته درس زبان خواندن مردی سی و هفت ساله، آن هم با داشتن فرزندان و پیشه، خود کار دشواری می بود، چه رسد به آن که زبان دشوار ارمنی را بخواند، لیکن من چون تشنه می بودم و با خواهش و آرزو آن را پی می کردم، بسیار آسان می افتاد و به جای رنج لذت می یافتم.»(۷)

در همان روزها متن کارنامه اردشیر بابکان را از پهلوی به فارسی آوانویسی و ترجمه می کند و به چاپ می سپارد (۱۳۰۶). کسروی بیش از یک سال را در کار وکالت عدلیه می گذراند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

Pezvak of Persia
Publication

با درج آگهی در ماهنامه پژواک،
کسب و خدمات خود را به
ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

یک سینه سخن

مسعود سپند

چند روز پیش بود که دوستی می گفت در جلسه ای در تهران، یکی از روسای انتظامی مملکت هنگام صحبت، به جای خلیج فارس گفته خلیج عربی. نمی دانم این بنده خدا چکاره است و درجه اش چیست! شاید هم از دهانش خلیج عربی در رفته وگرنه مگر می شود یک افسر یا یک سردار مملکت اینقدر بی خبر و بی اهمیّت و بی وطن باشد که بیاید و چنین حرفی بزند. نکند توی ذهنش همیشه خلیج عربی موج می زند.

بعد از انقلاب داستانی ساخته بودند که روزی مش حسن توی قهوه خانه برای دوستانش تعریف می کرد که «آی مردم من خواب دیده ام که پیش نماز مسجدمان را کشته ام و این مش حسین نیز همراهم بود و فردایش آمدند و من را گرفتند و محاکمه کردند و هرچه فریاد زدم که بابا من خواب دیده ام اما دادگاه بلخی ها گفتند که اگر فکر کشتن پیش نماز مسجد در سرت نبود، در خواب نمی دیدی که او را کشته ای».

مش حسن را به چند سال زندان محکوم کردند. هرچه هم که رفیقش، مش حسین، فریاد زد «بابا من که خواب ندیده ام که آدم کشته ام، بلکه مش حسن خواب دیده. من را چرا گرفتید!» گفتند تو نیز اگر خیال همکاری در سرت نبود مش حسن تو را در خواب نمی دید.

با منطق جمهوری اسلامی می توان گفت این سردارک نیز حتما فکری توی کله اش بوده که به جای خلیج فارس گفته خلیج عربی. دوستی دارم که افسر اطلاعات شهربانی بود و هم اکنون گوشه خلوتی برای خود برگزیده و از همگان گسسته و زبان بریده به کنجی نشسته. تعریف می کرد که «در یکی از سال های پیش از انقلاب به همراه یکی دو تن افسران اطلاعات برای دیدن یک دوره دو سه ماهه به انگلیس رفتیم. در انگلستان نزدیکی های شهر لندن مدرسه ای بود مخصوص نظامیان و ما را در آنجا پذیرا شدند و همان نزدیکی ها هتلی که پانسیون هم بود برای ما گرفتند و ما هر روز به مدرسه می رفتیم و استادان مختلف می آمدند و درس می دادند. چیزی که نگاه من و دوستانم را به خود مشغول کرده بود در گرماگرم درگیری های بین اعراب به ویژه بعد از عبدالناصر با ایران، صحبت از خلیج عربی بود و اعراب همه جا به جای خلیج فارس می گفتند خلیج العربی، اما خوشبختانه نقشه های بزرگی که بر روی دیوارهای کلاس آویخته بودند همه نوشته بود خلیج فارس. تا اینکه روزی برای دیدن یک مرکز نظامی قرار شد سوار ترن شویم و دسته جمعی به آنجا برویم. من دیر رسیدم و قطار رفته بود و بلد هم نبودم کجا بروم. می خواستم به محل اقامتم برگردم دیدم نزدیک مدرسه که دوره می بینیم هستم. با خود گفتم می روم از اینها می پرسم. خودم را به مدرسه و همان کلاسی که می نشستیم رساندم و دیدم کلاس دایر است و این بار تعدادی افسر عرب که نمی دانم از کدام کشور بودند پشت نیمکت ها نشسته و به حرف استاد گوش می دهند. وارد کلاس شدم که بپرسم دوستانم کجا رفته اند، با کمال تعجب دیدم همه نقشه های آویزان شده در کلاس عوض شده و آنجا که خلیج فارس بود نوشته بودند خلیج العربی.» دوستم ادامه داد که «برادر، ما کجای کار بودیم و هستیم و خواهیم بود و اینها کجای کار هستند. اصلا ما این وسط چکاره بودیم و از آن تاریخ چنان نفرتی از این سیاست گران انگلیسی دارم که پس از سالها هنوز که هنوز است از یادآوری اینکه ما ایرانی ها، عرب ها و کلا جهان سومی ها چگونه بازیچه دست انگلیسی ها هستیم، رنج می برم و درد می کشم. بله برادر درد بزرگی است درد بی فرهنگی نادانی و تعصب.»

این را داشته باشید بروم سراغ داستان دیگری که آن هم دردناکتر از این است. دوستی دارم که در مُدستو زندگی می کند. مُدستو شهری است تا سانفرانسیسکو یک ساعت و کمی بیشتر فاصله دارد(البته با ماشین) و این شهر شهری است کشاورزی، دارای باغ های انگور و بادام و پسته و چند کارخانه شراب سازی هم دارد. البته برنج کاری هم آنجا رایج است. همین دوست می گفت: «همسایه ای داریم آمریکایی که برای یک کمپانی برنج کار می کند. یک روز یک کیسه برنج خالی را آورد و به من نشان داد و گفت: (یک حلبی که نوشته ای را روی آن بریده اند به من داده اند که روی کیسه برنج بگذارم و با فرچه جوهری روی آن بکشم. نمی دانم چه نوشته! آورده ام تو بخوانی.) آن را خواندم. می دانید چه نوشته بود! مرگ بر آمریکا!»

دنیای عجیبی است برادر، انگلیسی مکار با تعویض نقشه در کلاس اطلاعاتی، هم دل ایرانی را به دست می آورد و هم دل عرب را و بعد هم عرب را با ایرانی دشمن می کند و هم ایرانی را با عرب و خوش کنار می نشیند و به نادانی من و تو می خندد. از آن طرف آمریکایی حسابگر برای دلخوشی برنج خور ایرانی، روی کیسه برنج می نویسد مرگ بر آمریکا و آخر سر افسر انتظامی مملکت می گوید خلیج عربی.

از آن روزی که آنتونی شرلی و رابرت شرلی وارد دربار صفوی در قزوین شدند و دیدند که تعصب گرایان مذهبی جای پای آنها را می شویند و آب می کشند، فهمیدند که با چه مردمان نادانی سر و کار دارند و از چه راهی می توان خشم آنها را برانگیخت و به جان هم انداخت و سوارشان شد. برای اینکه ثابت کنیم دریای فارس خلیج عربی نیست، آنقدر نوشته های جغرافیایی و تاریخی هست که عین روز روشن است که این نام، قرن هاست بر این شکاف حیاتی در جنوب ایران گذاشته شده و نیازی به اصرار و قسم و آیه ندارد. اما برای اینکه کمی بیشتر دل مان خوش باشد که این خلیج عربی نیست و حتما فارس است، صفحه ۸۷۲۰ لغت نامه دهخدا درباره خلیج فارس می نویسد این دریا از قدیم بین اعراب بحرالفارس نام داشته و در ماخذ اسلامی نیز بدین نام آمده است. مساحت خلیج فارس ۲۵۱۲۲۶ کیلومتر مربع است. دریانوردی در خلیج فارس سابقه طولانی دارد ولی نخستین مدرک قطعی در این باب از قرن چهارم قبل از میلاد است و این منطقه جزو لاینفک ایران از قدیم الایام بود و از دخالت های بیگانه مصون مانده.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

رستوران فیمس کباب

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

رستوران فیمس کباب با غذاهای بسیار خوشمزه
و با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت
آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

کیترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

Like Us On facebook

www.famouskabob.com

1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825

رادیو ۲۴ ساعته بامداد، ساکرامتو

اخبار محلی، ایران و جهان - گزارش های گوناگون
گفتگو با دانشمندان، بزرگان علم و ادب
موسیقی روز - تفسیر مسائل سیاسی و ورزشی

دفاتر وکالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

Jeffrey Zinder

وکلای سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه

Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

- Personal Injury
- Business Litigation
- Employment Law
- Criminal Defense
- Insurance Dispute

- کلیه جراحات و صدمات بدنی
- کلیه دعاوی تجاری
- کلیه امور کارمند و کارفرما
- کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111
Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Tel: (408) 332-5885
Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113

ملاقات شرعی با زنان روسپی، امکانات عجیب یک زندان

دانیال کیوان‌فر

«در زندان اوین برخی زندانیان خاص و پولدار، به زنان کارگر جنسی دسترسی داشتند.» این جمله شاید در ابتدا شوخی غیر قابل باوری به نظر برسد اما واقعیتی است که توسط زندانیانی که در بین سال‌های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۹ گذرشان به زندان اوین افتاده، تایید می‌شود.

حامد نام مستعار یک زندانی سیاسی است که بین سال های ۱۳۹۷ تا ۹۹ در زندان اوین و در اندرزگاه ٤ این زندان محبوس بوده است. به گفته او با بازشدن پای متهمان پر نفوذ پرونده‌های فساد اقتصادی به زندان، وضعیت زندان اوین تغییر کرده است: «از اوایل سال ۱۳۹۷ که پای عده‌ای زندانی متهم در پرونده‌های کلان مفاسد اقتصادی به اندرزگاه ٤ زندان اوین باز شد، شرایط زندان به کلی تغییر کرد. این زندانیان که دارای پرونده‌های چند صد و گاهی چند هزار میلیارد تومانی بودند، تفاوت فراوانی با دیگر زندانیان ساکن زندان اعم از زندانیان جرایم مالی سبک و زندانیان سیاسی داشتند. آنها هم پول داشتند و هم در کنار مکنت مالی، دارای ارتباطی خاص با برخی اشخاص و نهادها در ساختار قدرت جمهوری اسلامی بودند. از بدو ورودشان به زندان شرایط دگرگون شد.»

بازسازی زندان با خرج زندانیان

حامد می‌گوید پس از ورود زندانیانی که از طبقه اقتصادی متفاوتی با ساکنان همیشگی زندان اوین بودند، ظاهر و باطن زندان تغییرات بسیاری به خود دید. این زندانی سیاسی سابق با اشاره به اینکه در آن مقطع در و دیوار زندان نونوار شد، گفت: «سنگ و سرامیک کف و دیوارها همه تغییر کرد، سرویس‌های بهداشتی به کل از نو ساخته شدند، اتاق‌هایی که این زندانیان خاص در آن ساکن بودند دیگر شبیه اتاق زندان نبود. اتاق‌هایی با فرش‌های مرغوب، ال‌سی‌دی‌هایی بزرگ و گاه حتی ال‌ای‌دی، یخچال فریزرهایی خارجی و... چهره زندان را تغییر داده بود. البته این تغییرات همه با هزینه

این ساکنان تازه سرزمین اوین بود. کسانی که می‌خواستند داخل زندان هم مانند بیرون، با هزینه‌های سرسام‌آور برای خود امکانات و ارتباطاتی رقم بزنند تا زندان را تبدیل به یک اردوی تفریحی کنند.» او توضیح می‌دهد که در اندرزگاه ٤ آشپزخانه‌ای ساخته شد که هزینه آن را برادران ریخته‌گران پرداختند. برادران ریخته‌گران از متهمان پرونده فساد اقتصادی بانک سرمایه هستند. بهروز، فیروز، شهروز و فراز ریخته‌گران در این پرونده به ۷ تا ۱۷ سال زندان محکوم شده‌اند. حامد درباره آشپزخانه‌ای که برادران ریخته‌گران در زندان ساخته‌اند، این طور توضیح می‌دهد: «این آشپزخانه صنعتی شامل سی شعله گاز بزرگ، چهار کباب‌پز و ده فر بزرگ است. برادران ریخته گران تا زمان حضور در بند ٤، از مواهب این حاتم‌بخشی‌ها برخوردار بودند تا جایی که فیروز ریخته گران برای خود یک توالت اختصاصی ساخته بود و از آن استفاده می‌کرد. ما شنیده بودیم شهرام جزایری در اندرزگاه ۸ یک استخر ساخته که بعدتر بچه‌هایی که در اندرزگاه ۸ حبس کشیده بودند این خبر را تایید کردند.»

پای کارگران جنسی به زندان باز شد

ماجرای زندگی مرفه زندانیان خاص به همین جا ختم نمی‌شود. حامد می‌گوید پس از حضور بیشتر زندانیان پرونده‌های سنگین مفاسد اقتصادی، آنها به دنبال امکانات بهتر بودند و در این میان فردی که به ظاهر با مسئولان زندان اوین هم در هماهنگی کامل بود، امکان تازه‌ای برای آنان فراهم می‌کرد.

دنباله مطلب در صفحه۵۹

معرفی کتاب

معمّای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقضِ قوانینِ سازمان ملل، سیاست و خودمختاری اَبَر قدرت ها»

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

در این کتاب، به منظور بر طرف ساختن آشفتگی ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه حل های مهّمی ارائه شده است و توجه در آن ضرورت کامل دارد.

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ✦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play

ملت های ایران و خاورمیانه در آتش کشمکش های تاراجگران نفت در خلیج فارس

این ندای اطلاعاتی نویسنده کتاب است که دردهای اجتماعی ملت های ایران و خاورمیانه را به تصویر می کشاند و با زبان ساده برابر با قوانین بین المللی، راه چاره و رهایی از ظلم و تجاوز را با پیشنهادات کامل اعلام می کند.

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

Handmade Rugs, Variety of Designs (Tabriz, Naeen, Kashan & Qom)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

از شما دعوت می کنیم که از نفیس ترین مجموعه فرش های ایرانی نو و آنتیک دیدن فرمایید!

برآورد و قیمت گذاری جهت بیمه

خرید، فروش و معاوضه

رفوگری، لکه و رنگ برداری، براق شور

Expert Appraisals for Insurance

Buy, Sale & Trade-ins

Wash & Repair

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051

چگونگی جدا شدن هرات از ایران

چون دولت انگلیس با تهدید و ارعاب، محمدشاه قاجار را از ادامه محاصره هرات منصرف گردانید، عدم موفقیت محمدشاه در هرات فرصت مناسبی به انگلیس داد که به افغانستان لشکرکشی کند و پس از تصرف آنجا روی به خراسان نیز بیاورند. هرات و قندهار تحت تسلط صاحب منصبان انگلیس قرار گرفت و کهندل خان حاکم قندهار که وفادار دولت ایران بود به ناچار از قندهار گریخت و به ایران پناه آورد. در هرات یارمحمدخان وزیر هرات که متوجه سوء نیت دولت انگلیس شده بود و می دانست که آنها در پی تسخیر تمامی افغانستان هستند با ایشان بنای مخالفت گذاشت و مردم افغانستان را برای یکدلی با خویش و راندن انگلیسی ها از خاک افغانستان تشویق می کرد. به همین جهت دولت انگلیس «ماژورتود» را ماموریت داد تا به هر وسیله ای که بتواند رابطه ایران را با افغانستان قطع کند و یار محمدخان را با دولت انگلیس همراه و موافق گرداند و اعتبارات کافی از دولت انگلیس گرفت که استحکامات و قلاع هرات را بازسازی و تعمیر کند تا در صورت حمله مجدد ایران به افغانستان ایمنی لازم فراهم آورده باشد. گرچه در آن زمان افغانستان به طور کامل تحت نفوذ نظامی انگلیس قرار گرفته بود و با معاهده یازده ماده ای، حکومت هرات را به کامران شاه و وزارت را به یارمحمدخان داده بودند و شاه شجاع را بر تخت سلطنت کابل نشانده بودند، باز قلب های شاه کامران و یارمحمدخان وزیر او هردو به طرف ایران متمایل بود، زیرا هردوی آنها سالها تحت عواطف پادشاهان ایران به خوشی و شادی روزگار گذرانده بودند و ایران را وطن اصلی خود می دانستند و هر ساله خراجی به ایران می پرداختند. به همین جهت هنوز مرکب معاهده انگلیسی ها با شاه کامران خشک نشده بود که شاه کامران و یارمحمدخان نامه ای حاکی از بندگی و ارادت به محمدشاه، پادشاه ایران نوشتند و از ماجرای این معاهده شاه را آگاه کردند و با اظهار اطاعت منتظر اوامر شاه ایران برای اداره هرات شدند. در این زمان دولت انگلیس اصرار داشت که قلعه غوریان نیز به تصرف هرات درآید، اما یار محمدخان عذر بی پولی را مانع این تصرف می دانست. دولت انگلیس دولک روپیه برای تصرف غوریان به یار محمدخان (حکمران هرات) فرستاد تا برای تصرف غوریان به کار بندد. یار محمدخان پول را گرفت و گرچه ساز سفر به غوریان را آماده کرد ولی پنهانی به فرمانده قشون ساخلوی ایران پیامی فرستاد که قلعه را محکم نگاه دارد و بیمی نداشته باشد، چون تک تک ایالات افغانستان متعلق به ایران است و دولت انگلیس را حقی بر آن مترتب نیست. عملیات یارمحمدخان و حمایت او از این که افغانستان وابسته به ایران است و ما همه ایرانی هستیم آنقدر آشکار بود که بالاخره نماینده سیاسی انگلیس نامه ای به فرمانفرمای کل هندوستان که زیر نظر انگلیس اداره می شد فرستاد و نوشت که

جدایی هرات از ایران، حیله استعمار انگلیس

تا زمانی که این شخص بر این خطه حاکم است ما به جایی نخواهیم رسید. بنابراین ما می بایستی با اعزام نیروهایی به این سرزمین یارمحمدخان را از اینجا برانیم و هرات را در دست بگیریم. اما دولت انگلیس با همه کوششی که به خرج داد نتوانست از عهده این مرد وطن پرست برآید چه حب وطنی او و فهمیدن حقیقت و باطن انگلیسی ها و وعده و وعیدهای خائنانه آنها نتوانست کاری از پیش برد و بالاخره او با دولت انگلیس کلا قطع رابطه کرد و نمایندگان سیاسی و نظامی آنها را از هرات بیرون راند. بدبختانه دولت ایران به تقاضای اولیای هرات وقعی ننهاد. در این زمان چشم شاه و درباریان چنان از انگلیس ترسیده بود که پس از مراجعت از هرات دیگر نخواستند که به پشت سر خود نگاه کنند و بدانند انگلیس با افغانستان چه کرد و افغانها چگونه جلوی آنها ایستادند. افغانستان دارای ایالاتی مختلف بود که بر هر یک حکمرانی حکومت می کرد، هرات و قندهار و غوریان و... انگلیس که به آنجا چشم دوخته بود هم به خاطر حفظ هندوستان از گذر روس ها از طریق شمال ایران به افغانستان و پس از آن به هندوستان هم به خاطر نزدیکی با خاک ایران و رخنه کردن در این سرزمین و راه یافتن به خلیج پارس و هم به خاطر گذران معاش زندگی از راه توسعه مستمرات که هنوز هم ادامه دارد برای به دست آوردن افغانستان در تلاش بود و اگر در ظاهر شجاع الملک افغانی را که به هندوستان پناه برده بود حمایت می کرد تا به افغانستان باز گردد و بر تخت کابل تکیه زند، به خاطر تسجیل حکومت انگلیس در افغانستان بود. نشاندن شجاع الملک بر تخت سلطنت افغانستان یک نیرنگ سیاسی بود که با مساعدت خویش به او، به نقشه شوم سیاسی جهان گیری خود و تکیه زدن بر جایگاه افغانستان و اشغال آن سرزمین می اندیشیدند. با برتخت نشاندن شاه شجاع قشون انگلیس تقسیم شد و تمام مناطق مهم افغانستان را در دست گرفت و تا آغاز سال ۱۸۴۰ تمام خاک افغانستان به تصرف لشکر انگلیس درآمد. انگلیسی های مامور در افغانستان مطمئن بودند که همه آن مملکت را در دست دارند و حتی وقتی که در آنجا مستقر شدند خانواده و زن و فرزندان خود را نیز به افغانستان آوردند و دلخوش بودند که آن سرزمین را به طور دایم تحت اختیار و سلطه دولت انگلیس درآورده اند. در حالی که سکنه افغانستان با خشم و غضب به این استعمارگران می نگریستند و پنهانی درصدد یافتن راه چاره ای برای نجات سرزمین خویش از دست بیگانگان بودند و هرچند گاهی یکی از سرکردگان و بزرگان افغان سر بر می آورد و ضدیت خود را با آنان به صورتی ظاهر می ساخت و حکومت انگلیس برای حفظ این سرزمین از بذل و بخشش هیچ مال و ثروتی دریغ نداشت. اما صدماتی که اعمال آنها بر این سرزمین وارد آورد بسی سنگین و جبران ناپذیر بود. گرچه نتیجه شوم این اعمال در نهایت گریبانگیر خود ایشان هم شد، و از پایان تلخ آن در امان نماندند.

ادامه دارد

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها» نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارسی‌نژاد، بلکه سندی است موثق که گوشه‌هایی از خلقیات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین زرین‌کوب، عباس زریاب خویی، محمدجعفر محجوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می‌شود و نکته‌های نخوانده و نشنیده بسیاری می‌یابد.

برای تهیه کتاب «یادها و دیدارها»، لطفا با شرکت کتاب در لس آنجلس تماس حاصل فرمایید.
(۳۱۰) ۴۷۷-۷۴۷۷

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود

فتو نگاه - کلبه کتاب
کتاب سرا - گالری عشق
کتاب فروشی پارس
توچال مارکت - شاطر عباس مارکت

برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های دسامبر ۲۰۲۱ و ژانویه ۲۰۲۲

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 | www.iccnc.org | (510) 832-7600
info@iccnc.org or Pr@iccnc.org | facebook.com/ICCNCORG | Telegram: @iccnc

چو عضوی به دَردْ آوَرَد روزگار

برای بسیاری از ما، زمستان فصل تعطیلات و گردهمایی‌های خانوادگی است.
اما برای مردم بی‌سرپناه، زمستان چالشی بی‌رحمانه است و هوای سرد و سوز زمستان، زندگی در خیابان را دشوارتر از حد معمول می‌کند. لذا تامین بخشی از نیازهای همنوعان ما می‌تواند اندکی از آلام و رنج‌های آنها را کاستی دهد و همزمان حس زیبای نوعدوستی و خیرخواهی را در ما تقویت کند.
لطفاً پتو، کیسه خواب، لباس گرم و جوراب شسته و تمیز و کمتر استفاده شده را به مرکز اهدا کنید. ما آنها را بین بی‌خانمان‌های اوکلند توزیع خواهیم کرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت (WWW.ICCNC.ORG) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.

دعای کمیل و نماز جمعه

دعای کمیل ساعت ۸ شب پنج‌شنبه‌ها

نماز جمعه ساعت یک عصر

توجه: مراسم نماز جمعه به صورت حضوری و با رعایت فاصله اجتماعی، ساعت ۱ عصر جمعه‌ها به امامت آقای راشد سلیم برگزار می‌شود.

آغاز مجدد تمامی درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش در شمال کالیفرنیا

۱- شرح «کیمیای سعادت غزّالی» شنبه ٤ دسامبر ۲۰۲۱ و یکم ژانویه ۲۰۲۲ ساعت (٦ عصر از) عصر در مرکز.
۲-«غوری در غزل‌های علامه اقبال لاهوری » جمعه ۱۷ دسامبر ۲۰۲۱ و ۲۱ ژانویه ۲۰۲۲، ساعت ٦ عصر از زوم بنیاد توحید.
۳-«خلاف و وفاق علم و دین» یکشنبه‌ها ۱۲ و ۲٦ دسامبر ۲۰۲۱ و ۹ و ۲۳ ژانویه، ساعت ۱۱صبح به وقت کالیفرنیا
٤-«شرح دفتر ششم مثنوی» یکشنبه‌ها ٥ و ۱۹ دسامبر ۲۰۲۱ و ۲، ۱٦ و ۳۰ ژانویه، ساعت ۱۱صبح به وقت کالیفرنیا

تا اطلاع ثانوی تمامی کلاس‌ها آنلاین است و از طریق زوم پخش می‌شود.

خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا
شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشرّف به اسلام، و تدفین

zoom

Islamic Services Offered by ICCNC(Via ZOOM)

Islamic Burial: ICCNC provides complete burial services in accordance to the islamic laws. At the present time, ICCNC can provide limited services for the wash and burial services.
please contact the office for details (510-832-7600)

Marriage: Islamic Marriage Ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washigton D.C.

Divorce: The Islamic Divorce Ceremony and recitation of "Khotbeh Talagh" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of IRI.

Accepting Islam: ICCNC helps individuals interest in giving "Shahada" and accepting Islam to become Muslims. We can held it via ZOOM. ICCNC issues a certificate for this process.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 | www.iccnc.org | (510) 832-7600
info@iccnc.org or Pr@iccnc.org | facebook.com/ICCNCORG | Telegram: @iccnc

بلیت‌فروشی آنلاین ممنوع!

پیام یونسی‌پور

آخرین راهکاری که فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان ایران برای بازگشایی درهای ورزشگاه‌های کشور در پیش گرفته‌اند، جلوگیری از بلیت‌فروشی آنلاین، ایجاد صف جلوی باجه‌های بلیت‌فروشی مقابل درهای ورزشگاه‌ها و سرانجام القای این تصویر به فدراسیون جهانی فوتبال است که زنان ایرانی قصد حضور در ورزشگاه‌های ایران را ندارند. این سناریو به صورت آزمایشی از بازی «استقلال» مقابل «نساجی» آغاز شد، در بازی «پرسپولیس» و «صنعت نفت» ادامه یافت و قرار است تا پیش از دربی تهران، به شکلی جدی نتیجه دهد. نه فدراسیون و نه وزارت ورزش و جوانان در این راه تنها نیستند.

جمعه ۲۸ آبان ۱۴۰۰، هواداران «استقلال» پس از بسته شدن درهای ورزشگاه‌ها از زمان به رسمیت شناختن آغاز همه‌گیری کرونا، برای نخستین بار وارد ورزشگاه شدند.

از چهارم اسفند ۱۳۹۸، بازی‌های لیگ برتر بدون تماشاگر برگزار شده بود. با این وجود، حدود ده هزار تماشاگر استقلال فرصت پیدا کردند بدون در نظر گرفتن پروتکل‌های بهداشتی، وارد ورزشگاه «آزادی» در تهران شوند. دو روز بعد، فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ برتر فوتبال ایران اعلام کردند که هواداران «پرسپولیس» هم می‌توانند برای دیدار روز چهارشنبه سوم آذر، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی وارد ورزشگاه شوند.

دو سامانه‌ای که سازمان لیگ و باشگاه پرسپولیس برای فروش اینترنتی بلیت مسابقه تیم میزبان با «صنعت نفت» آبادان اعلام کرده بودند، هرگز به روز رسانی نشدند. عصر روز سه‌شنبه دوم آذر، سازمان لیگ برتر اعلام کرد که هواداران پرسپولیس برای تهیه بلیت به درهای شرقی و غربی ورزشگاه آزادی بروند. بسته نگه داشتن سامانه بلیت فروشی، برگرفته از تجربه سابق جمهوری اسلامی در مواجهه با فدراسیون جهانی فوتبال است.

عصر روز پنجشنبه ۱۶ خرداد ۱۳۹۸، فیلمی در صفحات مجازی بازنشر شد که سه دختر را در حالی که مقابل در غربی ورزشگاه آزادی گریان و مضروب هستند، نشان می‌داد. داستان این دختران از جایی آغاز شد که یکی از آنها روز قبل از بازی، متوجه باز شدن ناگهانی بخش

زنان در سامانه بلیت‌فروشی اینترنتی برای خرید بلیت بازی دوستانه تیم‌های ملی ایران و سوریه می‌شود. او بلافاصله اقدام به خرید بلیت می‌کند اما دقایقی بعد مبلغ واریز شده او به حسابش برمی‌گردد و گزینه «بانوان» از روی صفحه بلیت فروشی محو می‌شود.

همین زمینه‌ای شد برای این که پنج دختر ایرانی برای حضور در ورزشگاه آزادی با هم قرار بگذارند، روزی که ورزشگاه برای یک بازی دوستانه ملی اصلا شلوغ نیست و این چند دختر می‌توانستند بدون دغدغه، در گوشه‌ای از سکوها، بازی را تماشا کنند. اما دقایقی بعد از حضور مقابل در غربی ورزشگاه آزادی، با ماموران نیروی انتظامی مواجه می‌شوند که برخلاف دفعات قبل، خیلی سریع و بدون مقدمه با آنها برخورد می‌کنند. یکی از ماموران رسمی نیروی انتظامی با فحاشی این دخترها را خطاب قرار می‌دهد و از آنها می‌خواهد هر چه زودتر از آن منطقه دور شوند. یکی از دخترها سعی می‌کند با تلفن همراهش از فحاشی پلیس ایران فیلم بگیرد. ماموران به سوی او حمله می‌کنند و روی زمین می‌خوابانند، یکی از ماموران پایش را روی سینه او می‌گذارد و تلفن همراهش را می‌گیرد. سایر دخترها برای نجات دوستشان وارد عمل می‌شوند. نتیجه این درگیری، بازداشت شدن دو نفر و مضروب شدن سه دختر دیگر بود. با لگد، مشت و باتوم کتک می‌خورند و رها می‌شوند اما دو نفر بازداشت شدند. یکی از این دخترها در ویدیویی که منتشر کرده، گفته بود: «ما هیچ کاری نمی‌کردیم، فقط روی چمن‌های جلوی در ورزشگاه ایستاده بودیم. نه شعار می‌دادیم و نه حتی پرچمی همراه داشتیم. آمدند، حمله کردند، فحش دادند، کتک زدند و بردند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مشاوران آگاه و با تجربه در خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمیسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید و همچنین با خرید خانه رویایی تان، **۱ درصد کردیت** مبلغ خرید خانه به شما تقدیم خواهد شد!

برای خرید و یا فروش خانه تان این موقعیت استثنایی را از دست ندهید!

Why pay more when you don't have to!

You can list your property with us at only *1%commission* & save thousands of dollars.

You can also buy your dream home with us & get *1% credit* towards your purchase price.

TuuKasa Real Estate

DRE# 02067436

(408) 369-2020

Email: info@tuukasa.com

339 Saratoga Ave., Ste. 300, San Jose, CA 95129

قتل عام «تولسا» در آمریکا

گردآوری: گلنار

تنها چند دهه پس از آنکه برده داری در آمریکا، سیاه پوستان این کشور را با ضعف اقتصادی و اجتماعی روبرو کرده بود، یک نقطه روشن در محله «گرین وود» شهر تالسا در ایالت اوکلاهوما، که اکثر آن را سیاه پوستان تشکیل می‌دهند، معروف به «وال استریت سیاه» ظاهر شد، جایی که سیاه پوستان کسب و کار به راه انداختند و صاحب خانه شدند. اما روز ۳۱ می ۱۹۲۱، قتل عامی به دست سفیدپوستان، در آن شهر اتفاق افتاد که به «قتل عام تولسا» معروف شد. این قتل عام یکی از خونین‌ترین حوادث نژادی بود که در جریان آن صدها سیاه پوست قتل عام شده و حاصل دهه‌ها رفاه و شکوفایی سیاه‌پوستان و میلیون‌ها دلار ثروت حاصل از کار سخت، ظرف چند ساعت بر باد رفت. کارشناسان این حادثه را وحشتناک‌ترین حادثه تروریسم نژادی در تاریخ آمریکا از زمان برده داری می‌دانند و به گزارش دیده بان حقوق بشر، در این حمله بیش از ۳۰۰ نفر قتل عام شدند، بیش از هزار و ۲۰۰ خانه ویران شدند، دست کم ۶۰ محل کسب و کار سوختند و ده‌ها کلیسا، مدرسه و کتابخانه به آتش کشیده شدند. پس از این حادثه برآورد شد که این حمله و قتل عام خسارتی معادل حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار دلار را در برداشته که به نرخ امروز حدود ۲۵ میلیون دلار تخمین زده می‌شود.

جرقه این فاجعه نژادی از برخورد در یک آسانسور آغاز شد. تولسا در آن هنگام به یکی از پرجمعیت ترین و ثروتمندترین شهرهای آمریکا تبدیل شده بود. این شهر به گونه‌ای شکل گرفته بود که سیاه پوستان ثروتمند در شهر و سفید پوستان با بضاعت مالی کم در حاشیه این شهر زندگی می‌کردند. این موفقیت جامعه سیاه‌پوست سبب خشم و دشمنی برخی از سفیدپوستان تولسا شده بود.

تنش میان دو نژاد در این منطقه پس از حادثه آسانسور میان یک دختر سفیدپوست ۱۷ ساله به نام «سارا پیج»و یک مرد ۱۹ ساله به نام «دیک رولند» به اوج رسید. «پیج» به عنوان اپراتور آسانسور مشغول به کار بود و «رولند» تقریبا هر روز از آسانسور استفاده می‌کرد. جرقه این تنش پس از بسته شدن درهای آسانسور زده شد، زمانی که «سارا پیج» و «دیک رولند» چند لحظه در آسانسور تنها بودند. پس از چند لحظه صدای

فریادی به گوش رسید. پس از باز شدن درهای آسانسور، «رولند» فرار کرد اما به سرعت دستگیر شد و «پیج» ادعا کرد که «رولند» به او حمله ور شده است. در حالیکه برخی دیگر بر این باور بودند که به دلیل تکان‌های آسانسور، «رولند» سکندری خورده و به همین دلیل بازوی «پیج» را گرفته بود و «پیج» هرگز بر ادعاهای خود پافشاری نمی‌کرد، اما مقامات ایالتی این کار را کردند و در نهایت تا پایان روز، شایعه تجاوز جنسی «رولند» علیه «پیج» دست به دست شد. همین امر بهانه‌ای برای اوباش مسلح سفیدپوست گرین وود شد تا طوفانی به راه اندازند.

در تاریخ ۳۱ ماه می، جمعی از مردان سیاه پوست و سفیدپوست در محلی که دادگاه رولند برگزار می‌شد با یکدیگر روبرو شدند و با شلیک نخستین گلوله، جهنمی بپا شد. طبق اعلام انجمن و موزه تاریخی تولسا، شمار بسیاری از آمریکایی‌های آفریقایی تبار از منطقه گرین وود عقب نشینی کردند، اما صبح زود روز بعد، یک گروه سفیدپوست شروع به غارت و سوزاندن مشاغل در گرین وود کردند. ظرف تنها ۲۴ ساعت، ۳۵ بلوک مربع (نزدیک به ۵۳ خیابان و حدود ٤ و نیم مایل) آتش گرفت و بیش از ۱۲۰۰ خانه ویران شد. بنا به گفته انجمن و موزه تاریخی تولسا، گزارشگران آن زمان معتقد هستند که تعداد کشته شدگان این حادثه ۳٦ نفر بوده است، اما مورخان اکنون بر این باورند که دست کم ۳۰۰ نفر در این حادثه دلخراش جان خود را از دست دادند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

شرکت ساعی

Immigration & Translation Services

مشکل گشای شهر شما

(۴۰۸) ۵۵۴-۱۳۱۸

- کارت سبز، ویزای نامزدی
- امور مربوط به دفتر حفاظت ایران
- ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه
- تشکیل شرکت ها
- تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

(408)554-1318

940 Saratoga Ave., Suite #112, San Jose, CA 95129

نقد و بررسی فیلم «قهرمان»

منتقد: میثم کریمی

بازیگران: امیر جدیدی - محسن تنابنده - فرشته صدرعرفایی - سارینا فرهادی
کارگردان: اصغر فرهادی، موفق‌ترین کارگردان تاریخ سینمای ایران که با کسب دو اسکار تبدیل به یکی از معتبرترین فیلمسازهای بین‌المللی شده است. موفق‌ترین اثر فرهادی در کارنامه هنری‌اش «جدایی نادر از سیمین» بوده که آغازگر موفقیت این کارگردان در عرصه بین‌المللی شد. «چهارشنبه‌سوری» ، «درباره الی» و «فروشنده» از دیگر آثار اصغر فرهادی به شمار می‌روند.
خلاصه داستان: رحیم (امیر جدیدی) زندانی مالی است که به مدت دو روز به مرخصی آمده تا بتواند رضایت طلبکارش را با پولی که پیدا کرده کسب کند اما...
نقد فیلم «قهرمان»: «قهرمان» حاوی همان المان همیشگی آثار فرهادی یعنی «قضاوت» است. در این جا نیز شخصیت‌های متعددی در طول قصه معرفی می‌شوند که رفتار هرکدامشان کارکردی دوگانه دارد و نمی‌توان آنها را در چارچوب‌های شخصیت‌پردازی کلاسیک جای داد. شخصیت‌های فرهادی در «قهرمان» به نوعی، قربانی شرایط ناخواسته‌ای هستند که در آن گرفتار شده‌اند و حالا در حال دست و پا زدن برای نجات خود از این شرایط مهلک هستند که هر بار وضعیت را پیچیده‌تر از قبل می‌کند. علی‌رغم اینکه «قهرمان» تمام استانداردهای آشنای آثار فرهادی را حفظ کرده و مفهوم «قضاوت» را هم به خوبی در طول فیلم وارد چالش اساسی می‌کند، اما متأسفانه این بار برخلاف گذشته، فیلمنامه فرهادی با مشکلات ریز و درشتی همراه شده که اجازه نداده اثر به بلوغ کامل برسد.
بزرگ‌ترین مشکل فرهادی در «قهرمان» طرح مسئله بدون درنظرگرفتن پیچیدگی‌های روایی پس از آن است. در بخشی از فیلم زمانی که صاحب کیف به منزل خواهر رحیم می‌رود، فیلم به مدت تقریباً ده دقیقه، زنی مستأصل را نشان می‌دهد که در حال بازگو کردن تجربیات زندگی سختش بوده و در واقع، فیلم او را با تمام آسیب‌های روحی‌اش به مخاطب معرفی و تبدیل به یکی از شخصیت‌های فیلم می‌کند اما در ادامه داستان این شخصیت ناپدید شده و ردی از خود به‌جای نمی‌گذارد. این تصمیم از این لحاظ حائز اهمیت است که با حضور زن در مقابل دوربین و در واقع نمایش شخصیت او، تعلیق که یکی از مشخصه‌های سینمای فرهادی است به طور کامل از بین رفته است و این در حالی است که می‌شد صرفاً با در دست داشتن عکس زن توسط رحیم، این شخصیت مجهول باقی بماند و تعلیق فیلم حفظ شود، اما فرهادی در تصمیمی عجیب، این شخصیت را با مجموعه‌ای از اطلاعات گوناگون به مخاطب معرفی کرده و سپس او را از فیلم حذف می‌کند که دلیل آن نامشخص است!
متأسفانه شخصیت‌پردازی ناقص رحیم نیز باعث گنگ شدن این شخصیت و مخصوصاً رابطه‌اش با طلبکارش شده است. «قهرمان» در طول فیلم این نکته را به تماشاگر گوشزد می‌کند که طلبکار رحیم در واقع باجناق اوست و از قبل مشکلاتی میان این دو به دلیل جدایی رحیم از همسرش به وجود آمده است. اما درحالی‌که فیلم هر از گاهی در حد تک جمله اشاراتی به گذشته رحیم (رابطه با همسرش و مشکلاتی که داشته‌اند) می‌کند و به نظر می‌رسد همسر سابق نقش به سزایی در وضعیت امروز رحیم ایفا کرده، اما فرهادی او را از فیلم حذف کرده و در عوض، دختری را به‌عنوان نامزد جدید رحیم معرفی کرده که صرفاً عاشق‌پیشه است و کارکرد دیگری در داستان ندارد.
مشکلات فیلمنامه درباره شخصیت اصلی قصه نیز صدق می‌کند. رحیم در تمام طول فیلم شخصیتی ساده معرفی می‌شود که به دلیل مشکلات اقتصادی سر از زندان درآورده است. بااین‌حال، زمانی که او تصمیم به بازگردانی پول می‌گیرد غیرعادی‌ترین روش ممکن را در پیش می‌گیرد و در ادامه نیز برای خروج از بحران به طور مداوم چنین روندی را تکرار می‌کند تا فیلم بی‌خود و بی‌جهت وارد بازی پیچیده «قضاوت عمومی» شود، درحالی‌که مقدمه آن به‌درستی شکل نگرفته است. مخصوصاً زمانی که رحیم برای خلاص شدن از زندان، بدهکاری و مشکلات استخدامی به‌جای رفتن به سراغ قانون و یافتن زن، نامزدش را وارد یک بازی خطرناک می‌کند تا باز هم بی‌جهت بحرانی جدید خلق شود و ماجرای «قضاوت عمومی» موردبحث قرار بگیرد! در واقع می‌توان گفت مشکل «قهرمان» نه بحث پرداخت به موضوع «قضاوت» که مثل همیشه فرهادی استاد روایت آن است، بلکه پیچش‌های نادرست قصه است که هر بار به بهانه‌ای نه چندان معقول تکرار می‌شوند.

درعین‌حال، نگاه فردی به فضای مجازی نیز عجیب و یکسویه بوده است. در «قهرمان»، فرهادی فضای مجازی را محلی معرفی کرده که عقل سالمی در آن جریان ندارد و مجموعه اتفاقات آن (چه مثبت و چه منفی) در شرایطی هیجانی رخ می‌دهد و خبری از واقعیت در آن نیست. این نگاه مخصوصاً زمانی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد که بدانیم فرهادی در حال نقد چیزی است که خود همواره از طریق آن با انتقاداتِ فراوانی مواجه شده است. در بخشی از فیلم، یکی از شخصیت‌های داستان که اصولاً مشخص نیست چرا و به چه دلیلی با رحیم همراه شده، رو به مسئول دولتی می‌گوید: «حیف این مملکت که به دست شما افتاده است!». دیالوگی صریح اما بی‌ربط به فضای فیلم که صرفاً برای برانگیختن حس مخاطب ناراضی فیلم از شرایط کشور در قصه گنجانده شده تا فیلمساز همواره محافظه‌کار را مطالبه‌گر معرفی کند. در واقع فرهادی سعی کرده با بیان چنین دیالوگ‌های کوتاهی (یک نمونه دیگر در زندان توسط یک زندانی ناراضی مطرح شده و بلافاصله فیلم به روند طبیعی خود بازمی‌گردد)، نسبت به شرایط موجود انتقاد کند اما این انتقادات به سبک و سیاق فرهادی، ابتر باقی‌مانده است. از این رو است که در فیلم خبری از نهادهای مختلف نیست و قصه و تمام جزئیات آن توسط شهروندان ناآگاه که فضای مجازی را به هم ریخته‌اند روایت می‌شود. شهروندانی که قضاوت می‌کنند و حتی می‌توانند شرایط اعدام یک زندانی را مهیا کنند تا قهرمان قصه آزاد شده و در سوی دیگر قصاص جان یک نفر را بگیرد.
در این میان اما می‌توان به بازی خوب امیر جدیدی و محسن تنابنده اشاره کرد. جدیدی به‌خوبی توانسته شخصیت ساده رحیم را ترسیم کند و تماشاگر را با خود همراه کند. محسن تنابنده نیز در نقش‌آفرینی کوتاهی که در فیلم داشته توانسته از عهده نقش برآمده است. با این حال، دیگر بازیگران مکمل فیلم بازی های نه چندان درخشانی از خود ارائه داده اند به انضمام این که، لهجه بسیار بد شیرازی تمام بازیگران به کلیت بازی آن ها لطمه وارد کرده است.
«قهرمان» در مقایسه با استانداردهای سینمای فرهادی یک عقب‌گرد آشکار برای این کارگردان محسوب می‌شود. فیلمی که این بار تعلیقی در آن جریان ندارد و پیچیدگی‌های درام نیز به روشی اشتباه در طول فیلم بسط و گسترش داده می‌شود. قصه‌ای که در آن مقصر تمام اتفاقات فیلم مردم معرفی می‌شوند که با قضاوت در فضای مجازی به‌راحتی امکان بردن یک مجرم پای چوبه دار یا آزادی او را فراهم می‌کنند. درعین‌حال، فرهادی تمام و کمال نقش نهادهای مختلف را در شرایط موجود انکار می‌کند تا بار دیگر ثابت کند فیلمساز محافظه‌کاری است. نگاه انتقادی تند و تیز فرهادی به مردم چه در زندگی طبیعی و چه در فضای مجازی بدون حضور نگاه سیستمی و ورود نهادهای مختلف به ماجرا، «قهرمان» را به اثری یکسویه تبدیل کرده که البته، جامعه بین‌المللی طبعاً به دلیل ناآگاهی نسبت به شرایط داخلی جامعه ایران آن را فوق‌العاده توصیف می‌کند اما نمی‌دانند که در این روایت، حلقه مفقوده‌ای نیز وجود دارد که اصولاً امکان اینکه بتوان قصه و تمام بحران‌هایی که بر روی پرده شاهدش بوده‌اند را بدون حضور آنان روایت کرد وجود ندارد!

ما زن بودیم!

جاوید

هنوز خون در رگ‌هایم نخشکیده و با محیط جدید خو نکرده‌ام. قبل غروب، چند نفر مرا زیر خروارها خاک گذاشتند. آخوندی که شکمش از دماغش جلوتر زده بود، چیزهایی به عربی می‌خواند. از فشار قبر و نکیر و منکر می‌گفت.
دیگر تنها شدم. جایم نمور و تنگ است. نمی‌توانم از پهلویی به پهلوی دیگر حرکت کنم. با این همه شانس یارم است. صدر نشینم! و بالاتر از من کسی را چال نکرده‌اند. از اینجا می‌توانم تمام شهر را خوب رصد کنم. هوا کم‌کم تاریک شده است. از اینجا که نگاه می‌کنم، انگار شهرمان ادامه همین قبرستان است. تک و توک چراغی چون شمع بر سر گوری سوسو می‌زند. تازه متوجه شدم که شرق شهر چراغانی‌تر از غرب شهر به نظر می‌رسد.
ما زن بودیم. زن بودن در قبیله ما ننگ است. اینجا زنان با عنوان مستعار «آشپزخانه» و کودکان هم با عنوان مستعار «حیوانان» یاد می‌شوند. به باور روحانیون هم زن ناقص‌العقل است. برای همین نام نداریم. تازه زیر خاک متوجه می‌شویم که نام نداریم. هر زنی که زیر خاک این گورستان است، می‌خواهد بداند نامش چیست. ولی هیچ یک از زن‌های این گورستان نام خودش را نمی‌داند. گور مردان را ببین، همه نام دارد. نگاه کن: احمد، حسن، قنبر، غلام، محمد، خداداد و ... ولی زن‌ها اسم ندارند. گور همه‌مان بدون اسم است.
راستش، ما را همیشه با مَردمان می‌شناسند. این‌جا زن بودن شرم است. زن، نان‌خور و بار اضافه است. گرچه تا زنده هستیم، بیشتر از مردان کار می‌کنیم. ما زن خوبی بودیم. من فرزند اول مادرم بودم. بعد من خواهرم به دنیا آمد. سه سال بعد، برادرم عباس به دنیا آمد. آن وقت بود که مَادرم معروف شد به «مادر عباس». قبل او، مادرم معروف بود به «زن قاسم». خویشاوندان و مردُم، من و خواهرم را آدم حساب نمی‌کردند. مادرم را فقط بخاطر پدر و برادرم می‌شناختند.
بچه که بودم بین اقارب به «دختر قاسم» معروف بودم. بزرگ‌تر که شدم در کوچه مرا «خواهر عباس» می‌شناختند. با تمام سختی‌ها و بی‌مهری‌ها کلان شدم. در پانزده‌سالگی شوهرم دادند و از آن روز معروف شدم به «زن علی». بچه‌ام علی‌نقی که به دنیا آمد، من شدم «مادر علی‌نقی». دو دختر داشتم که مثل خودم اسم نداشتند. هر دو به نام پدر و برادرشان شناخته می‌شدند. علی‌نقی جانم که صاحب زن شد. زن اولش که نازا بود، زن دومش هم خیر و برکت نداشت: سه شکم دختر زائید. بالاخره خانه اولاد چهارم علی‌نقی خان، پسر شد. از آن به بعد شدم «ننه سجاد».
هفتاد سال عمر کردم. ولی هیچ وقت صاحب نام نشدم. همیشه به نام پدر و برادر و شوهر و بچه و نوه‌ام شناخته شدم. حالا هم اینجا زیر خروارها خاک خوابیده‌ام، بی‌نام و بی‌کس. تا چند سال قبل هم که اولادهایم سراغم می‌آمدند، هیچ‌وقت نامم را نگفتند. راستی، جواب نکیر و منکر را چه بدهم؟

خرمالو!

هشت ساله بودم که در یک میهمانی شبانه برای اولین بار با پدیده ای سرخ رنگ به نام «خرمالو» آشنا شدم. میزبان با لبخندی ملیح خرمالو تعارف کرد و من هم بدون درنگ نامبرده را شکافته و چشیدم. شوربختانه خرمالوی مذکور به غایت گس بود و تا چند ساعت احساس می کردم گونه هایم در حال تجزیه شدن هستند!
از آن روز به بعد در نظر من هر کس که خرمالو می خورد فردی «مازوخیسمی» و هر کس که خرمالو تعارف می کرد شخصی «سادیسمی» قلمداد می شد! النهایه تجربه تلخ اولین کام از خرمالو باعث شد که من سی ونه سال این گردالی سرخ رنگ را به صورت یک طرفه تحریم کنم! با اصرار فراوان همسرم، دیوار تحریم خرمالو ترک برداشت و من هم در چهل وهفت سالگی به خرمالو یک فرصت تازه دادم! خرمالو هم از این فرصت به نحو احسن استفاده کرد و چنان مزه ای را تجربه کردم که مجبور شدم خرمالو را از لیست سیاه بیرون آورده و ایشان را پس از لیمو ترش و توت فرنگی در «صدر مصطبه» بنشانم! یک تجربه تلخ در هشت سالگی، باعث شد که سی و نه سال از همه خرمالوها متنفر باشم. اولین تجربه های کودکی، شالوده ما را می سازند. چه بسیارند باورها، هنجارها و اعتقاداتی که به خاطر تجربه طعم «گس» آنها در کودکی، هنوز منفور ما هستند. مواظب تجربه های گس فرزندانمان باشیم و آگاهشان کنیم.

Shawn Ansari Presents

SOLD in 1 DAY - Over Asking - Multiple Offers

1517 Foster Court, Almaden Valley

(408) 529-4574

www.shawnansari.com
Shawn.Ansari@Compass.com

Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

ROYA FOUNDATION

International Alliance to Assist Children

ROYA FOUNDATION

Proudly Presents

Nowruz Bazaar

Sunday March 13, 2022
from 10:00 AM to 7:00 PM PDT

San Ramon Community Center

12501 Alcosta Blvd, San Ramon CA 94583

Lots of Entertainment!

Lots of Vendors!

جشن نوروز هديه ي نياكان ماست
در حفظ و ترويج آن بكوشيم !
با شركت در گردهمائي نوروزي
خاطرات زيباي ايران عزيزمان را
بار ديگر تجربه كنيم !

Free to the Public

Roya Foundation, A nonprofit 501c (3) organization, provides humanitarian, educational assistance, health care and medical aid globally.

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمانت-کالیفرنیا
e-mail:ha@makvandi.com

هنگامی که در سال ۱۳۸۲ شمسی زلزله وحشتناکی به میزان ٦/٦ ریشتر شهر بم را در هم کوبید و ارک مشهور بم نیز خسارات عظیمی دید، من در یکی از مطبوعات در ایران مطلبی نوشتم تحت عنوان «دست نگهدار». خوشبختانه آن مطلب را در کیفی دارم که اینک برایتان آن را بازنویسی می کنم.

دست نگهدار

از کجا به این دیار اشکبار آمده ای
مهربان با من
خاکم نکن،
دست نگهدار
من هنوز مادرم برایم گریه نکرده است
و آنکه غمناک صدا میزد شاید خواهر من باشد
خاکم نکن
فردا امتحان دارم و خوب خوانده ام
بپرس چه کسی می داند گور مادر من کجاست؟
و آنکه پدرم را زنده از زیر خاک بیرون آورد چه کسی بود؟
بگذار بپرسم چند نفر زنده مانده اند
بگذار بپرسم خواهر زخمی من حالا کجاست؟
بگذار بپرسم کدام استاد من زنده مانده است
از بچه های خوابگاه ما کسی چه می داند
کدام کلاس ویران نیست
بگذار از آن کودک بپرسم
آخرین کلام مادرش چه بود
بگذار خواهر بزرگم از کرمان بیاید
بگذار بپرسم عروسی آن شب همسایه ما چه شد؟
بگذار بپرسم از ارک بم چه مانده
بگذار بپرسم از بم چه مانده
و از خانه کوچک ما که مادرم آن را خیلی دوست داشت
می خواهم بپرسم
چه کسی برای پسر همسایه خوب گریه کرد
آیا جسدش پیدا شد
خاکم نکن
هنوز هزار حرف دارم
و شاید بیشتر

مشهورترین طنز پرداز ترکیه

عزیز نسین در ۱۹۱۰ در استانبول متولد شد. در سال ۱۹۳۰ دوره دبیرستان نظام را تمام کرد و در سال ۱۹۳۷ از دانشکده افسری فارغ التحصیل شد. دو سال هم در آکادمی هنرهای زیبا تحصیل کرد.در ۱۹٤٤ از ارتش کناره گیری کرد و کار نویسندگی را آغاز نمود. مشاغل متعددی مانند روزنامه فروشی، کتابفروشی، عکاسی و حسابداری را تجربه کرد. رمان ها و داستانهای مختلفی نیز نوشت او چهار فرزند و یک نوه دارد. به خاطر نوشته هایش بارها محکوم و به زندان افتاد. پنج سال و نیم از دوران نویسندگی خود را در زندان گذرانید. آثار او شامل ۲۷ جلد کتاب است. کتاب هایش در ایتالیا، آمریکا، اتریش، روسیه، لهستان، ارمنستان، یوگسلاوی و ایران ترجمه شده است. او یک نویسنده ترک است و گذران زندگیش از طریق نویسندگی می باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

منطقه فضول آباد

چه کارم داری؟

بعضیا توی همه چی آدم دخالت می کنند. البته بیشتر منظورشان اینه که می خوان بگن من می فهمم اما شما چیزی حالیتون نیست. اینا بخشی از حرفای اوناس:

- چقدر میری کتابخونه، زود هم بر می گردی!
- این قدر کتاب می خری می خوای کجا بذاری؟
- زیاد می خوابی. زوال عقل می گیری.
- چرا با فلانی دیگه حرف نمی زنی؟
- این چه طرز لباس پوشیدنه؟
- چرا این قدر یواش یواش غذا می خوری؟
- چرا فیس بوک نداری؟

بهرحال در جامعه شناسی فرموده اند حرمت قائل شدن به دیگران یعنی اجازه بدهید خودشان باشند.

دفاتر وکالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلای سابق شرکت های بیمه با بیش از ٦٠ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.

Ali Moghaddami

- Personal Injury
- Business Litigation
- Employment Law
- Criminal Defense
- Insurance Dispute

- کلیه جراحات و صدمات بدنی
- کلیه دعاوی تجاری
- کلیه امور کارمند و کارفرما
- کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

Tel: (818) 500-4111
Fax: (818) 500-4144
333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885
Cell: (408) 643-1739
111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113

یادداشتهای بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی

یادی از آن سید رند زیرک

صبح سه‌شنبه است. در یک روز گرم تابستانی تهران، شاید تیرماه است، شاید مرداد. از پله‌ها بالا می‌روم. پله‌های تنگ و آجری و ناهموار. آمده‌ام سری به دکتر بزنم و مطالب این هفته‌اش را بدهم. دیدار با او در آن اتاق کوچک بالاخانهٔ کوچه طبس در انتهای خیابان فردوسی پائین‌تر از روزنامه کیهان و نزدیک توپخانه، فرصت دلپذیری است. دکتر اصلا برای من مدیر نیست. به او می‌گویم دکتر علی خان و در مجلهٔ او، سپید و سیاه، است که من کار پاورقی نویسی را شروع کرده‌ام. تحصیلکردهٔ فرانسه است. با شعر و ادبیات فرانسه آشناست و ما هر دو آدرس‌های هم را می‌شناسیم، چه در کف شهر پاریس و چه در درازنای ستون‌های سپید و سیاه و یا صفحات رنگی «پاری ماچ» و «اِل» و «ماری فرانس». هم‌سلیقهٔ هم هستیم. هردو از ژاک پره‌در خوشمان می‌آید و هردو «ژان‌مورو» را دوست داریم با همهٔ زشتی صورتش.

اتاق کوچک نزدیک ظهر محل تحویل مقاله‌ها و داستان‌هاست. ذبیح‌الله منصوری می‌آید مشتی کاغذ کناره که روی آن با قلم و به خط درشت چیزی شبیه نوشته به چشم می‌خورد روی میز می‌گذارد و اصرار دکتر علی خان را برای این که بنشیند و چایی بنوشد، با حجب و فروتنی و تکرار «سایه‌تون کم نشه»، «مرحمت عالی زیاد» رد می‌کند. از نویسنده‌های جوان فقط من دراتاق او می‌نشینم. بقیه می‌روند به اتاق تحریریه که اتاق سردبیرش یک پله پایین‌تر است. اصلا نمی‌دانم این مرد سردبیر برای چه می‌خواهد؟ همه مطالب را خودش می‌خواند. لابد سردبیر داشتن از علائم تشخص است. به بعضی از نویسنده‌ها و مترجمین سفارش کار هفتهٔ بعد را می‌دهد. من اما گاهی یک و گاهی دو پاورقی برایش می‌نویسم بی آن که قبلا طرح و شکلی داده باشد. در بست قبولم دارد. به شرط آن که حد و اندازهٔ دامن زن‌های قصه را رعایت کنم تا عفت مجله لکه‌دار نشود. حالا این سال‌ها گاهی یک داستان ماه هم به او می‌دهم. حدود هشت تا دوازده صفحه مجله. چه پول خوبی می‌دهد. دو هزار وچهارصد تومان برای هر داستان. پاورقی حسابش جداست. صفحه‌ای صد تومان. به نظرم وزرا هم آنقدر حقوق نمی‌گیرند چه رسد به من که اگر در این سن و سال کارمند دولت بودم زورکی حقوقم نهصد تومان بود. این مال سال‌های دور است، از پنجاه سال بیشتر. تازه پول دکتر علی خان در مقابل حقوق تهران مصور، حکم پیش‌غذا را دارد و شب‌ها که به نوشخواری می‌نشستیم، می‌خواندیم:

تا ساغرِت پر است بنوشان و نوش کن

و ضمنا...

کلوا و اشربو را تو در گوش کن
ولا تسرفوا را فراموش کن

از در که وارد می‌شوم دکتر گرفته است. اخم درهم و سر به زیر افکنده سلام و علیک سردی می‌کند و می‌گوید: «برو آن اتاق فرامرز را ببین. قصهٔ این ماه به اشکال برخورده.»

در اتاق تحریریه عباس واقفی که حالا حاجی شده و یار صمیمی دکتر است و همکار قدیمی کیهانی من و کسی است که پای مرا به مجله باز کرده، درهم جلو می‌آید و می‌گوید: برو یک کاری بکن، دکتر خیلی نگران است.»

چکار بکنم؟ قصهٔ این ماه از همیشه سالم تر به نظر می‌رسد. اصلا خود همین حاج عباس یقه‌ام را گرفته که چون ماه محرم است بیا و این ماه قصه‌ات را طوری مذهبی بنویس. ما خوانندهٔ بازاری خیلی داریم. من هم گوش کرده‌ام. اصلا قصه را بعد از نوشتن به خود او تقدیم کرده‌ام. اسمش «شهد شهادت» است. خیلی برای سر وسامان دادن و نیمه مستند کردنش زحمت کشیده‌ام. خیلی از کتاب‌های تاریخ و احادیث را ورق زده‌ام به جرجی زیدان نگاه کرده‌ام. قصه نباید گرفتاری پیش بیاورد.

فرامرز برزگر سردبیر است. او شریف ترین پسری است که می‌شناسم. مورد اعتماد دستگاه هم هست، چون در وزارت فرهنگ و هنر کار بررسی کتاب را هم انجام می‌دهد. «بررس کتاب» است. عنوان محترمانه‌ای برای سانسورچی. بعضی‌ها می‌توانند این کار را بکنند بدون آنکه خبث طینت داشته و یا آدم بدی باشند. استاد فرامرزی هم این کار را می‌کرده است. فرامرز می‌گوید: «صفحه‌ها را در چاپخانه دیده‌اند و داستانت را فرستاده‌اند که بررس‌های مذهبی نگاهی به آن بیندازند. بیا برویم.» سوار می‌شویم. به ادارهٔ او می‌رویم. مرا جلو در اتاقی رها می‌کند و متذکر می‌شود که در اتاق خودش منتظر می‌ماند. انگشتی به در می‌زنم. وارد می‌شوم. دو مرد معمم، یکی سید با صورتی روشن، شیرین و مهربان و اندکی تنومند و دیگری شیخ ریزه اندام و سیه‌چرده و نه چندان تمیز، پشت دو تا میز نشسته‌اند. پیداست که سید بر شیخ ریاست دارد. سر برمی‌دارد با فراست. مرا می‌شناسد. برمی‌خیزد می‌آید دستی می‌دهد و نه مصافحه و می‌گوید: «آقای الهی، از زیارت شما خوشحالم.»

پشت میز کوتاه وسط اتاق می‌نشینیم. نمونهٔ صفحهٔ مجله را از روی میز خودش آورده است. مثل همه نمونه‌ها مرکب دویده و فشرده است. جا به جا در صفحه ما مداد رنگی قرمز ضربدر زده و من مبهوتم. با مهربانی می‌گوید: «داستان تان را خواندم، عالی بود. با بهترین داستان‌های لبنانی و مصری برابری می‌کرد. دست تان درد نکند. کم دیده بودم کسی آنقدر گرم و شیرین بنویسد. خدا حفظش کند آقای زین‌العابدین خان رهنما را، پیامبرش را در همین حال و هوا نوشته است، اما قلم شما چیز دیگری است.»

یادم می‌آید سید میرفخرایی (جندقی) معلم ادبیات ما در کلاس پنجم متوسطهٔ مدرسهٔ بدر، فصولی از این کتاب را برای مان خوانده بود. گرم و شیرین و سید هم که هم منبر می‌رفت و هم درس می‌داد، در خواندن معجزه می‌کرد. آن کتاب کار شگفت رهنما بود. بعدش زندگی امام حسین را در همین سپید و سیاه دست گرفت و نگرفت و او غر می‌زد که به این پسرهٔ جوان می‌دهید صفحه‌ای صد تومان و به من استخوان خرد کرده پنجاه تومان. سید ادامه داد: «با اینهمه، نکاتی هست که باید در آن تجدید نظر کنید. چون مصلحت نیست و از نظر مراعات اصول، باید تغییر کند.»

هرجا که علامت زده بود همان جایی بود که عشق در آن به شکوه تمام فواره می‌زد. پایهٔ داستان یک عشق افلاطونی و رویایی بود از سوی دختر پادشاه روم به امام حسین بی آن که این هر دو یکدیگر را دیده باشند. امام صورتی محو را در آسمان‌ها دیده بود و دختر در عالم رویا از توصیف دایه‌اش، چهرهٔ امام را شناخته بود و در خلوت بالا گفتگوها داشت.

آسان تسلیم نشدم. جر و بحث کردیم

بر سر کلمه‌ها و عبارات. شیخ هم گاهی نکته‌ای می‌افزود. بالاخره به‌قول امروزی‌ها چانه‌زنی از بالا و فشار از پایین سبب شد که هردو در یک جا به هم برسیم. من بعضی از عبارت‌ها و برخی از تکیه‌کلام‌ها را عوض کردم و او از این سرعت تغییر تعجب کرد و لب به تحسین گشود. نزدیک یک بعد از ظهر کارمان تمام شد. سید برخاست. شیخ هم از پشت میزش آمد این طرف. سید در حالی که مرا بدرقه می‌کرد بار دیگر گفت: «شما در این کار خیلی با استعدادی. اغلب داستان‌های عاشقانه شما را می‌خوانم. در نقاشی صحنه‌ها معجزه می‌کنید، اما... خوب در مورد این قصه باید مراعات می‌کردید.»

به دم در رسیده بودیم. مکثی کرد و گفت: «آقای الهی، کار روضه‌خوانی و ذکر جمیل ائمه را به ما آخوندها واگذار کنید. ما این کار را بهتر از شما بلدیم. بهتر از شما مردم را می‌شناسیم.» بعد مرا در بغل گرفت. معانقه‌ای کردیم. عطر گل مصرف کرده بود اما نه گلاب قمصر. عطر گل بود اما عطر گل فرنگی و گفت: «من بهشتی هستم. آقا هم آقای مفتح. اگر یک وقتی خواستید دوباره کاری از این دست بکنید، قبلا قدم رنجه کنید ما را ببینید» و در را باز کرد و من با نمونهٔ صفحه مثل پرنده‌ای بیرون جستم. به فرامرز برزگر رسیدم و ماجرا را گفتم و او گفت: «این آقا خیلی سرش می‌شود. دست کم نگیرش. دستگاه به او اعتماد دارد.»

روز چهارشنبه است. هفتم تیرماه ۱۳۸۵ در ولنات گریک آمریکا پشت میز کارم نشسته‌ام که نوشتن یادداشت‌ها را آغاز کنم. از آن چهل سال پیش حرفی نمی‌زنم. همین بود که نوشتم. اما امروز بیست و پنج سال از دود شدن و به هوا رفتن آن سید خوش‌قیافهٔ زیرک می‌گذرد. چرا یک ربع قرن این روزها برای من به اندازهٔ یک ربع ساعت شده است. چرا؟

آن سوی خشم

اما یانگ (رواشناس) مترجم: عاطفه محمدصادق

گاهی انگار دنیای ما را از خشم ساخته‌اند. از خیابان‌های افغانستان تحت اشغال طالبان تا دنیای مجازی شبکه‌های اجتماعی، خشم و خشونت موج می‌زند. جدیدترین تحقیقات در مورد خشم و عصبانیت به درک بهتر این عاطفه کمک کرده و نشان داده است که خشم مصرف دوگانه دارد. اگر جنبه تاریک و مخرب آن را مهار کنیم، جنبه مثبتش می‌تواند نیرویی برای خیر باشد.

خشم طرفدار دارد

چرا خشم و عصبانیت همه جا هست؟ یک دلیلش این است که عصبانیت عاطفه پرطرفداری است. فرضا اگر بخواهید در فضای آنلاین تماشاگران بسیاری داشته باشید، تزریق هیجانات منفی مثل خشم در پُستی در شبکه‌های اجتماعی خیلی خوب جواب می‌دهد. برای همین، آن دسته از پُست‌های شبکه‌های اجتماعی که موجب خشم‌افروزی علیه مخالفان سیاسی شوند، بیشتر دیده می‌شوند، و اخبار جعلی که تولید خشم یا اضطراب می‌کنند، راحت‌تر از اخبار واقعی معمولی منتشر می‌شوند. بنا به گفته دو مولف چینی که در زمینه اخبار جعلی تحقیق کرده‌اند «اخبار جعلی آنلاین هر چقدر خشم بیشتری را به مخاطب منتقل کنند، واگیردارتر هستند.»

نقش خستگی

بنا به تحقیقات، کم‌خوابی یا بدخوابی موجب عصبانیت می‌شود. به تازگی معلوم شده همان‌طور که خشم خواب آدم را خراب می‌کند، اختلال خواب هم موجب تشدید عصبانیت مردم می‌شود. در مقایسه با افراد دارای خواب معمول که میانگین ۷ ساعت در شب می‌خوابند، افرادی که دو تا چهار ساعت کسری خواب دارند بسیار عصبانی‌تر هستند.

اختلال خواب برای کودکان هم خطراتی دارد. در تحقیقی در استرالیا که روی نوجوانان سالم انجام شد، مشاهده شده که محدود شدن میزان خواب به پنج ساعت، تنها بعد از پنج روز موجب تشدید عصبانیت، گیجی و افسردگی، و کاهش انرژی در نوجوانان می‌شود. جالب آن‌که دو شب خواب ترمیمی ده ساعته، برای خنثی‌کردن این آثار منفی کافی نبود. بنا به این پژوهش، با توجه به شیوع کم‌خوابی و افزایش موارد بدخلقی و اختلال در بزرگسالان، کسر خواب می‌تواند عامل مشدده خشم باشد.

نقش محرک

برخی محرک‌ها در زندگی روزمره می‌تواند منجر به تشدید خشم و عصبانیت شود. یک پدیده شناخته شده، خشم ناشی از گرسنگی است (یا اصطلاحا «گشم» ـ ترکیبی از «گرسنگی» و «خشم»). مطابق تحقیق گروهی از دانشگاه کارولینای شمالی «چپل هیل»، گرسنگی نقش مهمی در شکل‌گیری هیجانات منفی از جمله خشم دارد و باعث می‌شود افراد قضاوت بی‌رحمانه‌تری نسبت به دیگران داشته باشند. البته مطابق این تحلیل، این حالت وقتی رخ می‌دهد که فرد نمی‌داند علت اصلی عصبانیتش گرسنگی است و به اشتباه تقصیر عواطف منفی خود را به گردن فرد یا چیز دیگری می‌اندازد. در این حالت، فرد عصبانی به‌جای حل مسئله، با غذاخوردن، شدت و حدت از خود بروز دهد. توصیه تیم پژوهشی مذکور این است که در این مواقع فرد به علائم جسمی خود توجه کند، و اگر حس رنجش و خشم دارد، سعی کند به‌طور ذهنی وضعیت گرسنگی خود را چک کند و اگر گرسنه است، آن را برطرف کند.

ولی محرک‌های غیرمعمول‌تری هم در برخی افراد وجود دارد. مثلا صدای غذا خوردن دیگران، ملچ ملوچ کردن، جویدن یا حتی نفس زدن، بعضی‌ها را دیوانه می‌کند. این افراد اصطلاحا دچار «صدا آزاری» یا «صدا بیزاری» هستند. صدا آزاری می‌تواند روابط فردی را خراب کند و در موارد حاد منجر به خودکشی شود. مطابق تحقیق جالبی که امسال در ژورنال علوم اعصاب منتشر شد، صدا آزاری بیشتر از آن‌که ناشی از شنیدن صدای محرک باشد، ناشی از انعکاس رفتار «ناخوشایند»، درون شنونده صدا بیزار است که موجب خشم او می‌شود.

مضرات سلامتی

خشم و عصبانیت خارج از اندازه، هم برای خودتان و هم برای دیگران بد است. برافروختگی جزو عوامل موثر در سکته مغزی و قلبی است. ضمنا، بنا به تحقیقی که سال ۲۰۱۹ در ژورنال روان‌شناسی و پیری منتشر شد، عصبانیت دائم، با توجه به افزایش التهاب سیستمی در تمام بدن، خطر بیماری‌های مزمن مثلا مرض قلبی، آرتروز و سرطان را هم افزایش می‌دهد. در واقع در افراد مسن‌تر، هیجان خشم بیشتر از غم می‌تواند ضرر جسمی به بار آورد. سالخوردگان عصبانی دچار التهاب بیشتر و بیماری مزمن بیشتری هستند. و البته بیماری مزمن به‌راحتی می‌تواند منجر به اختلال خواب شود که می‌دانیم بدخوابی خودش محرک خشم است. به‌طور کلی عصبانیت و کورتیزول، که هورمون استرس است و موقع عصبانیت میزان آن در خون بالا می‌رود، موجب افزایش التهاب بدن می‌شوند.

سوءتعبیر کردن هیجانات

در عین حال ممکن است در مورد عواطف دیگران دچار سوءبرداشت شوید، پیش‌آموزه‌های ما می‌تواند فهم ما را از بیان عاطفی دیگران مختل کند. مثلا پسرها یا مردها بیشتر از دخترها یا زن‌ها ممکن است غم‌شان با عصبانیت اشتباه گرفته شود و بعضی نژادها مثلا سیاه‌پوست‌ها بیشتر از سفیدپوست‌ها ممکن است اشتباها عصبانی انگاشته شوند. در نتیجه، مثلا پسران یا مردان سیاه‌پوست بیشتر از بقیه گروه‌ها ممکن است اشتباها خشمگین انگاشته شوند. در تمام تعاملات روزمره و همین‌طور روابط شخصی، سوءاستنباط خشم خطرناک است.

منافع خشم، ارزش خشم

البته عصبانیت مطلقا هم بد نیست. قطعا خشم جوانب مثبتی هم دارد. اگر چیزی غلط در زندگی یا جامعه شما وجود دارد، خشم‌تان می‌تواند به دیگران علامت دهد که در حق‌تان ظلم یا بی‌انصافی شده است، بیان خشم می‌تواند نشانه بی‌گناهی باشد. خشم همچنین ممکن است مردم را وادار کند تا دست به کار شوند و چیز غلطی را اصلاح کنند. تحقیقی که پارسال در ژورنال هیجان منتشر شد، مؤید این ایده است. مطابق این پژوهش، هر چقدر مردم از چیزی عصبانی‌تر و خشمگین‌تر باشند، بیشتر سعی می‌کنند به نوعی مانع آن شوند یا با آن مقابله کنند. این‌جا خشم نقش مهمی در «شجاعت اخلاقی» فرد و جامعه دارد. چارچوب اخلاقی آدم‌ها با هم فرق دارد، و نتیجتا هر کسی ممکن است از چیز متفاوتی عصبانی شود.

سرانجام این‌که خشم و عصبانیت همه جا هست و از این هیجان سوءاستفاده می‌شود، ولی هر چه بهتر آن را بشناسیم، بهتر می‌توانیم از جوانب مثبتش بهره ببریم و به جای آسیب‌زدن با آن، از آن برای کمک‌کردن استفاده کنیم. به یاد داشته باشید که بسته به مورد، این عاطفه می‌تواند اصیل و به‌جا و به‌حق باشد و ارزش‌گذاری خشم بستگی به نحوه مصرف آن دارد.

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال ها تجربه، سرعت عمل، و دقت، شما را یاری می دهیم!

Azar Nassiri
Non-Attorney

خدمات سوشیال سکیوریتی

Iranian Services

- مدیکر و مدیکل
- سوشیال سکیورتی (SSI)
- دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- دریافت حقوق پرستار
- دریافت حقوق بازنشستگی
- مصاحبه های سالانه سوشیال سکیوریتی
- انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکیوریتی (Appeal)

در سراسر بی اریا

(408) 348-2595 ✦ (925) 998-5340

Fax: (408) 247-5006

920 Saratoga Ave. #215, San Jose, CA 95129

پولونیای اصفهان

یونس تراکمه

پولونیا، برگرفته از نام لهستان (پولند) واژه‌ای است تقریباً نو که از زمان جنگ دوم جهانی کاربرد بیشتری یافت و به لهستانی تبارهای دور از وطن اطلاق شد، لهستانی‌هایی که در میانه این جنگ فراگیر، به نقاط مختلفی از جهان، پراکنده و آواره شده بودند. از همین روی به فاصله‌ای اندک، شماری نه‌چندان پرتعداد از کافه‌ها و رستوران‌ها نیز در نقاط مختلفی از جهان به این نام شکل گرفت که از آنها می‌توان به کافه پولونیا در چهارباغ اصفهان اشاره کرد که در طی جنگ جهانی دوم و یا سال های پس از آن توسط زوجی ارمنی و با همکاری مهاجران لهستانی در خیابان چهارباغ اصفهان راه اندازی می شود. پولونیا به عنوان یکی از اولین کافه های مدرن اصفهان تبدیل به محلی برای گرد هم آمدن نویسندگان، هنرمندان و سینماگران تاثیرگذار دهه چهل و پنجاه شمسی می گردد.

خانه ما پشت مسجد شاه بود، در بن‌بستی که می‌بینم یک دیوارش، دیوار مسجد شاه بود که به در شرقی این مسجد منتهی می‌شد. در تَخت خوابم که دراز می‌کشیدم، از پنجره بالای سرم آجرهای دیوار مسجد شاه بود و دیگر هیچ. اگر دانشگاه کلاس نداشتم، گاهی صبح‌ها از خانه راه می‌افتادم، این بخش پشتی مسجد شاه را دور می‌زدم، عرض خیابانَ استانداری را طی می‌کردم و می‌رسیدم به خیابان فتحیه که منتهی می‌شد به چهارباغ، خیابان چهارباغ. کمتر پیش می‌آمد که در تقاطع فتحیه و چهارباغ به سمت راست، به سمتی که می‌رسید به میدان شهرداری بروم، میدانی که انتهای چهارباغ بود، اگر ابتدای چهارباغ را میدانِ مجسمه و سی و سه پل بگیریم. معمولا در این تقاطع به سمت چپ می‌پیچیدم تا برسم به جایی، جاهایی که اصلا برای رسیدن به آنجا از خانه خارج شده بودم.

اگر پیش از ظهر بود، برای رفتن به کافه پولونیا، کافه همیشه نیمه تاریک، جذاب و مقصد و معنی ورود به چهارباغ برای ما «جنگیون». کافه پولونیا، همان‌طور که از اسمش پیداست، میراث مهاجران لهستانی در جریان جنگ دوم جهانی بود، ولی در آن سال‌های دهه چهل، زن و شوهری ارمنی صاحب و اداره‌کننده آن بودند، زن و شوهر عظیم‌الجثه‌ای که ما آنها را مادام و موسیو می‌نامیدیم. پولونیا دو دهنه مغازه بود با دو کاربرد متفاوت، یکی کافه‌قنادی و یکی هم میخانه، با حیاطی مشترک، حیاطی که پیش از ظهرهای آفتابی پاییز و زمستان، نشستن پشت آن میزهای فکسنی‌اش آی می‌چسبید! کافه‌قنادی درش همیشه باز بود، همیشه هم یعنی از پیش از ظهر تا شب، آخرهای شب. پیش از ظهرها تا عصر و دم غروب کافه قنادی بود، که رفت و آمدی داشت، پاتوق بود، پاتوق ما جوانان کتاب‌خوان و روشنفکر آن سال‌ها، و شخصی، که اگر درست یادم باشد، قنادیان نام، که قرارهای کاری‌اش را آن‌جا می‌گذاشت، و کارش هم پول درآوردن بود از پول. با مشتری‌ها و طرف حساب‌هایش آنجا قرار می‌گذاشت. دفتر و دستکش را روی میز پهن می‌کرد، یک قهوه تُرک سفارش می‌داد و چک و پول بود که رد و بدل می‌شد و مسیو با آن هیکل گنده‌اش پشت پیشخان نشسته بود، گاهی به میز ما خیره می‌شد و سعی می‌کرد بفهمد ما چه می‌گوییم، و نمی‌فهمید و اخم می‌کرد و نگاهش به آن میز و رفت‌وآمدها برمی‌گشت و چک و پول‌های رد و بدل شده، و انگار لذت می‌برد از اینکه چقدر زرنگ است این شخص، و می‌فهمید حرف‌ها و کارهای آنها را، و اگرچه نمی‌فهمید حرف‌های ما را. نگاه متحیر و خیره‌اش به ما نشان می‌داد که اگرچه نمی‌فهمد ما چه می‌کنیم و چه می‌گوییم، همین که با این حرارت و شدت بحث می‌کنیم و گاهی فریاد می‌کشیم بر سر هم، گمان می‌کند که شاید ما هم کارهای مهمی انجام می‌دهیم، که اگر مهم نبود کارهای ما، مگر دیوانه‌ایم که پیش از ظهرها خیلی جدی و با عجله به کافه‌اش بیاییم، پشت میز هر روزه‌مان بنشینیم، قهوه‌ای سفارش بدهیم، اگر تنهاییم، تا دیگران‌مان بیایند کتاب و دفتری را که زیر بغل زده‌ایم روی میز پهن کنیم، چیزی بنویسیم یا کتابی ورق بزنیم، حدس می‌زد کار ما هم مهم است، اما مطمئن بود که کار آنها مهم‌تر است. احترام مطمئنی به آنها می‌گذاشت، اما احترامش به ما از نوع دیگری بود انگار. چون می‌دید و می‌فهمید که آنها کاری می‌کنند، کاری و کاسبی، اما در مورد ما به هیچ‌چیز مطمئن نبود. جدیت ما در بحث‌ها برایش مهم بود، اما وقتی که هرچه خیره می‌شد به ما و گوش می‌خواباند به حرف‌هایمان و می‌دید و می‌فهمید که بر خلاف میز بغلی چیزی از آن حاصل نمی‌شود، با نومیدی سر برمی‌گرداند و با لذت می‌دید و می‌شنید از پول و چک‌های رد و بدل‌شده و چانه‌زنی‌ها.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service

Continental TIRE
Firestone
MICHELIN
UNIROYAL
FOR EVERYTHING YOU VALUE

BRIDGESTONE
GOODYEAR
KUMHO TIRES
DUNLOP TIRES
BFGoodrich

Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get $5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get $10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960
597 S. Murphy Ave.Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

توقع و انتظار داشتن!

گلنار

توقع، چشم داشت و انتظار داشتن، حسی کهن و دیرینه در وجود انسان‌ها است. شاید یک حسی فرهنگی و بر خواسته از نظام اجتماعی یک جامعه باشد. بسیاری از ما به نوعی از خانواده، دوست، فامیل، آشنا و ... توقع داریم، بدون اینکه این حس را واقعا درک کرده و بشناسیم.

شاید بتوان گفت، توقع داشتن یعنی توجه ما تنها معطوف به نیازهای خودمان است و بس، بدون اینکه توجهی به احساس و خواسته طرف مقابل داشته باشیم.

داشتن توقع و انتظار حتی در بهترین حالت آن یعنی برآورده شدن توقع و انتظارات مان همواره با شادی، رضایت و هیجان همراه نبوده و نخواهد بود. بهتر است، هر وقت این حس به سراغمان می‌آید، خود را به جای طرف مقابل فرض کنیم. به طور مثال، توقع داریم که فرد مقابل مانند، فرزند، مادر، همسر، خواهر، دوست و... هر روز، روزی چند بار، به ما تلفن کند! اگر نتواند چه؟ یا نخواهد، یا ممکن است، فراموش کند و ...اگر خود شما در این وضعیت و تنگنا قرار بگیرید چه می‌شود؟ تا به حال به آن اندیشیده‌اید؟ چگونه در این شرایط، توقع و انتظار طرف مقابل را برآورده خواهید ساخت؟

توقع نداشتن، نکته اخلاقی بسیار مثبتی است. اما چه تعداد می‌شناسید که این حس توقع، انتظار و چشم داشت را نداشته و یا آن را تجربه نکرده باشند!

رابطه برپایه توقع نمی‌تواند، چندان لذت‌بخش و پایدار باشد، حتی شاید به گونه‌ای عذاب‌آور نیز باشد. بنابراین بهتراست تا این حس را به درستی شناخته و با آن برخورد کنیم! همه افرادی که این حس را تجربه کرده‌اند، از عواقب احساسی آن نیز اطلاع دارند. عواقبی چون، غمگین شدن و یا شاکی شدن زمانی که انتظار و توقع شان برآورده نشده است. در نتیجه، عکس‌العمل، برخورد و یا رفتار نامناسب ما در مقابل دوست، همسر، خانواده و... باعث دوری، اختلاف و یا ناسازگاری را در زندگی بوجود خواهد آورد.

بنابراین بهتر است، هر چه زودتر و بیشتر با این حس درونی آشنا شده و با آن مقابله کنیم. نیاکان و اندیشمندان ما نیز در این باب، حکایات و نکته‌های بسیار حکیمانه‌ای آورده‌اند. از آن جمله:

روزی حکیم پیری در راه مردی را دید که خیلی ناراحت و متاثر بود. علت ناراحتی او را پرسید. مرد پاسخ داد: «ای حکیم، در راه که می‌آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم. جواب نداد و با بی اعتنایی و خودخواهی از کنارم گذشت و رفت. من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم. توقع و انتظار چنین رفتاری را از او نداشتم.» حکیم پرسید: «چرا رنجیدی؟»

مرد با تعجب گفت: «خب معلوم است. آیا چنین رفتاری ناراحت کننده نیست؟»

حکیم دانا دوباره پرسید: «اگر در راه کسی را می‌دیدی که به زمین افتاده و از درد به خود می‌پیچد، آیا از دست او دلخور و رنجیده می‌شدی؟» مرد گفت: «مسلم است که آزرده خاطر نمی‌شدم. آدم از بیمار و ناراحت بودن کسی دلخور نمی‌شود.» حکیم دانا پرسید: «در چنین موقعیتی، به جای دلخوری، چه احساسی پیدا کرده و چه می کردی؟» مرد جواب داد: «احساس دلسوزی و شفقت و سعی می‌کردم طبیب یا دارویی به او برسانم.»

حکیم دانا گفت: «همه این کارها را به خاطر آن می‌کردی که او را بیمار و درگیر می‌دانستی. اینطور نیست؟ حال بگو ببینم، آیا انسان تنها جسمش بیمار و پریشان می‌شود؟ آیا روان و ذهن آدمی بیمار، درگیر و پریشان نمی‌شود؟ اگر کسی فکر و روانش سالم و آرام باشد، هرگز رفتار بدی از او دیده نمی‌شود؟ (غفلت) نوعی پریشانی و درگیری ذهنی و روان آدمی است. باید به جای دلخوری و رنجش نسبت به کسی که غافل شده است یا به عمد یا به دلیل درگیری و پریشانی، دل سوزاند و کمک کرد. باید به او طبیب روح و داروی جان رساند. پس ای مرد، از دست هیچکس دلخور مشو، توقع نداشته باش، کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده. هر وقت کسی کاری می‌کند که تو انتظار و توقع آن را نداری، بدان در آن لحظه او درگیر، پریشان و یا بیمار است.»

مردی که پا نداشت

با اندوه می گوید: «می بینی؟ پس از این همه سال، هر لوطی باشی و پاتوق دار و بابا شمل و سرجنبانی، وزیر و وکیل و همه کاره مملکت شده است، اما در این بیدرکجا در سراسر کره زمین یک وجب خاک از آن من نیست تا جنازه ام را در آن دفن کنند!»

اقیانوس را نشانش می دهم و می گویم: «این اقیانوس را می بینی؟ این اقیانوس از آن توست. نگاهش کن! کران تا کرانش از آن توست.»

با حیرت نگاهم می کند. جنگل را نشانش می دهم و می گویم: «این جنگل را می بینی؟ آن درختان انبوه سرفراز را می بینی؟ تو مالک آنها هستی. رودخانه و آسمان و خورشید و ستاره و کهکشان را می بینی؟ آنها از آن توست.»

آشفته سر و پریشان حال و شوریده نگاهم می کند. داستان سعدی را برایش می خوانم: «هرگز از دور زمان ننالیده بودم و روی از گردش آسمان در هم نکشیده مگر وقتی که پایم برهنه مانده بود و استطاعت پای پوشی نداشتم. به جامع کوفه در آمدم دلتنگ. یکی را دیدم که پای نداشت. سپاس نعمت حق بجای آوردم و بر بی کفشی صبر کردم.

مرغ بریان به چشم مردم سیر
کمتر از برگ تره بر خوان است
وانکه را دستگاه و قوت نیست
شلغم پخته مرغ بریان است.

آقای سعادتمند

آقای سعادتمند سر چهار راه شهرمان، لاهیجان، یک نوشت افزار فروشی داشت. کتاب هم می فروخت. آدم بلند قد بسیار مبادی آدابی بود که هیچوقت بدون کراوات در فروشگاهش ندیده بودمش. رفتار و کردارش به مدیر کل ها شباهت داشت تا یک نوشت افزار فروش. صبح ها که مغازه اش را باز می کرد یک نسخه روزنامه اطلاعات را پشت ویترین مغازه اش می آویخت تا ما بتوانیم تیتر های صفحه اول روزنامه را بخوانیم.

به گمانم از آن مصدقی های پاکباخته یا از آن توده ای های کهنه کار بود که بعد از ماجراهای ۲۸ مرداد آمده بود توی شهر ما یک نوشت افزار فروشی باز کرده بود. لاهیجانی نبود چون فارسی حرف می زد. من گهگاه می رفتم مدادی، پاک کنی، مداد تراشی، دفتر مشقی، چیزی از او می خریدم. هیبت و وقارش عین هیبت و وقار مدیر مدرسه مان آقای کنارسری بود.

آن سمت دیگر چهار راه، آقای آزاد یک کتابفروشی داشت. او هم نماینده روزنامه کیهان بود و هم در سازمان چای شمال کارمندی می کرد. معمولا مغازه اش تا چهار بعد از ظهر تعطیل بود و عصر ها باز می شد. آقای آزاد بر خلاف آقای سعادتمند از آن زبان بازها بود که می دانست جهت وزش باد از کدام سمت و سوست برود.

آقای سعادتمند با آرامش و وقار خاصی فروشگاهش را می چرخاند. هرگز ندیدم که بیاید توی خیابان قدم بزند. انگار دوست و آشنایی هم نداشت. هرگز خنده اش را ندیده بودم.

بعد ها دانستم که آقای سعادتمند برادری دارد که تیمسار است و بعدترها فهمیدم که آدمخواران اسلامی او را اعدام کرده اند.

امروز که داشتم عکس های قدیمی شهرم، لاهیجان، را می دیدم بسیاری از یادها و یاد بودها در ذهن و ضمیرم جان گرفت. بسیار نام ها و جاها که دیگر نیستند. یکی شان همین آقای سعادتمند. آقای سعادتمندی که من همیشه شیفته شخصیت و وقارش بودم. یادش بخیر باد.

پسر عمه جان

دو تا دوست بودند. ایرج و جلال. هر دوتا لات. از آن لات های چاچول باز مارمولک ناتوی پار دم ساییده هفت خط. مثل گدای موسوی بودند. هم باید باج شان داد و هم دست شان را بوسید. انگار روی شان را با آب مرده شورخانه شسته بودند.

پدر ایرج، استوار ژاندارمری بود. جلال اما پسر عمه ام بود. خجالتم می آمد بگویم پسر عمه من است. هر جا میدیدمش راهم را کج می کردم تا با او روبرو نشوم. همیشه با خودم می گفتم از آتشش که گرم نمی شویم، خدا کند دودش کورمان نکند.

یک روز ازمدرسه بیرون آمدم. شاگرد اول شده بودم. عکس بزرگ مرا روی روزنامه دیواری چسبانده بودند. در آسمان ها سیر و سیاحت می کردم. از شادی در پوست خودم نمی گنجیدم. آمدم جلوی قهوه خانه مشدی عیسی دو چرخه ام را بردارم. جلال و ایرج مثل موکل آب فرات آنجا ایستاده بودند. همیشه همانجا پرسه می زدند. انگار سگ یوسف ترکمن. خویش و بیگانه نمی شناختند.

بچه های مدرسه از جلال و ایرج می ترسیدند. من هم می ترسیدم. دعواهای جلال را دیده بودم. مدام با این و آن در کشمکش بود. مدام یک جای صورتش زخم و زیلی شده بود. مدرسه هم نمی آمد. آمدم دو چرخه ام را بردارم که جلال رو به ایرج کرد و گفت: «این ریقوی مردنی را می بینی؟ پسر دایی من است!» در جا خشکم زد. نمی خواستم کسی بداند جلال فامیل ماست. عارم می آمد. ایرج آمد فرمان دو چرخه ام را گرفت و گفت: «ای آمیز قلمدون! راستی راستی تو پسر دایی جلال هستی؟» گفتم: «نه!»

هنوز «نه» از دهانم بیرون نیامده بود که مشت جلال بر گونه ام نشست. تا شغال شده بودم توی همچین سوراخی گیر نکرده بودم. نه دست ستیز داشتم نه راه گریز. جلال سه چهار تا مشت روی دماغم کوبید و گفت: «تو پسر دایی من نیستی؟» یک عالمه هم فحش بی باندرول نثار جد و آبایم کرد. اگر مشدی عیسی به دادم نرسیده بود زیر مشت و لگد آقا جلال له و لورده شده بودم.

حالا نمیدانم چه بر سر جلال و ایرج آمده است. چهل پنجاه سالی است که خط و خبری از آنها نداشته ام. زنم می گوید: «حالا لابد هر دوتای شان سردار سرلشکر شده اند!» بگمانم راست می گوید. زن ها عقل شان از ما مردها بیشتر است.

دنیای بچه ها

با نوه ام، نوا جونی، رفته بودیم ناهار بخوریم. گفت: «بابا بزرگ، اول برویم اینجا شاپینگ سنتر کمی بازی کنیم.» رفتیم آنجا. سه چهار تا رفیق پیدا کرد و دو سه ساعتی با آنها دوید و پرید و خندید و با انواع و اقسام اسباب بازی‌ها بازی کرد و وقتی خوب خسته شد گفت: «حالا برویم رستوران.»

آمدیم برویم رستوران، توی خیابان تک و توکی برگ درخت افتاده بود. از روی برگها می پرید و می‌گفت: «بابا بزرگ نباید روی برگ ها پا بگذاریم. دردشان می‌آید.»

در یک گوشه ای چند تا برگ پلاسیده و خشک افتاده بود. گفت: «اینها مامان بزرگ برگها هستند. باید خیلی مواظب شان باشیم. خیلی پیرند. اگر پا روی شان بگذاریم خیلی درد شان می‌آید و می‌میرند.»

توی دلم گفتم: «کاشکی همیشه کودک می‌ماندیم و هرگز بزرگ نمی‌شدیم.»

حمید ابطحی

متخصص و مشاور در امور سرمایه گذاری
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

Hamid Abtahi

منطقه
منطقه
منطقه

آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییرات و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، مهمترین مسئله می باشد. من می توانم شما را در این امر مهم مطلع نمایم!

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

Whatever my client's goals, my goal is to make it happen. I am an expert seeking to add value to your next transaction.

hamidabtahi21@yahoo.com ✦ DRE# 01071456 ELITE

(408) 366-2180 ✦ (408) 253-5100

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

بیماری پارکینسون
(Parkinson Disease)

بیماری پارکینسون یک بیماری مزمن عصبی است که بوسیله دکتر پارکینسون در سال ۱۸۱۷ تشخیص داده و گزارش شد. این بیماری به آهستگی پیشرفت کرده و تدریجا باعث از بین رفتن سلول های عصبی در بخشی از مغز شده که مسئول ترشح ماده دوپامین (Dopamine) هستند. دوپامین یک انتقال دهنده امواج عصبی است که عضلات و هماهنگی آنها را کنترل می کند. کاهش دوپامین باعث ظاهر شدن این بیماری می شود که علائم اولیه آن لرزش دست، آهسته شدن حرکات بدن و سخت شدن عضلات دست و پا می باشد. علائم دیگر آن اختلال در نوشتن با دست، کاهش حرکات عضلات صورت، اختلال در صحبت کردن و اشکال در بلعیدن غذا می باشد و در نهایت علائم دیگری نظیر سرگیجه، یبوست، فراموشی، افسردگی و اختلال در خواب ظاهر می شوند.

طبق آمار پزشکی در حال حاضر یک میلیون انسان در آمریکا از بیماری پارکینسون رنج می برند. حدود شش میلیون در تمام جهان دچار این بیماری به فرم های ضعیف و قوی هستند. بیماری پارکینسون در مرتبه دوم پس از آلزایمر قرار می گیرد که در آن تدریجا سلول های بخشی از مغز از بین می روند.

معمولا افراد در سن ۶۰ سالگی دچار این بیماری می شوند، ولی علائم این بیماری خیلی زودتر شروع می شود. در حدود ۱۰-۵ درصد بیماران این بیماری در حدود سن ۴۰ سالگی شروع شده و ریسک بیماری با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

این بیماری با مواد داروئی، تغییر روش زندگی و گاهی جراحی قابل کنترل می باشد. چون شروع بیماری با کاهش دوپامین مغز شروع می شود، داروهائی که میزان دوپامین مغز را بالا می برند، بسیار در کنترل حرکات فیزیکی بدن (Motor Function) موثر خواهند بود. داروهای دیگر سایر علائم پارکینسون را بهبودی می بخشند. در این بیماری افراد بایستی رل مهمی در بهبودی بیماری خود ایفا کنند. ورزش روزانه، رژیم غذائی صحیح و سالم، بالا بردن آگاهی خود نسبت به بیماری و بهبودی احساسات و روان خود.

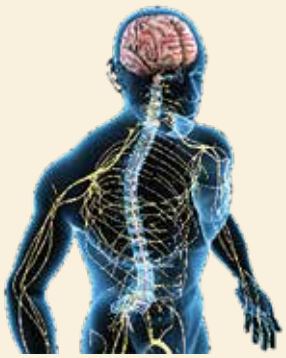
در حالاتی که بیماری بسیار پیشرفت کرد و دارو موثر نیست، جراحی می تواند موثر واقع شود. بیماران بایستی تمام علائم و آثار بیماری خود را با پزشک خود در میان بگذارند. در حال حاضر هیچ اطلاعی دقیق از علت بروز بیماری (cause) در اختیار نیست. همین طور درمان کامل بیماری (cure) و جلوگیری از ظهور این بیماری نیز تا به حال موفق نبوده است.

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals

در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آمازون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان **ناشر: شرکت AuthorHouse**



مراحل بیماری پارکینسون

این بیماری طی پنج مرحله ظاهر خواهد شد:

مرحله اول: بیماری بسیار خفیف می باشد. علائم اولیه آن هیچگونه تداخلی با کارهای روزانه فرد نمی کند. افراد خانواده ممکن است متوجه بعضی حرکات غیرعادی بیمار شوند. مثلا لرزش دست و کوتاه مدت یک طرف بدن داروها در این مرحله بسیار موثر بوده و علائم را از بین می برند.

مرحله دوم: علائم پیشرفته تر شده و بیماری قابل توجه می شود. عضلات سخت شده و لرزش دست بیشتر می شود و تغییراتی در حرکت عضلات صورت بسیار مشهود است. هنوز بیمار بالانس و تعادل خود را حفظ می کند. گاهی حرکت کردن مشکل می شود و علائم در دو طرف بدن احساس می شوند. گاهی اختلال در صحبت کردن دیده می شود. بیشتر بیماران در مرحله دوم هنوز می توانند بدون کمک دیگران زندگی کنند ولی بعضی کارها بیشتر طول می کشد.

مرحله سوم: در این مرحله بیماری شدیدتر شده و به مراحل سخت تر می رسد. بسیاری از علائم بیماری شبیه مرحله دوم است، ولی شدیدتر می شوند. بیمار بالانس و تعادل خود را از دست می دهد. حرکت کردن بسیار آهسته تر شده و احتمال افتادن بیشتر می شود. این مرحله بطور موثر روی کارهای روزانه بیمار تاثیر می گذارد. داروها همراه فیزیکال تراپی بعضی علائم را خفیف تر می کنند.

مرحله چهارم: در این مرحله فرد برای حرکت کردن نیاز به عصا یا وسیله دیگری دارد تا بتواند حرکت کند. بسیاری از بیماران در این مرحله قادر به زندگی کردن تنها نیستند و کارهای خود را قادر به انجام نیستند. علائم در حال پیشرفت هستند.

مرحله پنجم: این مرحله پیشرفته ترین مرحله بیماری است. عضلات پاها بسیار سفت و سخت شده و بیمار قادر به ایستادن یا راه رفتن نیست در این مرحله نیاز به صندلی چرخ دار می باشد و محافظت بیست و چهار ساعته از بیمار مورد نیاز است. بین ۵۰-۴۰ درصد بیماران در این مرحله دچار گیجی و تفکرات غیرواقعی (Delusions) می شوند. فراموشی بسیار عادی است و بیشتر بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد به طوری که بیماران به مرگ نزدیکتر می شوند.

کنترل بیماری

همانطور که گفته شد این بیماری قابل درمان نیست ولی داروها علائم آن را کمتر می کنند و در موارد پیشرفته نیاز به جراحی می باشد.

داروها کمک می کنند که بیمار بتواند قدم بزند و حرکت کند و لرزش بدن کمتر می شود. داروهایی که میزان دوپامین مغز را بالا می برند نقش مهمی در کنترل بیماری دارند. دوپامین بطور مستقیم نمی تواند داده شود چون این ماده وارد مغز نمی شود. موثرترین داروی این گروه Levodopa می باشد که یک ماده طبیعی است که وارد مغز شده و سپس به دوپامین تبدیل می شود. اثرات جانبی آن گاهی تهوع و پائین افتادن فشار خون می باشد. اثرات آن به تدریج کم شده و پزشکان میزان آن را تعیین می کنند. این دارو به غیر از فرم خوراکی به فرم اسپری (Spray) نیز تهیه شده که در طی روز استفاده می شود. داروهای دیگری هستند که پس از مصرف به دوپامین تبدیل نمی شوند ولی اثرات دوپامین را تقلید می کنند. این داروها به اندازه دوپامین موثر نیستند ولی اثرات آنها بیشتر طول می کنند.

گروه بعدی داروها پس از مصرف مانع شکسته شدن مولکول های دوپامین در مغز می شوند تا میزان آن پائین نیاید، نظیر داروی (Selegiline) گروه بعدی یا (COMT) اثرات دوپامین در مغز را طولانی تر می کنند و مانع شکسته شدن و از بین رفتن آن توسط آنزیم های بدن می شوند. داروی معروف (Cogentin) مانع لرزش دست ها شده ولی اختلالاتی در حافظه بوجود می آورد.

در آخرین مراحل, پزشکان داروی دیگری به نام (Amantadine) را به Levodopa اضافه می کنند تا جلوی حرکت غیرعادی بیماران گرفته شود (Dyskinesias).

در صورت عدم اثر این داروها مرحله نهایی جراحی مغز می باشد که بوسیله روش Deep Brain Stimulation که بسیاری از علائم بیماری را بهبودی بخشیده و بیمار می تواند تا حدودی به وضع نورمال خود برگردد.

سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Soheila Rezae
Lic.: 01834116

تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین
کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند

با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را
در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!

Soheila.Realtor@gmail.com
9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

عِفَت

سیروس مرادی

نیره خانم مادر عفت چندین بار در دلش غلط کردم گفت که چرا روزی که از شهرستان به تهران آمدند به همسایگان نگفت که دخترش، عفت، ازدواج ناموفقی داشته. عفت با وجود آنکه هیکل درشتی داشت و همین باعث شد از ۹ سالگی خواستگاران فراوانی پیدا کند اما صورت بچه گانه اش نشان می داد که هنوز نوجوانه.

شوهر نیره خانم مکانیک بود و در شهرشان اغلب با مکانیک های ارمنی کار می کرد. همسایشان از وقتی عفت ۹ ساله بود شوخی و جدی او را برای پسرش عباس خواستگاری می کرد. عباس از مدرسه گریزان و کاسبی درست و حسابی نداشت. خیلی ها پشت سرش صفحه می گذاشتند که پادوی قاچاقچیان است. خلاصه خود نیره خانم هم نفهمید که خواستگاری و عروسی و طلاق در کمتر از دو سال چطور اتفاق افتاد. عباس به اتهام حمل مواد مخدر به زندان رفت. یکی از همسایگان که در عدلیه کار می کرد، همه امورات طلاق را تا مرحله اخذ شناسنامه المثنی و حذف نام عباس از سجل عفت دنبال کرد. وقتی شناسنامه جدید عفت را به مادرش تحویل داد گفت: «نیره خانم اصلا نه خانی آمده، نه خانی رفته. عفت میتونه زندگی جدیدی را شروع کنه. برو دعا کن که صاحب فرزندی نشدند و گرنه الان قوز بالا قوز بر مشکلاتت هر روز اضافه می شد.»

نیره خانم دیگه هیچ علاقه ایی به موندن در شهر پدری نداشت. شوهرش هم خیلی راحت با توصیه نامه ایی که از استاد کار ارمنی اش در دست داشت به تهران آمدند. همسرش رفت به تعمیرگاهی در سه راه آذری، پیش چند مکانیک ارمنی. خانه ایی هم در خیابان آذربایجان اجاره کرد. نیره خانم درباره گذشته دخترش لام تا کام با کسی حرفی نزد. عفت خیلی زود با دختران همسایه دوست شد. همه پذیرفته بودند که عفت درست مثل همه دختران دیگر محل باید مدرسه رفته و چند سال بعد منتظر خواستگار باشد. البته ربابه خانم، پیرزنی که در انتهای کوچه زندگی می کرد و تنها برای خرید سبزی تازه و نان از خانه خارج می شد به نیره خانم گفته بود: «راه رفتن دخترت مثل زنان جا افتاده است. گشاد گشاد راه میرود.» نیره خانم دلش لرزیده بود. اما با خونسردی از کنار کنایه همسایه پیر گذشت.

هنوز دو سال از اقامتشان در تهران نگذشته بود که روزی در زدند. نیره خانم وقتی در را باز کرد زن ناشناسی را مقابلش دید که ردیف کامل بالا و پائین دندان طلا داشت با کلی النگو و انگشتر و سینه ریز طلا، به اندازه یک مغازه بزرگ طلا فروشی. زن ناشناس به نیره خانم گفت که حامل پیامی است که حتما باید بیاید داخل خانه.

مهمان خودش را سهیلا معرفی کرد. نیره خانم تو دلش حدس میزد که نام واقعی مهمان نباید سهیلا باشد. احتمالا مطابق مد روز اسم قدیمی و احتمالا حلیمه، راحله، سکینه، رقیه، بتول... را با سهیلا عوض کرده. نیره خانم اصلا به رویش نیاورد. دل تو دلش نبود تا پیام مهمان را بشنود.

سهیلا سیگاری روشن کرد و به سبک مردانه شروع به خوردن چایی کرد و زیر چشمی حرکات عفت را زیر نظر گرفت. خلاصه بعد از کلی مقدمه چینی لب مطلب را ادا کرد و گفت: «خانم فرید که یک فرهنگی قدیمی است، دخترت، عفت را چند بار تو کوچه دیده و ازش خوشش اومده. می خواد رسما بیاد خواستگاری، اما به من که مشاطه محل هستم ماموریت داده که استمزاجی از شما بکنم. اگر مخالف جدی این خواستگاری هستید، همین جا خداحافظی می کنم و انگار نه انگار، شتر دیدی ندیدی. اما توصیه من اینه که در این باره فکر کنید. پسر خانم فرید کارمند اداره برقه. حقوق خوبی داره. به زودی براش خونه هم می خرند. درباره همه چی انعطاف دارند. عقدو عروسی هر وقت شما بگید...»

نیره خانم بقیه حرف های سهیلا را نمی شنید، مات و مبهوت مانده بود. سکوتی برقرار شد. سهیلا با آتش سیگار قبلی، اشنوی جدیدی روشن کرد و دودش را تا آخرین نفس به سینه کشید. استکان چایی اش با یک حرکت درست مثل عرق خورها داخل حلقش خالی کرد. نیره خانم فقط گوش کرد و حرفی نزد. در آخر همه چیز را موکول به این کرد که باید خود دخترش، عفت و صد البته شوهرش، یعنی پدر عروس خانم در این مورد تصمیم بگیرند و اینکه انشاءالله خداوند هرچه خیره همان را نصیب همه بندگانش کند. آخرین جمله سهیلا آتش به خرمن نیره خانم زد: «راستی داشت یادم میرفت. می دونید که تازگی ها قرتی بازی جدیدی بین خانواده ها شروع شده. باید یک ماما معتبر تایید کنه که دخترت باکره است.» سهیلا خنده چندش آوری کرد و گفت: «البته مشخصه که دخترت باکره است. این هم از تازه به دوران رسیده ها. یک نفر غلطی می کنه، بقیه باید تقاص پس بدن. یک خرج اضافی. چه مسخره بازی هائی. نون مفت تو دومن ماماها. حالا ببینید می تونید یک ماما معتبر پیدا کنید تا نامه بده!» نیره خانم وقتی در را پشت سر سهیلا بست آنقدر ضعف کرده بود که وسط اطاق افتاد. عفت هم حال و روز خوبی نداشت.

شب که یدالله، شوهر نیره خانم خسته و کوفته از سر کار آمد منزل، خیلی سریع تشخیص داد که اوضاع کاملا غیر عادی است. به جای سلام های گرم هر روزه همسرش، با چهره های مغموم نیره و عفت روبرو شد. جو خیلی سنگینی بر فضای خانه حاکم بود. یدالله خیلی زود فهمید که نباید هیچ حرفی بزند مگر اینکه خود نیره خانم نطقش باز بشود. بعد از شام عفت خیلی سریع بهانه ای پیدا کرد و به اطاقش رفت. زن و شوهر تنها شدند.

چشمان نیره خانم تر شده بود. سرش را به زیر انداخت و خلاصه ماجرای روز را گفت تا رسید به درخواست گواهی بکارت. یدالله نفس بلندی کشید. رفت آشپزخانه و برای خودش و همسرش چایی ریخت. یدالله گفت: «بزارش به عهده من. فرصت بده. مشکل رو حل می کنم. تو هم بلند شو بخواب. خدا کریمه.»

نیره خانم با چشمان پرسش گرش خیلی دلش می خواست بداند یدالله چطوری این این مشکل را می خواهد حل کند. اما هیچ نگفت. رفت خوابید. صبح وقتی بیدار شد دید یدالله خیلی زود از خانه رفته بیرون.

یدالله می خواست قبل از اینکه همه کارکنان تعمیرگاه بیایند استاد کار و مدیرش سیمون را ببیند. یدالله به این نتیجه گیری رسیده بود که این مشکل اگر راه حلی داشته باشد به دست سیمون باز می شود. از همه دانشی که در مکالمات ارمنی یاد گرفته بود کمک گرفت و به سیمون گفت: «صبح به خیر سیمون، مشکلی برام پیش اومده.» سیمون از دیدن قیافه جدی و غمناک یدالله که به او یدی می گفت ناراحت شد. او را برد به دفترش و در را بست. یدالله همه داستان را برای سیمون تعریف کرد. سیمون دو فنجان قهوه ریخت. دست آخر هم دو تا سیگار روشن کرد. یکی برای خودش و یکی برای یدالله و بعد در دفتر را باز کرد که یعنی صحبت تمام شده. در مقابل چهره پرسش گر یدی گفت: «بزار فکر کنم. فردا نتیجه را میگم.» یک روز صبر برای یدالله و خانواده اش مانند یک قرن گذشت.

فردا صبح دوباره سیمون یدالله را به دفترش خواست. کاغذی داد دستش که آدرسی رویش نوشته شده بود و گفت: «هر سه تاتون برید به این آدرس. سر چهار راه استانبول و بوی تند قهوه را تعقیب کنید. یعنی باید بپیچید دست چپ و بعد از هتل نادری میرسید کوچه کلیسا. اونجا دومین ساختمون دست چپ طبقه دوم ماما گوهار منتظر شماست. من همه چیزو براش توضیح دادم. اصلا نگران نباشید همه چی حله. قبلا تو تبریز مطب داشت. کس و کارش همه تهرانند. جمع کرده الان سه ساله اومده اینجا. تو همون آدرسی که دادم خونه داره و مطب زده. زن خوبیه. حتما کمکتون میکنه.»

روز بعد، یدی و نیره خانم و عفت، با اتوبوس های واحد نواب تا پارک شهر رفتند و از آنجا با تاکسی تا سر چهار راه استانبول. همان طوری بود که سیمون گفته بود. مغازه نبش خیابان، دانه های درشت قهوه را پودر می کرد. بوی خوشبو و تحریک کننده در فضا موج میزد. از مقابل هتل نادری رد شدند. شیرینی های تو ویترین قنادی نادری به عابران چشمک می زدند. یدالله تو دلش عهد کرد که اگر همه چیز خوب پیش برود حتما برای سیمون و همکارانش شیرینی از قنادی نادری خواهد خرید.

تابلوی بالای در ورودی به فارسی و ارمنی نوشته بود: ماما گوهار. تاکید شده بود که مدرک مامائی از بیروت گرفته شده و چون زبان فرانسه در آن زمان در اغلب کشورهای خاورمیانه رایج بود، کنار اسم گوهار نوشته شده بود sage femme که معنی تحت الفظی آن زن دانا می شد. انگار ماماها از نظر تاریخی دارای دانشی فرازمینی و نوعی فیلسوف تلقی می شدند.

هر سه با احتیاط وارد مطب شدند. چند دقیقه ایی در سکوت گذشت. بعد زنی تقریبا چاق با سری کوچک در لباس سفید که مخلوطی از بوی الکل و قهوه میداد وارد شد. خیلی سریع پاسخ سلام آنها را داد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

اگر قصد مسافرت و گردش به سرزمین آریایی ها و یکی از زیباترین کشورهای خاورمیانه، ایران، را دارید، با من تماس بگیرید.

سیروس مرادی ۰۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱

ادویه‌هایی که قند خون را تنظیم می‌کنند!

گردآورنده: سولماز مولوی

دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است که به افزایش سطح قند خون در بدن و مقاومت به انسولین منتهی می‌شود. مقاومت به انسولین نیز زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های بدن نمی‌توانند انسولین کافی استفاده کنند تا گلوکز جذب کنند. قند خون بالا حتی در کوتاه مدت ممکن است به علائم و نشانه‌هایی منجر شود که سردرد و تاری دید از جمله آنها هستند. مشکلاتی که در اثر بالا بودن سطح قند به صورت بلند مدت ممکن است تجربه کنید شامل بیماری‌های کلیوی و قلبی می‌شود. با این حال برخی درمان‌های خانگی وجود دارد که می‌تواند هم سطح انسولین را کنترل کند و هم به تنظیم قند خون کمک کنند. در ادامه فهرستی از ۷ ادویه می‌بینید که می‌تواند برای این منظور مفید و موثر باشد. با ما همراه باشید.

لیستی از ادویه های دیابت پسند از این قرار است:

ریحان: ریحان سرشار از فلاونوئیدها است و مصرف آن با گوجه فرنگی، روغن زیتون و سرکه منجر به کنترل فشار خون می شود. با توجه به تحقیقاتی که خلاصه آنها در مجله آمریکایی تحقیقات علوم پزشکی در سال ۲۰۱٤ منتشر شد، فشار خون بالا یک نگرانی عمده برای ابتلا به دیابت نوع دو است. دونفر از هر سه نفر از افراد مبتلا به دیابت، از فشار خون بالا نیز رنج می برند.

دارچین: دارچین یک آنتی اکسیدان است و تحقیقات نشان داده که مصرف آن منجر به بهبود حساسیت به انسولین می شود و قند خون ناشتا را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های موجود در دارچین منجر به پیشگیری از آسیب های سلولی آهسته می شوند.

سیر: با توجه به تحقیقاتی که نتایج آنها در مجله آمریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسیده، مصرف سیر با کاهش فشار خون و کاهش قند خون در ارتباط است. البته مصرف سیر ممکن است منجر به برخی تداخلات دارویی شود بنابراین قبل از اضافه کردن آن به رژیم غذایی تان با پزشک تان حتما مشورت کنید.

رزماری: بهترین آنتی اکسیدان است، بخصوص زمانی که با فلفل، حبوبات یا کلم ترکیب می شود. رزماری خواص ضد التهابی دارد و باعث کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش خطر سرطان و پیشگیری از ابتلا به سندرم متابولیک می شود.

میخک: میخک غنی از آنتی اکسیدان آنتوسیانین و کوئرستین به علاوه یک ترکیب فعال به نام اوژنول است و همچنین منبع عالی از منیزیم و منبع خوب از اسید چرب امگا۳، ویتامین‌های ث و کا، فیبر و کلسیم و منیزیم محسوب می شود. همچنین این ادویه یک ضدعفونی کننده طبیعی، ضدالتهاب و مسکن نیز محسوب می گردد. محققان نشان داده‌اند که مصرف ۱ تا ۳ گرم میخک در روز برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای کنترل بهتر سطوح قند، کلسترول بد و کلسترول کل و نیز کاهش تری‌گلیسیرید خون مفید است.

زردچوبه: این ادویه حاوی کورکومین، یک ترکیب فعال با ویژگی های ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است و جریان خون را بهبود می بخشد. زردچوبه باعث بهبود عملکرد انسولین می شود و همچنین در سوخت و ساز کربوهیدرات، پروتئین و چربی دخیل است. کورکومین موجود در زردچوبه باعث کاهش رسوب پلاک های چربی در دیواره داخلی عروق می شود و از گرفتگی آن جلوگیری کرده و به جریان خون کمک می کند.

زنجبیل: این ریشه خوراکی فوق‌العاده قدرتمند بخشی رایج در غذاهای آسیایی است. این ادویه برای بهبود حساسیت به انسولین، اکسیداسیون، و کلسترول کاربرد دارد. اما این پژوهش در ابتدا روی حیوانات انجام شد. باید پژوهش بیشتری روی انسان‌ها انجام شود تا اثرات آن روی دیابت به طور قطع مشخص شود.

MS YOGA Society

مریم سالاری

مربی یوگا

کلاس **رایگان** یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.
در حال حاضر از طریق وب سایت «زوم» Zoom برگزار می شود.

با انجام یوگا شما می توانید:

- قوی کردن ماهیچه ها و عضلات
- داشتن تعادل بهتر
- بالا بردن انرژی
- مبارزه با خستگی
- بالا بردن قدرت تمرکز

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.
www.msyogasociety.org

- Classes ONLY for people diagnosed with MS
- For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

بابا، خانم بود

الهام رحمت‌آبادی

سر محله، آنجا که محله شروع می‌شد. کنار قهوه‌خانه، مغازه خواربارفروشی بابا بود. از صبح تا شب آنجا کار می‌کرد و خانه‌اش هم همان‌جا پشت مغازه بود. بابا، خانم بود. منتهی وقتی هفت هشت ساله بود، پدرش زمین‌گیر شده بود و بعد از چند سال زندگی نباتی مرده بود. برای همین او مدرسه نرفته بود. سواد نداشت و از بچگی شاگرد مغازه شده بود و کار کرده بود تا این‌که آخر سر صاحب مغازه کلنگی سرمحله و خانه پشت آن شده بود. البته خانه‌اش دو تا اتاق بی‌نور و تودرتو بود که بوی نا می‌داد اما برای بابا گنج بزرگی بود که حاصل همه عمرش را پای آن داده بود.

بابا صدایش می‌کردند چون مادرش گفته بود نان بیار خانه بابا است. پس از وقتی که او پول در آورده بود و خرج و مخارج خانه و خواهر و برادرهایش را داده بود، شده بود بابا. در اصل هم برای همه آنها پدری کرده بود. دخترها را شوهر و پسرها را زن داده بود و نه تنها برای خانواده که برای همه اهالی محله نماد ایثار و پدری بود. مادر بابا خیلی جوان بود و خودش را پاسوز بچه‌ها نکرده بود و خیلی زود شوهر کرده و رفته بود. وقتی مادرش عروس شد هیچکس نبود که از بابا و خواهر و برادرهایش نگهداری کند به غیر از عموی بزرگ‌شان که او هم چشمش دنبال خانه آنها بود. اول کمی ادای بزرگی کردن را در آورده بود و بعد برای تار و مار کردن برادرزاده‌های صغیرش گفته بود نگهداری از همه بچه‌ها با هم از عهده‌اش خارج است و بعد برای اینکه خانه را راحت‌تر بالا بکشد قصد کرده بود که بچه‌ها را بین قوم و خویش‌های دور و نزدیک تقسیم کند و چند نفری هم توی فامیل و حتی در و همسایه پیدا شده بودند که برای رضای خدا و از سر دلسوزی می‌خواستند یکی از بچه‌ها را قبول کنند چون نگهداشتن همه آنها با هم برای هیچکس مقدور نبود. خلاصه و سربند همین قائله بود که بابا مقاومت کرده بود و به هر جان کندنی شده نگذاشته بود خواهر و برادرهایش را از هم جدا کنند و بفرستند زیردست این و آن. تا چند سال اول توی خانه‌ای که از پدرشان باقی مانده بود زندگی کردند اما بعد عموی‌شان با یک دوز و کلک جدید همه را شیرفهم کرده بود که چند دانگ از خانه مال او بوده و برادر جوان مرگش هرگز پول خانه را نداده است و تا الان هم دندان روی جگر گذاشته و حرفی نزده اما حالا چون خیلی دست و بالش تنگ است، به پول خانه نیاز دارد. پس بچه‌ها یا باید از آنجا بروند یا باید کرایه بدهند. بابا هم چاره‌ای نداشت. زورش به عموی از خدا بی‌خبرش نمی‌رسید و راست و درست داستان را هم نمی‌دانست. پس تا خواهر و برادرهای یتیمش را سر و سامان داد، همان‌جا ماند و بعد با پول اندکی که عمو عین صدقه بابت سهم‌شان از خانه داد و با هزار قرض و قوله مغازه و خانه کلنگی سر محله را خرید.

بابا برای رنج‌هایی که کشیده بود بیشتر از همه مادرش را مقصر می‌دانست و برای همین بعد از شوهر کردن مادرش هرگز حاضر نشده بود او را ببیند. شاید هم برای همین بود که از همه زن‌ها بدش می‌آمد و فقط با مردها دم‌خور بود. البته بابا به غیر از یک لچک که مثل سربند به سرش می‌بست در سر و لباسش شباهتی به زن‌ها نداشت و تنها جایی که کنار زن‌ها قرار می‌گرفت حمام عمومی داخل محله بود که هفته‌ای یک بار به آنجا می‌رفت. در باقی موارد همپالگی مردها بود. بابا قد بلند و لاغر اندام بود. بزک دوزک هم نمی‌کرد. چهره آرام و درهمی داشت و سختی سالیانی که از عمرش رفته بود خوب توی خطوط چهره‌اش نمایان بود. همه کسبه او را از بچگی می‌شناختند. بین خودشان بزرگ شده بود برای همین مثل مردها با او برخورد می‌کردند. او را یکی از خودشان می‌دانستند و برایش خیلی اعتبار قائل بودند. شاید هم برای همین کسی هرگز عاشق بابا نشده بود یا ازش خواستگاری نکرده بود.

بابا دو وعده غذا می‌خورد که هر دو را از قهوه‌خانه کناری می‌گرفت و پشت دخل مغازه کلکش را می‌کند و گاهی هم که خیلی مکدر و ملول بود می‌رفت داخل قهوه‌خانه و قلیانی می‌کشید و استکانی چایی می‌خورد و از بازار و سیاست و وضعیت مملکت حرف‌هایی می‌زد، می‌شنید و بر می‌گشت. بابا تنها زنی بود که پایش به قهوه‌خانه محله باز شده بود. روی در قهوه‌خانه با دست‌خط درشت و خوانایی نوشته شده بود ورود بانوان ممنوع، اما خب بابا استثنا بود.

بزرگراه که به سر محله رسید فاتحه مغازه و خانه کلنگی بابا هم خوانده شد. بزرگراه درست آمد از وسط خانه و زندگی بابا رد شد و محله را جر و واجر کرد و رفت پی کارش. بابا هم که سواد نداشت برای همین یکی از واسطه‌های شهرداری‌چی به راحتی سرش را شیره مالید و خانه و مغازه‌اش را زیر قیمت و به مفت سگ از چنگش در آورد. از وقتی

کارهای اداری را انجام دادند تا زمانی که پول به دست بابا رسید طول کشید و تا بابا بجنبد، محله تکانی خورد و یک شبه قیمت زمین‌ها بالا رفت. تازه شایعه هم شده بود بزرگراه که بازگشایی بشود محله حسابی آباد می‌شود و حالا مثل مور و ملخ سرمایه‌گذار و بساز و بفروش ریخته بودند توی محله، اما بابا دیگر کاری ازش ساخته نبود و صدایش به جایی نمی‌رسید. حکم تخلیه که آمد مقاومت کرد و کوتاه نیامد تا وقتی که لودر را انداختند زیر مغازه‌اش. آن وقت بود که عنان و اختیار از کف داد. شیون کرد و بست نشست جلوی لودر و تکان نخورد. می‌گفت مگر از روی جنازه من رد بشوید اما خب کار از کار گذشته بود. فقط چند ساعتی کار تخریب را به تعویق انداخت. روز خیلی غم‌انگیزی بود همه کسانی که بابا را می‌شناختند آمدند کمک تا مختصر اسباب زندگی و همه جنس‌های مغازه را برایش جابه‌جا کنند. به چشم برهم زدنی حاصل یک عمر خون دل خوردن بابا شد تل خاک. از پولی هم که دستش را گرفته بود خانه و مغازه با هم از آب در نیامد. مغازه‌ای هم که خرید پاخور نداشت و رونق نگرفت. چند سالی آنجا ماند. روزها کار کرد و شب‌ها پشت کرکره‌های فلزی و کف مغازه خوابید.

البته بابا پول هم که در می‌آورد خرج خواهر و برادرهایش می‌کرد. اصلا برای خودش خرجی نمی‌کرد. همه‌اش می‌گفت من که خرجی ندارم اما در اصل خرج کردن برای خودش را بلد نبود. اصلا هیچ وقت فرصت نکرده بود خودش را ببیند یا به خواسته‌های خودش توجهی کند. فقط یاد گرفته بود عین اسب عصاری صبح تا شب کار کند و نان برساند. از وقتی هم که خواهر و برادرهایش عیال‌وار شده بودند غم آنها به جانش بود که مبادا کم و کسری داشته باشند.

خانه و مغازه‌اش را که از دست داد و قیمت زمین‌ها که بالا رفت و محله افتاد توی بورس بازی زمین، بابا دیگر قد راست نکرد و آدم سابق نشد. ته مانده امیدش به زندگی را هم وقتی از دست داد که پای پاساژها و فروشگاه‌های زنجیره‌ای رنگارنگ به محله باز شد. بابا دیگر کامل از دست رفت. خودش را باخت و کل کسب و کارش را از دست رفته می‌دید. واقعیتش هم کسی از اهل محل به غیر از آنهایی که می‌خواستند نسیه خرید کنند سراغ مغازه بابا نمی‌آمد. او هم شده بود عین یک مجسمه ماتم زده که فقط از روی عادت در مغازه را باز می‌کرد.

تا اینکه یک روز برادر کوچکترش با موتور زد به زن همسایه. آخر محله حسابی شلوغ شده بود. پر از آپارتمان و آدم‌های جدید بود و دیگر سگ صاحبش را نمی‌شناخت. حتی از توی جوب آب هم آدم در می‌آمد. برای همین برادرش از پیچ کوچه که پیچیده بود اصلا دید نداشت و ناغافل زده بود به زن همسایه. بابا تا خبردار شد پرید وسط و کار برادرش را به گردن گرفت. منتهی از آنجا که وقتی نحسی بیاید پشت هم می‌آید، زن همسایه دوام نیاورد و مُرد و چون بابا تصدیق نداشت کار حسابی بیخ پیدا کرد.

بابا افتاد زندان و کسی برای او کاری نکرد. خواهر و برادرها هم مسئولیت را از گردن خودشان باز کردند. هر کدام‌شان بهانه‌ای داشتند و ته همه اینها بین خودشان می‌گفتند حالا کسی هم که منتظرش نیست بالاخره یک طوری می‌شود. خانواده زن همسایه هم کوتاه نیامدند و رضایت ندادند. مدتی که گذشت فضای زندان و بوی مرگ بر بابا غلبه کرد، برای همین مغازه‌اش را که تنها دارایی‌اش بود بخشید به خواهر و برادرهایش و آنها هم گاهی در موقع ملاقات که خیلی هم کم پیش می‌آمد اندک پولی می‌گذاشتند کف دستش. بابا از غصه و بی‌کسی توی زندان دوایی شد. روزی پنج گرم. روزهایی که مواد می‌زد و بالا بود سلولش را عین مغازه و خانه کلنگی‌اش کنار قهوه‌خانه می‌دید. بابا در همه عمرش روی خوش زندگی را ندید. آخر کار هم توی زندان سِل گرفت و مُرد.

dents©

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW

LITIGATOR AWARDS™

2015

RANKED TOP 1% LAWYERS

No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts

Serious Injuries

Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

urg & Brock. dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.

LAW OFFICES OF BURG & BROCK, INC. A.P.L.C.
EST. 1996

Acc

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات وصدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه

Over $200,000,000 Collected in S

Vehicle Accidents

Motorcycle Accident

Slip & Fall

Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock. Law Offices of B

نسرین

(در دیوان حافظ)

بهرام گرامی
bgrami@yahoo.com

گفتیم که از نسرین نشان درستی در دست نیست و امروزه در ایران گل یا گیاهی به نام نسرین شناخته نمی‌شود. امّا از مجموع مطالب و تشبیهات نسرین، در شمارهٔ گذشته، چنین برمی‌آید که نسرین گلی (بوده) است از جنس Rosa (جنس گل‌سرخ) متعلّق به خانوادهٔ Rosaceae یا تیرهٔ گل‌سرخ، به رنگ سفید تا زرد کم رنگ و صورتی پریده، خوشبو، خاردار و مانند گل سرخ، در آن زمان، کم پَر و به نسبت کوچک که بر روی درختچه‌ای می‌روییده است. در بیشتر ترجمه‌های انگلیسی از شعر فارسی، نسرین را white rose نامیده‌اند. رنگ و روی و لطافت رخسار معشوق را به گلبرگ‌های سپید یا صورتی نسرین و نیز بدن سیمین و گلرنگ محبوب و بر و آغوش خوشبوی او را به این گل بهاری تشبیه کرده‌اند. می‌توان نسرین را از گونهٔ Rosa canina دانست که از گونه‌های وحشی رُز با گل‌های صورتی کم‌رنگ و خارهای سرکج و قلّاب مانند است و از آن به صورت پایه برای پیوند انواع گل‌سرخ استفاده می‌کنند. نام عمومی این گونه در انگلیسی dog rose است که با نام دیگر نسرین در عربی برابر است، چه نسرین را در عربی نسرین (با کسر اوّل) یا وَرد کلبی (رُز سگی) یا وردالصینی (رُز چینی) می‌نامند. جالبَ آن که نام گونهٔ caniana نیز مشتق از Canis نام جنس سگ است. توضیح و جمع‌بندی بالا با شرح زیر در مورد نسرین همخوانی دارد: «گلی است سفید و در بعضی اوراق آن مایل به زردی و مضاعف و شبیه گل‌سرخ و از آن کوچک‌تر و خوشبو، و درخت آن شبیه درخت گل‌سرخ و از آن کوچکتر و عرق آن بسیار از گلاب کم بوتر، به جهت آنکه بسیار لطیف است و بوی آن در حین عرق کشیدن به تحلیل می‌رود و ضعیف می‌گردد و از آن نیز عطر به عمل می‌آید.» (۱) ابن‌البیطار (درگذشتهٔ ٦٤٤ق) نیز نوعی وَرد صینی یا گل‌سرخ چینی را نسرین نامیده است.

حافظ طراوت و رنگ و روی معشوق را به گل سپید یا صورتی پریدهٔ نسرین تشبیه کرده است. از یازده باری که واژهٔ نسرین در دیوان غزلیات حافظ آمده، در هفت بیت واژهٔ گل نیز وجود دارد و در پنج بیت عبارت «گل و نسرین» آمده است. این توأمانی برخی را به اشتباه انداخته و واو عطف بین نام این دو گل را نادیده گرفته‌اند و از این دو گل فقط یک گل یعنی گل نسرین اراده کرده‌اند. (۲)

می‌نماید عکس مِی در رنگ روی مهوشت / همچو برگ ارغوان بر صفحهٔ نسرین غریب

می‌نماید غریب = عجیب و غیرمعمول به نظر می‌رسد. عکس = انعکاس و بازتاب. برگ = برگ گل، گلبرگ. مهوش = مانند ماه، زیبا. روی مهوش یا مهتابی به نسرین تشبیه شده است. در شعر حافظ مکرّر از عکس روی و رخسار در پیاله و جام باده سخن رفته، امّا اشاره به انعکاس مِی در رنگ و روی یار کم‌سابقه است. در این بیت، تأکید بر انعکاس رنگ است، با احتمالِ دو معنا برای بیت: **الف)** وقتی جام باده به دست می‌گیری، [عکس شراب بر رخسار چون ماهت همانند سرخی ارغوان بر سپیدی نسرین شگفت‌آور است.] **ب)** وقتی شراب می‌خوری، [بازتاب شراب بر روی ماهت، همچون گلریزه‌های ارغوان بر سپیدی نسرین شگفت‌آور است.]

یا رب آن کعبهٔ مقصود تماشاگه کیست / که مغیلان طریقش گل و نسرین من است

تماشا (مشتق از مَشی به‌معنای راه رفتن) و تماشاگه به‌معنای گردش و گردشگاه است. راهیان طریق عشق ثابت قدمند و خار راه را چون گل و نسرین می‌دانند، [خدایا! چه کسی به معبود من نظر دارد، معبودی که راه سخت وصالش برای من سهل و هموار است.]

آنکه رخسار تو را رنگ گل و نسرین داد / صبر و آرام تواند به من مسکین داد

صبر = شکیبایی، پایداری، (در اصطلاح صوفیه) از لوازم توکل و ایمان و موجب استواری توبه. [خداوندی که رخسار تو را زیبایی و لطافت بخشیده (و مرا گرفتار عشق تو کرده)، می‌تواند به من بینوا پایداری و آرامش (در این عشق) عطا کند.]

بهار عمر خواه اِی دل وگرنه این چمن هر سال
چو نسرین صد گل آرد بار و چون بلبل هزار آرد

بهار = نام فصل، گل. (مانند بهار نارنج) بهار عمر = جوانی، گل ناپایدار عمر. هزار = قید کثرت، به هزاردستان یا بلبل ایهام دارد. [ای دل قدر جوانی و خرّمی‌ات را بدان، که دلبران و دلدادگان بسیار می‌آیند و می‌روند - قدر زندگی را بدان.]

رسیدن گل و نسرین به خیر و خوبی باد / بنفشه شاد و کش آمد سمن صفا آورد

رسیدن = آمدن، شکفتن. کَش یا گش (با فتح اوّل) = خوش و خوب، با ناز. سمن = یاسمن، هر نوع گل سفید. [آمدن بهار و شکفتن گل و نسرین مبارک باد! بنفشهٔ کبود هم (که معمولا سر به زانوی غم دارد) شاد و سرخوش آمده و یاسمن به باغ صفا بخشیده است.]

به بوی او دل بیمار عاشقان چو صبا / فدای عارض نسرین و چشم نرگس شد

به بوی = به امید، در آرزوی. باد صبا ملایم می‌وزد و به شخص بیماری که افتان و خیزان می‌رود تشبیه شده است. باد صبا در گذار از چمن به دور سر گل‌ها می‌گردد و در پایشان می‌افتد و جان می‌بازد. دل عاشق به باد صبا، رخسار معشوق به نسرین و چشم او به نرگس (بیمار) تشبیه شده است. [در آرزوی وصل او، عاشقان به رخسار نسرین و چشم نرگسش دل و جان باختند.]

رسم بدعهدی ایّام چو دید ابر بهار / گریه‌اش بر سمن و سنبل و نسرین آمد

بیت بالا حُسن تعلیل دارد، شاعر برای بارش باران دلیل می‌آورد. [وقتی ابر بهاری به عمر کوتاه خود و بی‌مهری و ناپایداری روزگار پی برد، بر سر سمن و سنبل و نسرین (که خزان در پیش داشتند) گریست.]

شعر حافظ در زمان آدم اندر باغ خلد / دفتر نسرین و گل را زینت اوراق بود

خلد = بهشت جاودان. شاعر بر آن است که قریحهٔ شاعری از روز ازل در سرشت او بوده است. توالی نادر نسرین و گل در بیت بالا دلیل روشنی بر تمایز این دو نوع گل است. [در زمانی که آدم ابوالبشر در بهشت بود، شعر حافظ زینت بخش گلبرگ‌های نسرین و گل بود.]

چو در گلزار اقبالش خرامانم بحمدالله / نه میل لاله و نسرین نه برگ نسترن دارم

اقبال = روی کردن، بخت. برگ = رغبت، آرزو. لاله و نسرین و نسترن به‌ترتیب به گونه و رخسار و بوی خوش اشاره دارد. [حال که شکر خدا بخت یار شده و یار گل رویش را به من نموده، دیگر میل و رغبتی به رنگ و رخسار و بوی خوش دیگران ندارم - دیگر نیازی به گل بُستان ندارم.]

حیفم آید که خرامی به تماشای چمن / که تو خوشتر ز گل و تازه‌تر از نسرینی

که = (در آغاز بسیاری مصرع‌های دوم در شعر فارسی) زیرا که. بیت بالا به‌روشنی نشان می‌دهد که نسرین و گل متمایز از یکدیگرند.

روی جانان طلبی آینه را قابل ساز / زآنکه هرگز گل و نسرین ندمد ز آهن و روی

گل و نسرین به رنگ و روی معشوق اشاره دارد و به‌ترتیب با دو فلز آهن و روی، که از آنها آینه می‌ساختند، تناسب رنگ دارد. آینه در اصطلاح عرفا قلب است. [اگر طالب دیدار دوست هستی، آینهٔ دل را صیقل ده تا شایستهٔ روی دوست باشد - همان‌طور که گل و نسرین بر آهن و روی نمی‌روید، دوست نیز بر صفحهٔ مکدّر قلب متجلّی نمی‌شود.]

واژهٔ نسرین در یک قصیده و یک قطعه از حافظ نیز آمده است:

به بزمگاه چمن رو که خوش تماشایی‌ست / چو لاله کاسهٔ نسرین و ارغوان گیرد

تماشا (مشتق از مَشی به‌معنای راه رفتن) = گردش و تفرّج. کاسه گرفتن به‌معنای شراب پیمودن یا در کاسه ریختن، گاهی همراه با زانو زدن، رسمی مغولی به نشان تکریم و احترام از سوی کوچکتر و ابراز تهنیت و اظهار اطاعت و تجدید پیمان بوده است. (۳، ٤) در این بیت نیز گیاه کوچک لاله به رسم تکریم برای درختچهٔ نسرین و درخت ارغوان کاسه می‌گیرد. (٥)

ایّام بهار است و گل و لاله و نسرین / از خاک برآیند تو در خاک چرایی
چون ابر بهاران بروم زار بگریم / بر خاک تو چندانکه تو از خاک برآیی

قطعهٔ بالا باید در سوگ عزیز از دست رفته‌ای سروده شده باشد. همان‌طور که با باران بهاری گلها و گیاهان سر از خاک برمی‌کشند، [آن‌قدر برمزارت می‌گریم تا تو نیز سر از خاک برآری.]

۱-محمّد حسین نوری (درگذشتهٔ ۱۳۰۲ق)، مفاتیح الارزاق یا کلید در گنجهای هنر، با مقدّمه و تنقیح و توضیح هوشنگ ساعدلو و همکاری مهدی قمی‌نژاد، سه جلد، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، تهران، ۱۳۸۱، جلد دوم، صفحهٔ ۲۲٤.

۲-بهاءالدّین خرّمشاهی، ذهن و زبان حافظ: نقدی بر حافظ شاملو، چاپ پنجم، انتشارات معین، تهران، ۱۳۷٤، صفحهٔ ۱۹٥.

۳-محمود عابدی، کاسه گرفتن، زبان و ادبیات فارسی، ۱۳۷٤، شمارهٔ ۹، صفحهٔ ۸۹-۱۰٤.

٤-محمّد جعفر محجوب، حافظ شیراز و رسم کاسه گرفتن و کاسه زدن، فصل‌نامهٔ ره‌آورد، ۱۹۹۱، شمارهٔ ۲۷، صفحهٔ ۱٦-۲۱.

٥-دیوان حافظ، به‌تصحیح و توضیح پرویز ناتل خانلری، جلد اوّل دیوان غزلیات و جلد دوم ملحقات غزلیات، قصاید، مثنویات، قطعات و رباعیات، انتشارات خوارزمی، تهران، چاپ دوم، ۱۳٦۲، جلد دوم، صفحهٔ ۱۲۱٥.

ورزش ریه ها

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش اول)

اگر ما بخواهیم عضلات دست و پا، شکم و لگن و...خود را تقویت کنیم، طبیعتا به ورزش هایی مانند شنا، پیاده روی، کوه پیمایی، وزنه برداری، یوگا و... می پردازیم. با انجام تمرینات و حرکات کششی و قدرتی می توانیم تمام عضلات بدن خود را تقویت و سالم نگهداریم.

آیا تا به حال به ساختار ریه های خود فکر کرده اید؟ دو کیسه هوایی غیرقابل دسترس در قفسه سینه، پشت دنده ها و در دو طرف قلب.

آیا تاکنون فکر کرده اید چه ورزشی می تواند باعث تقویت این اندام غیرقابل دسترس شود؟ مواردی چون ترک سیگار، تغذیه سالم همراه با مواد غنی از آنتی اکسیدان، از جمله مواردی هستند که توسط پزشکان برای داشتن ریه های سالم توصیه می شود.

برای تقویت ریه ها که بخش اصلی دستگاه تنفسی ما است، چه ورزشی می توان انجام داد؟ خوشبختانه روش های مختلف تنفسی در یوگا و مدیتیشن وجود دارند که انجام مکرر آنها می توانند سبب تقویت و حفظ سیستم تنفسی غیر قابل دسترس، یعنی ریه ها شوند. اما قبل از پرداختن به چگونگی انجام این تمرینات اجازه دهید مرور اجمالی به اهمیت داشتن ریه های سالم و همچنین تاثیر افزایش سن را بر سیستم تنفسی داشته باشیم، تا این تمرینات را با جدیت بیشتر دنبال کنیم.

اهمیت داشتن ریه های سالم

کلیه عملکرد ماهیچه ها در بدن با افزایش سن سالانه دو درصد کاهش می یابد و عضلات تنفسی نیز از این روند تغییر مستثنی نیستند. هر سلول زنده بدن برای تنفس سلولی به اکسیژن نیاز دارد و دی اکسید کربن را به عنوان یک محصول زائد تولید می کند. بنابراین یک سیستم تنفسی کارآمد، برای عملکرد کلیه سلول ها و اندام های بدن لازم و ضروری است. چرا که رسیدن اکسیژن به سلول ها شرط اولیه زنده بودن یک سلول و ادامه حیات ما می باشد. بنابراین با قوی نگهداشتن دستگاه تنفسی، سطح اکسیژن خون بالا رفته و اکسیژن بالا باعث سلامی تک تک اعضای بدن ما، همراه با عملکرد بهتر می شود.

سلامت ریه می تواند با افزایش سن تغییر کند. شاید هنوز آنقدر جوان هستید که تصور اینکه سن نیز عاملی است که می تواند بر تنفس شما تاثیرگذار باشد، به سختی در ذهن شما بگنجد. آشنا شدن به تغییرات در دستگاه تنفسی با افزایش سن می تواند کمکی باشد به شما تا تمرین و تنفس های تقویت ریه ها را جدی بگیرید. خوشبختانه در هر سنی انجام این تمرینات به طور مستمرتاثیر مثبت بر چگونگی کار دستگاه تنفسی و تقویت و حفظ آن می گذارد و البته هرچه در سنین جوانی این کار را شروع کنیم می توانید بیشتر در حفظ سلامتی ریه های خو موفق باشیم.

چگونگی تاثیر افزایش سن بر سیستم تنفسی

تغییرات مرتبط با افزایش سن باعث کاهش خاصیت ارتجاعی بافت های ریه و کاهش توده عضلانی داخل دیافراگم می شود. این تغییرات سال ها بعد ما را در برابر مشکلات تنفسی آسیب پذیرتر می کند. ما می توانیم اقداماتی را برای به حداقل رساندن علائم پیری در ریه های خود انجام دهیم تا بتوانیم تا آخر عمر به راحتی نفس بکشیم. می توان تاثیر افزایش سن را بر سیستم تنفسی به صورت زیر دسته بندی کرد:

ضعیف شدن عضلات تنفسی: همان طور که در مقاله قبل در مورد ساختار دستگاه تنفسی توضیح داده شد، دیافراگم بزرگترین و قوی ترین ماهیچه گنبدی شکل در دستگاه تنفسی است که با منقبض و منبسط شدن خود باعث پر شدن ریه های ما از هوا و بیرون آمدن حفره شکمی می شود. تنفس های سطحی و افزایش سن از عواملی هستند که سبب ضعیف شدن ماهیچه دیافراگم و ماهیچه شکمی می شوند، درست مانند عضلات بدن ما که با افزایش سن ضعیف تر می شوند. همچنین ماهیچه های بین دنده ای، عضلات کوچکتری هستند که بین دنده ها قرار دارند و حرکت دیواره قفسه سینه به خارج و داخل را سبب می شوند. در اصل این حرکت قفسه سینه به ریه های ما فضایی را برای انبساط و انقباض می دهد و ضعیف شدن این ماهیچه های بین دنده ای با افزایش سن اتفاق افتاده و در اصل این فضا کمتر می شود.

سفت شدن دیواره قفسه سینه: ممکن است با افزایش سن شروع به احساس سفتی در زانو و باسن کرده باشید. همین اتفاق در دنده ها و در اصل در قفسه سینه می افتد. دنده های ما با افزایش سن، کلسیفیه می شوند. این بدان معنا است که آنها سخت تر و شکننده تر می شوند. این کلسیفیکاسیون (Calcification) باعث سفتی قفسه سینه می شود و به راحتی حرکت نمی کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

MINDFUL YOGA Group

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

یوگا سفری است توسط خویشتن، از خویشتن، به سوی خویشتن.

(408) 802-8882

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس ها با ما تماس بگیرید

با انجام یوگا شما می توانید:

✦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ✦ قبول وضعیت جسمی و روحی ✦ بالا بردن نیروی تفکر ✦ شناخت انرژی های درونی

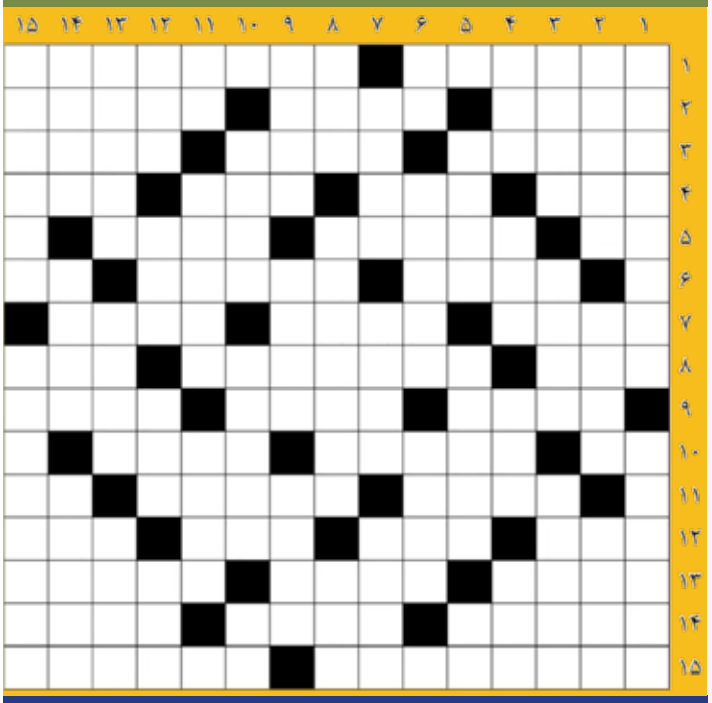
✦ تعادل بین چاکراها ✦ هماهنگی بدن، فکر و روح ✦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

✦ Therapeutic Yoga ✦ Chair Yoga

http://mindfulyogagroup.com

جدول

حل جدول در صفحه ۴۲



افقی

۱-نوشیدنی سنتی کوبا-از مناطق گردشگری روستای فارسیان دراستان گلستان
۲-معادل فارسی دیتا-آواز خواب-انس گرفته
۳-فلزی سفید و نقره ای-یکی- قراردادی که بر اساس آن اعضا یا شرکا سود حاصل از سرمایه را تقسیم می کنند
۴-سیاه شاعران!-انفرادی-واحد برقی!-سرود زرتشتی
۵-چاشنی معطر غذا-ارفاق و مساعده-آهسته
۶-زمزمه کردن-آگهی تبلیغاتی-فرو رفتن ظرف
۷-پرتوی نور-بیابان و دره-بسیار
۸-فرزند فرزند-یکی از صیفی جات- ایستادن
۹-امروزی-افزار-رهبر حزب
۱۰-درجه کوتاهی و بلندی صدا-رقص سنتی برزیلی-پاسبان قدیم
۱۱-ارابه و چهار چرخه-اسب اصیل-مقدار مجاز دارو
۱۲-گیاه سرشوی- عددی ترتیبی- قومی در زمان هخامنشیان-سازمان جاسوسی آمریکا
۱۳-هدیه-پاره و بخش-سرزمین افراسیاب
۱۴-نمایندگی-زادبوم-از طبقات ساختمان
۱۵-آماده رفتن-موجب سرافکندگی

عمودی

۱-از آثار تاریخی شهر شیراز که در دوره صفویه و در زمان حکومت شاه عباس اول احداث شده است-دوربین نجومی
۲-برای معطر کردن شیرینی و بستنی به کار می رود-متصدی نمایشگاه مرکزبنگلادش
۳-کادو-کاری به عهده گرفتن- وضعیت دشوار
۴-ناگهان خودمانی-ابزار نجاری-بلند و واضح-میان برنامه تلویزیونی
۵-نوشته های اصلی-شهری در هندوستان-مرطوب
۶-رها-نخ های سست پشمین یا پنبه- نزدیک بین
۷-درستکار و امانت دار-روش های نیکو-شخصی که در پزشکی زایمان تبحر دارد
۸-هلاک شدن-رئیس-ظاهرنمایی
۹-فلانی-دختر مازنی-بخش مرکزی اتم
۱۰-علت و سبب-پایتخت سیاسی کانادا-ریاضیدان نابغه و برجسته آمریکایی با نام جان
۱۱-تابلویی از روی فاکس لیختنستاین هنرمند برجسته پاپ آرت-هم سنگی و هم وزنی-کت بافتنی جلوباز
۱۲-انبار غله-درس نخوانده-شهری در استان فارس-گمان و خیال
۱۳-خسته و رنجور-تفرجگاه تهران-رهاورد زمستان
۱۴-پوشش سطحی چیزی-صدای ماکیان-از پادشاهان سلسله ماد
۱۵-یکی از میدان های مهم شهر تهران-ادیب و محقق ایرانی

دود می خیزد ز خلوتگاه من
کس خبر کی یابد از ویرانه ام؟
با درون سوخته دارم سخن
کی به پایان می رسد افسانه ام؟

سهراب سپهری

PARS EQUALITY CENTER

Immigration & Citizenship Services

ارائه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم برای افراد واجد شرایط به شرح ذیل می باشد:

- تابعیت آمریکا (سیتی زن شیپ)
- ویزای مهاجرت و انجام امور کنسولی
- درخواست کارت اقامت دائم (گرین کارت) و تجدید کارت
- مجوز اشتغال
- مجوز سفر
- کمک به قربانیان خشونت (VAWA)
- در خواست معافیت از پرداخت هزینه اداره مهاجرت برای افراد واجد شرایط

گروه حقوقی مجرب ما به زبان های فارسی، انگلیسی، اسپانیایی و فرانسوی، آماده ارائه خدمت به افراد واجد شرایط می باشند.

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405 — 1635 The Alameda, San Jose, CA 95126

(818) 616-3091 — 4954 Van Nuys Blvd., Suite 201, Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A Department of Justice Recognized ✦ 501(c)3 Nonprofit Organization

Tous Services Inc.

رضا فرشچی MS, CRTP, AFSP

Certified Tax Preparer

- انجام امور مالیاتی افراد و مؤسسات تجاری
- امور حسابداری و حسابرسی مؤسسات تجاری
- اصلاح ساختارهای حسابداری مؤسسات
- پرداخت حقوق و دستمزد کارکنان
- ثبت انواع شرکت ها در سراسر کشور

In-person or Online

با توجه به معافیت های مالی مرتبط با Covid-۱۹، در مورد گزارش هزینه ها با ما مشورت کنید!

✦Carring Out Tax Affairs Of Individuals & Businesses ✦Complete Accounting For All Individuals & Businesses ✦Modification Of Accounting Structures ✦Payroll ✦Business Registration

Reza Farshchi MS, CRTP, AFSP

Cell: (650) 720-0182
Tell: (408) 610-9440
Fax: (408) 645-5129

CTEC CRTP: A308025

reza@tousservice.com

21060 W. Homestead Rd., #208, Cupertino, CA 95014

نیازمندیها

جویای کار

آماده نگهداری از فرزند و یا خانمی سالمند در منطقه ساکرامنتو هستم.
(۵۱۰)۴۵۸-۸۱۲۳

معاوضه ملک

«ملک در تهران معاوضه با ملک در غرب آمریکا»
یک واحد اپارتمان لوکس و یک قطعه زمین
ایمیل: tahimex@gamil.com شماره تلفن و واتساپ: ۲۰۶-۵۳۹-۷۴۰۸

استخدام

به شخصی برای کمک به خانمی مسن، به طور شبانه روزی یا نیمه وقت، در ناحیه Blossom Hill در شهر سن حوزه نیازمندیم. لطفا با شماره تلفن ۹۷۲-۹۹۱۱ (۴۰۸) تماس بگیرید.

معرفی کتاب

ما مهاجران، در هر کجای کره زمین که باشیم، حداقل یک نقطه مشترک داریم و آن چیزیست که وقتی به یادش می افتیم، ضربان قلب مان تندتر می زند. همه ما چیزهایی داشتیم که در چمدان کوچک مهاجرت مان جا نشد. چیزهایی که آنقدر دوست شان داشتیم که موقع خداحافظی، تکه ای از قلب مان را پیش شان گذاشتیم و آمدیم. شاید خانه سبز خاطرات مان با آن همه عکس های یادگاری و یا حس زیبای آشنا بودن با دیوارهای شهرمان، یکی از آن چیزها باشد. شاید هم حرفه ای داشتیم و یا هنری که با هم بزرگ شده بودیم، اما همسفر بودن مان با هم ممکن نشد.چمدان مهاجرت مان آنقدر کوچک بود که، گاهی حتی، برای زبان مادری مان هم جایی نداشت. گوشه ای از این داستان مشترک مان در کتابی به اسم «آرزوهای بزرگ، چمدانی کوچک» جا گرفته و حالا به دست شما رسیده. به امید اینکه دوستش داشته باشید. مریم ابراهیمی

فال ستارگان

فروردین

درآمد خود را برای امور غیر ضروری هزینه نکنید و قناعت بیشتری داشته باشید. در انجام هرکاری از افراط و تفریط خودداری کرده و تعادل برقرار کنید. از مصرف هرگونه دخانیات خودداری کنید و توجه بیشتری به سلامتی خود داشته باشید. توجه بیشتری به فرزندان خود داشته باشید و به دنبال رفع نیازهای درونی آنها باشید.

تیر

سعی کنید که همیشه کیفیت خواب خود را ارتقا دهید. اخباری به دست تان می رسد که شما را راضی نگه می دارد. اجازه ندهید که مشکلات خانوادگی به شما غلبه کند. سعی کنید که از لحاظ احساسی بیشتر به خودتان تسلط داشته باشید. غرور بیش از حد را کنار بگذارید. گاهی اوقات به شدت زندگی را به خودتان سخت می گیرید اما فقط آزار می بینید.

مهر

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و اجازه ندهید که استرس های روانی و عاطفی به شما غلبه کند. اجازه ندهید که افراد سودجو بخواهند در زندگی شما دخالت کنند. سعی کنید که به تعهدات خود پایبند بمانید. مصرف کلسیم و منیزیم با تجویز پزشک، حال شما را بهتر می کند. استرس و نگرانی را از خودتان دور کنید. در هزینه کردن بیشتر محتاط باشید و ولخرجی نکنید.

دی

گاهی اوقات تمرکز کردن برای شما سخت می شود که علت آن هم این است که بیش از حد می خواهید به امور دیگران سرکشی کنید. بهتر است که حواس تان را به زندگی خودتان بدهید. وهم و خیال بیش از حد را دور بریزید. سعی کنید که واکنش تند و خشن به دیگران نشان ندهید. بیش از حد وارد کارهای پر از ریسک نشوید.

اردیبهشت

توقعات خود را صادقانه مطرح کنید. برای بهبود وضعیت سلامتی تان لازم است ورزش کردن را در برنامه روزانه خود قرار دهید. به عزیزانتان در حل مشکلاتی که دارند کمک کنید. قبل از بیان هرگونه نظر، جوانب سخنان خود را به خوبی بسنجید. روابط شما با همکارانتان خوب خواهد بود، اما به شرط آن که از بحث های غیر حرفه ای با آنها خودداری کنید.

مرداد

سعی کنید که شریک زندگی تان را بیشتر درک کنید. توقعات خود را در زندگی کاهش دهید تا راحت تر زندگی کنید. سعی کنید که با دوستان تان رابطه نزدیک و شاد برقرار کنید. به گذشته برنگردید. به طور کامل اتفاقات تلخ گذشته را دور بریزید و زندگی را از نو شروع کنید. درک خود را نسبت به مسائل بالا ببرید.

آبان

از بیان خواسته های خود نترسید. روابط خود را با اطرافیانتان صمیمانه تر کنید. امروز باید مراقب سطح کلسترول خون خود باشید تا بیش از حد افزایش پیدا نکند. باید با اعضای خانواده روابط شادی را به وجود بیاورید. خستگی بدنی بیش از حد به شما غلبه می کند که علت آن رژیم غذایی غلط و مصرف بیش از حد شیرینی جات است.

بهمن

در زندگی شخصی تان مسائلی وجود دارد که حل نشده باقی مانده است. در این شرایط هیچ چیزی جز اصلاح آنها برای شما در اولویت نیست. شما بیش از اندازه رک هستید و گاهی با زبان تلخ تان دوستان و نزدیکان تان را آزار می دهید درحالی که قلب بسیار مهربانی دارید. دست از غرورتان بردارید و درون مهربان و سخاوتمندتان را برای دیگران آشکار کنید.

خرداد

وضعیت مالی خود را بهبود ببخشید. بیش از حد شرایط را برای خودتان جدی نگیرید و کمی راحت تر زندگی کنید. اجازه ندهید که به دیگران بدهکار بمانید. بیش از حد با دیگران بحث نکنید. اگر مجرد هستید، این احتمال برای شما وجود خواهد داشت که به زودی به تنهایی خود پایان دهید. در محل کارتان، فرصت های استثنایی برای شما به وجود خواهد آمد.

شهریور

می توانید با شوخ طبعی خود، فضای خانه را به یک فضای پر از انرژی مثبت تبدیل کنید. مصرف شیرینی جات و چربی ها را کاهش دهید. مراقب وزن خود باشید و پرخوری نکنید. فعالیت جسمانی خود را افزایش دهید. باید خودتان را ارزیابی کنید. تمام موانع را کنار بزنید و به سمت اهدافتان بروید. اجازه ندهید که حس ناامیدی به شما غلبه کند.

آذر

سعی کنید که همیشه گفتگوهای مهم داشته باشید و از تجربیات دیگران استفاده کنید. اگر کمی برنامه ریزی داشته باشید، کارهایتان بهتر پیش می رود. مراقبت سیستم عصبی خود باشید و بیش از حد در معرض انرژی ها و افکار منفی دیگران قرار نگیرید. اجازه ندهید که کسی بخواهد بین شما و خانواده تان اختلاف ایجاد کند.

اسفند

ظاهر سازی نکنید و در عوض سعی کنید خود واقعی تان را نشان دهید. شما دوستانی دارید که می توانید روی آنها حساب کنید اما در این زمینه باید کمی محتاط باشید و اعتماد افراطی نسبت به انسان های اطراف تان نداشته باشید. سعی کنید قدری بیشتر به خودتان توجه کنید و روحیه تان را دوباره به دست آورید. شاید یک سفر بتواند به بازگرداندن انرژی تان کمک کند.

حکایت رضا

بخش پانزدهم

Noumena: True Story of Reza

میلاد رضایی کلانتری به جرم سایبری فروش اطلاعات حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری، که منجر به ۱/۲ میلیارد دلار خسارت به بانک های آمریکایی شد، در حال سپری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در زندان فدرال آمریکا می باشد. بخاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگیش به زبان انگلیسی افتاد. آنچه می خوانید برگرفته از ترجمه فارسی کتابش است.

عرضه قبل از تقاضا

داستان بستنی، پلی استیشن و ماشین، اتفاقات کوچک و بزرگی بود که رضا قبل از آنکه آرزویش را کند، برآورده شده بود. در زندان کارولینای شمالی، چنین تجربیاتی به کرار اتفاق افتاد.

در روزهای نخستین که رضا به زندان آمده بود، متوجه شد که همه باید هر روز سلول شان را تمیز کنند و یا بشویند، یا اینکه به زندانی دیگری پولی دهند تا او این کار را برایشان انجام دهد. «ارز یا پول رایج در زندان ها، تمبر است». از آنجایی که کف دست رضا به بیماری «سوریایزس» یا داءالصدف مبتلا است، هر تماسی با مواد شوینده مشکل دستش را تشدید و حساس تر می کند. او برای درخواست یک جفت دستکش، فرم درخواستی را برای پرستار نوشت که درخواستش رد شد. فردایش بر روی تختش دراز کشیده بود و به این می اندیشید که حال باید از چه کسی کمک بگیرد و دستکش از کجا به دست بیاورد. در همین حال یک غریبه به اتاقش آمد و با در دست داشتن یک جفت دستکش ساق بلند، از رضا پرسید که آیا او به آنها نیاز دارد یا نه.

وقتی که رضا را مجبور به کار در آشپزخانه کرده بودند، حقوقش فقط ماهی ۱۸ دلار بود. در ماه اول کمبود پول داشت و بودجه کافی برای حساب تلفنش در اختیار نداشت. نمی دانست چه کند و از چه کسی یاری بجوید. اگر دو روز برای خانواده اش تماس نمی گرفت، آنها نگران می شدند که شاید اتفاقی برای رضا افتاده است، به همین علت رضا سعی می کرد هر روز حتی در حد دو دقیقه با همسرش تماس بگیرد. «احساس تنهایی و بی کسی و درماندگی در غربت از بدترین احساسات است. خدا نصیب کسی نکند». کمک وقتی رسید که اشتباها بجای ۱۸ دلار، ٤٤ دلار به حسابش واریز شد.

در دو ماه اول در زندان، رضا از پوتین مخصوص که سازمان زندان ها آن را به زندانی ها می داد، استفاده می کرد. به قدری خشک بود که گویی پیاده بر روی کویر راه می روید. از فروشگاه زندان باید کفش ورزشی برای خود می خرید. این بار پول کافی داشت، ولی زمان کافی نداشت. باید زودتر از شر آن پوتین های پا زخم کن خلاص می شد. حدود یک ماه طول می کشید که رضا بعد از سفارش کفش ورزشی، آن را دریافت کند. لذا به این فکر افتاد که کفش ورزشی دسته دومی را از یک زندانی خریداری کند. کمتر از چند دقیقه بعد از اینکه فکرش در ذهنش نقش بسته بود، یک زندانی با یک جفت کفش ورزشی در دست به سمت نیمکت رضا آمد و گفت: «کفش نمی خری؟ این کفش را هفته پیش خریدم و فقط یک بار پوشیدم. ۲۰ دلار زیر قیمت می فروشم.» سایزش ٤۲ بود، دقیقا اندازه پای رضا.

فوتبال، سرگرمی رضا از نوجوانی بوده است. در زندان یک زمین فوتبال با چمن مصنوعی وجود دارد که فوتبال بازی کردن را تحت هر شرایط جوی ممکن می سازد. وقتی که رضا بازی می کرد، از کفش ورزشی اش استفاده می کرد. ولی نگران بود که کفش ها به سرعت کهنه شوند. زمان هایی بود که رضا را دعوت به بازی می کردند ولی او دعوتشان را رد می کرد. غرورش اجازه نمی داد که به آنها بگوید «کفش فوتبال ندارم.»

یک شب قبل از خواب، رضا اتفاقات عجیب زندگی اش را تجزیه و تحلیل می کرد. از خودش می پرسید که «آیا آنها اتفاقی بوده اند یا نه و اگر نه، پس کفش فوتبالم کجاست؟» صبح روز بعد در میز صبحانه، یک مربی که قصد انتخاب بازیکن برای تورنمنت پیش رو را داشت، از رضا خواست برای تیمش بازی کند. قبل از اینکه رضا دهانش را باز کند و جواب دهد، مربی ادامه داد: «اگر کفش فوتبال نداری، من کفش های خودم را به تو قرض می دهم و تو می توانی آنها را نگه داری تا زمانی که آزاد شوی» رضا از او پرسید «اگر تا آزادی ام شش سال دیگر طول بکشد چطور؟» و مربی جواب داد: «مشکلی نیست، فقط آنها را نفروش.»

رضا برای تردید شب قبلش جوابی واضح دریافت کرد. متوجه شد که این یکی دیگر نمی توانست تصادفی باشد. زمان به زمان چنین اتفاقاتی مانند حروف و کلمه در کنار هم پیغامی واضح را برای رضا شکل می دهند، که به او می گویند: «نترس، هوایت را داریم، ولی این جا جایی است که در این زمان باید در آن باشی.»

با این حال، ذهن رضا بیکار نیست. به فکر کردن به زندگی و آینده اش مشغول است. به اینکه چه زمانی همسرش را خواهد دید، به اینکه بعد از اتمام محکومیتش کجا باید برود. وقتی پولدار بود ایران را ترک کرد، حال که پولش تمام شده به ایران برگردد؟ همه پس اندازش صرف هزینه وکیل شده است. آیا باید از همان طریق سابق پول دربیاورد یا اینکه به فکر ماندن در آمریکا باشد. با ۳٦ میلیون دلار بازپرداخت مالی در اینجا چه کند؟ کجا باید زندگی کند؟ و سوالات مشابه فراوانی که فقط توسط زمان جواب داده خواهد شد.

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education & Training with Professional Instructors

- *Driving*
- *Training*
- *Traffic School*
- *Drivers Education*
- *Seniors, Teens & Adults*
- *Free Home & School Pickup*
- *Hiring & Training Instructors*

Safe Driving Saves Lives

Safety is our most important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ✦ (408) 394-5249

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

ماهنامه پژواک

دوره ایتالیا

بخش چهارم

عباس پناهی

از میان کتاب های درسی مان، کتاب (۱۰ -) (دَش تن) از همه مهم تر بود و فرنگی ها به آن (بایبَل خلبان) یا کتاب مقدس خلبان می گفتند و ایرانی ها هم به آن (قرآن خلبان). این نام، درجه اهمیت آن کتاب را می رساند که برای خلبان تنها کتابی که میبایستی همیشه به همراهش باشد و کلمه به کلمه آن را از بر کند، همین کتاب بود و لاغیر. همین امر هم باعث شده بود که هر گاه از یکی از آن استادان سئوالی می پرسیدیم، به جای پاسخ آن سئوال و حل مشکل مان، می گفت: «در دَش تن چه نوشته؟ این مطلب را در دش تن به من نشان بده» و چون این کتاب به انگلیسی بود، برایمان خیلی سخت بود که آن مطلب را بلافاصله از کتاب نشان دهیم و او هم از فرصت، سوء استفاده می کرد و دستور می داد که شب این سه صفحه را باید از حفظ کنیم و فردا برایش از بر بخوانیم و به این ترتیب، تجربه شده بود که هرگز هیچ سئوالی را از آن استاد نکنیم و در عوض، پشت سرش تا می توانستیم صفحه می گذاشتیم که چون خودش پاسخ سئوالات را نمیداند، سئوال را با سئوال پاسخ می دهد. خودش هم غافل بود که شاگردان، چه نظری نسبت به او دارند و روزی که فهمید شاگردان، چه مضمون هایی برایش کوک می کنند، آنچنان در هم پیچید که دو روز جواب سلام کسی را نمی داد. در عوض، گرادسیانی، نه تنها به همه سئوالات پاسخ می داد که حتی برای پاسخ به سئوالاتی که خارج از مباحث مدرسه بود نیز جوابگو بود و گاه برای پاسخ درست به پرسش یکی از ما، به مراجع مختلفی در کتابخانه مدرسه مراجعه می کرد و تا پاسخ درستی نمی یافت، دست از کار نمی کشید و گاهی نیز برای اثبات گفته خود، شرط بندی می کرد و وقتی مدرک و یا آن قطعه مورد بحث و حتی خود موتور به آن بزرگی را به کلاس می آورد و روی میز می گذاشت و با همان لحن مخصوص ما ایرانی ها، می گفت (بفار ما= بفرما).

پرواز ها شروع شده بودند و محوطه نشست و بر خاست پالگردها (رمپ) به شدت مشغول بود و گله به گله چرخ ها بودند که بالای سر بدنه های بالگردها می چرخیدند و پی در پی نشست و برخاست، انجام میشد. ساعت پرواز ها بالا می رفت و به حد پروازی می رسیدیم که استادان، یکی یکی به شاگردان، مجوز یکساعت پرواز مستقل و بدون حضور استاد را صادر کنند. روزی که دو سه شاگرد آماده شدند که مستقل پرواز کنند، همه پرواز های روزانه را به خاطر مراقبت از شاگرد نو پا، متوقف کرده بودند و به جز بالگرد عملیات نجات (رسکیو)، همه، زمین گیر شده بودند و در عوض، ماشین های آمبولانس و آتش نشانی به محوطه آمده و آماده ایستاده بودند تا در صورت بروز سانحه، بدون اتلاف وقت، بالگرد را خاموش و خلبان را نجات دهند و تیم اورژانس بیمارستان نیز در آماده باش بود. بقیه شاگردان هم در بیم و امید، هر یک سطل آبی در دست گرفته بود که به محض نشستن موفقیت آمیز دوستشان، سطل های آب را به رویش خالی کنند. چند روز پی در پی، زمانی که شاگرد، در پرواز مستقل (سُلو) بود، پرواز های روزمره هم متوقف می شد تا شاگرد از ترس برخورد با بالگرد دیگر، اعتماد بنفس خود را از دست ندهد. خوشبختانه همه بچه ها توانستند پرواز مستقل را به خوبی انجام دهند. اما بهرام، یکی از بچه ها که در گروه پیشین بود، از چک پروازی با کلنل بولدینی نتوانست عبور کند و پروانه ای برایش صادر نگردید و یکهفته وقت دادند تا خود را برای برگشت به ایران آماده کند. بلیط را هم تهیه کردند و دستش دادند. تشویش و اضطراب در بچه ها زیاد شد و هرکدام بدون آنکه به زبان بیاوریم، در خود فرو رفته بودیم. فکر اینکه بدون آنکه خلبان شده باشیم به ایران بر گردیم و به پرسش های اقوام و دوستان پاسخ دهیم، شب و روز، زجرمان می داد.

چند روزی از پرواز های مستقل مان گذشته بود که کلنل بولدینی وارد سالن توجیه شد و در حالی که چند کلاه بوقی و سوت سوتک در دست داشت، یکی از کلاه های بوقی را به سر خود گذاشت و یکی را نیز به سر من و یک سوت هم به بهم داد و بقیه را به دست بچه های دیگرداد و به من گفت: «بیا جلو بیفت و آهنگ تولدت مبارک (هپی برت دی توو یوو) را بخوان و ما به دنبالت می آییم.» پرسیدم: «کجا باید برویم؟» گفت: «به قسمت اداری مدرسه.» پرسیدم: تولد کیست؟» گفت: «خانم گرادسیانی که در بخش اداری کار میکند.» و به این شکل مانند گروه حاجی فیروز های خودمان به راه افتادیم و هپی برت دی گویان به سمت دفتر خانم گرادسیانی، همسر استاد گرادسیانی، رفتیم و کلنل بولدینی، با آن جذبه و قیافه خشن و با ابهت، مانند یک حاجی فیروز، ورجه وورجه راه انداخته بود و ما را هم وادار به ورجه وورجه کرده بود. ما هم از این فرصت استفاده کردیم و هماهنگ با هم، ناگهان هپی برث دی را به تولد ..تولد..تولدت مبارک ...مبارک . مبارک...تولدت مبارک، تغییر آهنگ دادیم و چون ریتم آهنگ ما رنگی تر بود، حرکات بدنی هم تند ترگردید و بولدینی خوشحالتر شد و خانم گرادسیانی هم به تبعیت از احساسات رقیق زنانه اش، از شدت هیجان، گریه کرد و از یکایک مان سپاسگزاری نمود.

با توجه به نام افسانه ای پرشیا برای ایتالیایی ها، دختران عاشق پیشه آن دیار هم که به دنبال شاهزادگان سرزمین پارس، که در داستان های هزار و یکشب، سوار بر اسب سپید، از کوچه های سنگفرش، با صدای پُر طنین سُم اسبانشان می گذشتند و به دخترانی که از پشت پنجره ها به نظاره شان نشسته بودند، دست تکان می دادند و لحظه ای در پای پنجره محبوب، لگام می کشیدند و به چهره شان خیره می شدند و با لبخندی، نگاه از دلبر می کندند و به راه ادامه می دادند و ناگهان با هِی زدن بر اسب سمند خود، به آسمان پرمی کشیدند و از دیده ها دور می شدند، میگشتند و خود را در قالب شهرزاد قصه گو می دیدند، و دوستی افسانه وار با بچه های ایرانی برپا می نمودند که آشکارا نشان می دادند که عاشق و شیفته آن جهان رویاها هستند. چندین بار که بر حسب اتفاق، با دختری لبخندی و کلامی مبادله کرده بودم، بلافاصله دعوت به ملاقاتی دیگر شده بودم که در ملاقات دیگر، دختران را در هیئتی غریب با لباس هایی از مخمل های رنگارنگ با طرح هایی که به نظر بسیار قدیمی می آمد، می دیدیم که خیلی هم سعی در ایجاد پرسش داشتند که نظرمان را درباره لباس شان جویا شوند. من که در روزهای نخست هیچ ایده ای از طرز فکر آنان نداشتم، نظری نمی دادم و در واقع نمی دانستم که این لباس ها از چه طرحی برداشت شده و نهایتاً خود دختران به زبان می آمدند و با گردشی به دور خود، برای نشان دادن همه اجزاء لباس، می گفتند این طرح لباس (علاء الدین) است و یا این طرح لباس (علی باباست).

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

Alborz Academy
مدرسه فارسی البرز

زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت علاقمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد

- کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)
- کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا) جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه
- کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

دانش آموزان دبیرستانی می توانند با حضور در کلاس های البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

با عنوان کردن این آگهی، یک جلسه رایگان میهمان مدرسه البرز باشید!

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه درامور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین

قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

Mahin Motlagh

BRE# 01320595

INTERO REAL ESTATE SERVICES

Independently Owned and Operated

(650) 309-2700

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more

Specializes in helping home buyers, home sellers & investors throughout the Bay Area & surrounding since 2001

mahinrealty@gmail.com

http://mahin.agent.intero.com

برای مشاوره رایگان در امور خرید، فروش و سرمایه گذاری املاک مسکونی و تجاری،

دریافت لیست کامل اماکن مسکونی وگرفتن تخفیف ویژه، لطفا با من تماس بگیرید!

کاترین برک

وکیل متخصص امورِ مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی از دفتر خدمات بین المللی

Kathryn Burke

Attorney at Law

- Business & Investment Visa — ویزای کار و سرمایه گذاری
- Employment Based Green Card — کارت سبز از طریق کارفرما
- Family-Based Green Card — کارت سبز از طریق خانواده
- Deportation & Asylum — پناهندگی و اخراج از آمریکا
- Citizenship & Naturalization — تابعیت
- Fiance Visa — ویزای نامزدی
- Tourist Visa — ویزای توریستی
- Student Visa — ویزای تحصیلی
- Entertainment Visa — ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: *(408) 909-9060*

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

بحران در بیمارستان‌های خوزستان

ماهرخ غلامحسین‌پور

این روزها در برخی شهرهای استان خوزستان، به علت کمبود تخت‌های بیمارستانی، بیماران را روی ویلچر بستری می‌کنند. بالا گرفتن موج پنجم کرونا باعث شده است که آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها و راهروهای محل تردد در مراکز درمانی، تبدیل به مکانی برای بستری بیماران بدحال باشد. به شکلی که در بدو ورود به اغلب بیمارستان‌های این استان، تشک‌هایی گوشه راهرو به چشم می‌خورد که محل بستری بیمار مبتلاست.

«قاسم سلیمانی دشتکی»، استاندار این استان از مردم و نهادهای خیریه درخواست کمک کرده. او می‌گوید «کرونا در خوزستان بیداد می‌کند، تخت نداریم، با یک بحران بزرگ روبرو هستیم و در چنین شرایطی، درخواست کمک از جهان، نشانه ضعف کشور نیست.»

«هانیه آهنگری»، فوق لیسانس حقوق و ساکن شهر شادگان، مادرش را که در شرایط بحرانی بوده، به بیمارستان معرفی‌زاده شادگان برده. او می‌گوید هفت ساعت در راهروهای بیمارستان در انتظار تخت خالی بوده، اما در نهایت گفته‌اند تختی برای بستری بیمار موجود نیست. «مادرم به سختی نفس می‌کشید. دکتر گفت نزدیک به هشتاد درصد ریه‌اش درگیر شده. اما مسئول بخش بیمارستان گفت تخت خالی نداریم و بهتر است او را ببرید خانه و همان جا از او مراقبت کنید. من و برادرم شروع کردیم به اعتراض و داد و هوار کشیدیم. در نهایت گفتند فعلا یک ویلچر می‌دهیم تا جای خالی پیدا بشود. روی ویلچر بستری‌اش کردند و سرُم وصل کردند. من اولش فکر کردم فقط ما هستیم که درگیر این وضعیت شده‌ایم، اَما وقتی وارد راهروها شدیم دیدیم تعداد بیشتری بیمار، روی ویلچرها با وضعیت بدحال افتاده و زیر سرُم هستند»

هانیه از اظهارات مدیر شبکه بهداشت و درمان شادگان به شَدت عصبانی است: «این آقا به خبرگزاری‌ها گفته ما در شهر شادگان واکسن به حد کافی داریم. حتی گروه‌های سیار به در خانه مردم می‌روند ولی مردم میلی به زدن واکسن ندارند. من نمی‌دانم چطور می‌شود جلوی روی یک جمعیت ۱۵۰ هزار نفره دروغ گفت. مادر من الان ۵۸ساله است. هر روز سر این صف و آن صف می‌رود، اما حتی بدترین نوع واکسن هم سهمش نشده. چطور ممکن است وقتی مرگ و میر بیداد می‌کند، شبکه بهداشت برود دم در خانه مردم و آنها بگویند واکسن نمی‌زنیم! اصلا این حرف‌ها به عقل سالم جور درمی آید؟.»

دراین شرایط بحرانی، در اغلب شهرهای جنوبی کشور، بین سپاه پاسداران و ارتش جمهوری اسلامی، برای احداث بیمارستان‌های صحرایی، رقابتی جدی درگرفته است. هانیه به تمایل سازمان‌های نظامی، برای مداخله در حوزه بهداشت و درمان، تردید دارد. «به نظرم ورود سپاه و ارتش به جریان کرونا بی‌دلیل نیست. آنها می‌ترسند این همه مرگ و میر در استان حساس خوزستان، باعث گسترش اعتراضات مردمی شود. چون پایه‌های شبکه بهداشت و درمان در خوزستان سست و لرزان شده. کاش به مردم می‌گفتند که چرا خود شبکه بهداشت و درمان، این امکانات را ندارد اما سپاه دارد! اصلا چرا سپاه یا ارتش این امکانات را تا به حال در اختیار بخش درمان قرار نداده بود؟»

هانیه طرح موضوع تفکیک خوزستان، که اخیرا در مجلس شورای اسلامی مطرح شده را نشانه بی‌سلیقگی و توهین مسئولان به مردمی می‌داند که درگیر مرگ و میر ناشی از کرونا هستند. «فکرش را بکنید. وسط این بحران، آنها موضوع تجزیه خوزستان را مطرح می‌کنند. همین هم مردم را به شدت آزرده کرده. کاش لااقل می‌گذاشتند ما از اوج مرگ و میر عبور می‌کردیم. »

اگر آمار نزدیک به هشت هزار بیمار مبتلا را که رییس دانشگاه جندی شاپور اهواز، اخیرا اعلام کرده است، مبنای شمار مبتلایان این هفته در استان خوزستان قرار دهیم، فاصله معناداری بین بیماران مبتلا و دو هزار و ۲۰۰ تختخوابی که برای کل بیماران استان در نظر گرفته شده، وجود دارد.

دکتر «مهدی. ن» پزشک عمومی شاغل در بیمارستان طباطبایی باغملک، علت بالا گرفتن بحران در خوزستان را بی‌تدبیری و تصمیمات نادرست مدیران می‌داند. «تناقض در مدیریت استان، باعث این بحران شده. مثلا استاندار خوزستان تهدید کرده که مسئولانی که در مورد کرونا، کم کاری کنند، به دلیل انجام جرم مشهود، به دادسرا معرفی می‌شوند. بی‌توجهی به دستورالعمل‌های ستاد کرونا، بر خلاف قانون است اما از طرف دیگر، همین آقای استاندار، تصمیم نادرست می‌گیرد در مورد تعطیل نکردن استان و اصرار برای برگزاری مراسم محرم. تصمیماتی که باعث هجوم برخی افراد بی‌ملاحظه و به نظر من بیمار به امکان عمومی می‌شود، آنهم در شرایطی که هیچ پروتکل بهداشتی هم در آنها مراعات نمی‌شود.»

به گفته این پزشک، بیمارستان‌های خصوصی در سطح استان خوزستان هم حاضر به استفاده از ظرفیت خود برای درمان بیماران کرونایی نیستند. «آنها با اینکه قسم پزشکی خورده‌اند، مردن مردم را می‌بینند اما تخت‌هایشان را برای بیمارانی که عمل‌های سودآور دارند یا جراحی‌های زیبایی، خالی نگه می‌دارند و همین هم باعث شده که مسئولان بخش درمان، متوسل به تجهیز سالن‌های ورزشی، حسینیه‌ها یا راه اندازی چادرها و بیمارستان‌های صحرایی بشوند یا جلوی سپاه دست نیاز دراز کنند.»

با اینکه بیش از ۲۰ شهر استان خوزستان در وضعیت قرمزند، اما تاکنون فقط یک میلیون نفر، از پنج میلیون جمعیت استان خوزستان، دوز نخست واکسن خود را دریافت کرده‌اند. افرادی که عمدتا شامل میان سالان، اعضای خانواده مسئولان و کادر بهداشت و درمان هستند. به دلیل مجموعه این شرایط است که این روزها به گفته دکتر مهدی، مراجعه به بیمارستان‌های این استان، چیزی بیش از بیست برابر ظرفیت آنهاست و اغلب بیماران بدحال، بدون آنکه فرصت بستری پیدا کنند، در خانه‌هایشان جان می‌دهند.

دکتر مهدی می‌گوید از یکی از همکارانش در بیمارستان رامهرمز شنیده است که در بیمارستان امام خمینی این شهر هم، این روزها پیش آمده که بیمار بدحال را با وجود بحرانی بودن شرایط و در حالی که نیاز به دستگاه اکسیژن داشته، به برگشتن به خانه ترغیب می‌کنند، چون تختی برای بستری وجود ندارد.

به گفته این پزشک، مشکلات خوزستان به کمبود تخت محدود نمی‌شود. «اغلب بیمارستان‌ها ازتزریق سرم یا تجویز دارو عاجزند. بحران دستگاه اکسیژن و دارو وجود دارد و با وجود خستگی و فرسودگی بخش درمان، از سوی دولت اراده‌ای برای کنترل راه ها، قرنطینه کردن شهرها، تعطیلی مراکز عمومی و جاده‌ها وجود ندارد و مردم هم با وجود این همه مرگ و میر و هشدار، حاضر به رعایت موارد ایمنی نیستند. »

در بحبوبه بحران تخت‌های بیمارستانی در خوزستان، خانواده برخی افراد بازداشت شده و در اعتراضات اخیر خوزستان نیز، از شیوع کرونا در زندان شیبان خبر می‌دهند. شنیده‌ها حاکی از آن است که ۲۵ زندانی مبتلا به کرونا را به سلول‌های انفرادی این زندان منتقل کرده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

وحید زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی

با بیش از بیست سال تجربه

تدریس کلاس های آواز، تار، ستار، تنبور، پیانو، ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی

(۴۰۸) ۷۴۵-۹۲۴۴

www.vahidzomorrodi.com

لبخندی از سرِ شوق
به خورشیدِ نوَ دمیده در این صبحِ باشکوه،
شاباشی به شباهنگ
که آهنگِ حنجره‌اش نوید آور امید،
آفرینی به فراخایِ آفاق سرخگونِ فلق
که مقدمِ فردایِ درَخشان را
گل افشان می‌کند،
و سلامی به کاروانِ زمان
که راهیِ روزهایِ خرّمی‌ست.
درود،
درود
ای طلیعه بامدادِ مجالِ حیاتی که دوباره،
ای تجلّیِ شوقِ زیستن،
ای تسلسلِ امیالِ نامحدود،
با این سرودِ شادیانه بر تو درود.

در این پگاهِ خجسته،
نگاه کن:
پیرانه سر
هنوز
همه سرشارِ خواهش زیستن‌ام،
و مانده لبریزِ اشتیاقَ
جامِ جان و تن‌ام،
و تا عشق هست و
زیبایی و
هنگامه هوس
هرگز از این جهان
-با همه خوب و بد اش-
حاشا که دل بربکَنم.

جهانگیر صداقت فر

خدایا در گذر دست دعا آورده ام پیشت
دل با درد و محنت آشنا آورده ام پیشت
تویی آگاه بر اعماق ذرات وجود من
ز فهم ناقص خودعرض هاآورده ام پیشت
اگر با درد درمانم کنی تو خوبتر دانی
جسارت کرده تجویز شفا اورده ام پیشت
چه غم دارم ترا دارم در این تاریکی شبها
چو مینا دل پرازشور وصفا اورده ام پیشت
ز نور باده ی عشقم به مرز آستان راز
هدایت کن که پیمان وفا آورده ام پیشت
شکایت حرف نا مانوس باشد در دیارعشق
گر از اهل دیار استم رضا اورده ام پیشت
ز گلرارمحبت این شقایق های شور وذوق
به دستم دسته دسته هدیه ها آورده ام پیشت
تویی بس نازنین دلدارکزفرط محبت هات
چنان از خود برفتم رازها آورده ام پیشت
گراز آزادگی وعزت و تمکین همی بالم
تویی بنده نواز ومن هوی آورده ام پیشت
همان بهترکه شکران بارد ازهرآه سرد من
ز افسرده دلی سوز نوا آورده ام پیشت

ابوالقاسم غضنفر

گفتی شتاب رفتن من از برای توست
آهسته تر برو که دلم زیر پای توست
با قهر می گریزی و گویی که غافلی
آرام سایه ای همه جا در قفای توست
سر در هوای مهر تو رفت و هنوز هم
در این سری که از کف ما شد هوای توست
خوش می روی به ناز و به ما رو نمی کنی
این دیده از قفا به امید وفای توست
ای دل، نگفتمت حذر از راه عاشقی؟
رفتی؟ بسوز کاین همه آتش سزای توست
ما را مگو حکایت شادی که تا به حشر
ماییم و سینه ای که در آن ماجرای توست
بیگانه ام ز عالم و بیگانه ای ز ما
بیچاره آن کسی که دلش آشنای توست
بگذشت و گفت این به قفس اوفتاده کیست؟
این مرغ پر شکسته محزون "همای" توست

هما گرامی

شب یلدا چو گیسوی بلندت
مرا تا شهر رویا می دواند
نگاهم را به وقت دیدن خواب
به دیدار انارت می کشاند
بلور دست تو چتری ز گیسو
به دوش و سینه ات می گستراند
خیالی خنده مستانه ات را
به دشت گونه ات می پروراند
تمنا، می کند پا در میانی
که شاید کامی از لب ها ستاند
نگاهت خواهشم را می شناسد
مرا این بار هم سر می دواند
شب یلدای رویا ها، نهایت
بهار آرزو را می خزاند
ز یوسف خواستم تعبیر گوید
کسی تعبیر خوابم را نداند

محمد رضا پاک نژاد

این روزا عادت همه رفتن و دل شکستنه
درد تموم عاشقا پای کسی نشستنه
این روزا مشق بچه ها یه صفحه آشفتگیه
گردای رو آینه ها فقط غم زندگیه
این روزا درد عاشقا فقط غم ندیدنه
مشکل بی ستاره ها یه کم ستاره چیدنه
این روزا کار گلدونا از شبنمی تر شدنه
آرزوی شقایقا یه شب کبوتر شدنه
این روزا آسمونمون پر از شکسته بالیه
جای نگاه عاشقت باز توی خونه خالیه

مریم حیدر زاده

آه...
یگانه ام تو بگو با من...
چگونه با این ظرافت
همهٔ فضای خانه را
اندیشه را
جنگل و د شت و دریا را
و تمام جهانم را پر کرده ای؟

چگونه با این سکوت
عاشقانه ترین سرود ها را
جاودانه ترین شعرها را
در جانم زمزمه کرده ای؟

یگانه ام ، چگونه با این صبوری و سکون
همه جا در کنارم هستی
و گوشه ای
و لحظه ای از تو خالی نیست؟

چشمانت از ورای ابرها می تابند
اندامت، امواجی در فراز و فرود
نوایت، زمزمه جنگل و رود

یگانه ام
آیا تو، خود می دانی؟
چگونه با این ظرافت
تمام عشقم، جانم
رویا ها و آرزوهایم را
همهٔ هستیم را تصرف کرده ای؟
آیا... تو، خود می دانی...؟

منوچهر کوهن

بگذار این ترانه را برای تو بسرایم
مثل ترانه هزار که برای گل می سراید
مثل عندلیب که برای بهار می سراید
مثل آهنگ شیرین نی لبک چوپان که در کوه می پیچد
مثل باد صر صر که از لا بلای برگهای بهاری و شکوفه ها می‌گذرد
مثل آهنگ ساز ملایمی که دل ها را نوازش می دهد
مثل آبشار که برای گلشن می سراید
مثل باران که برای زندگی می خواند
مثل کنری که از اعماق دل کوچکش
برای روی چون برگ گل تو ترانه می خواند
مثل باربد، مثل نکیسا که برای عشق می سرودند
مانند آواز آب در رودخانه، کوهستانی
مثل تپش دل من
زمانی که ترا بیاد می آورم
بگذار این ترانه از زیبایی تو
از دلربایی تو، از ناز تو نغمه سر دهد
و بگذار همه ناقوس ها
همه زنگ ها، همه صفیرها
از یگانگی تو
از بی همتایی تو یاد آور شوند
این ترانه برای توست
این ترانه را دل من سروده است

رؤف روشان

نیمه تاریک تغییر ساعت رسمی

دیوید واگنر - استاد مدیریت - دانشگاه اورگن آمریکا
ترجمه: سولماز مولوی

قطاری در نیویورک از ریل خارج می‌شود و عده‌ای از مسافرانش را به کام مرگ می‌فرستد. تصمیمی اشتباه منجر به مرگ هفت سرنشین شاتل فضایی چلنجر می‌شود. و سال‌ها پیش‌تر از این دو حادثه، گریپاژِ سوپاپ در خنک‌کننده راکتورِ اتمی منجر به تخریب نیروگاه هسته‌ای در پنسیلوانیا و فاجعه‌ای اتمی می‌شود. این‌ها حوادث واقعی است و در تمام این موارد، کم‌خوابی یا بدخوابی یکی از عوامل دخیل در فاجعه بود. حتی اگر در چنین شرایطِ حساسی کار نکنید، در زندگی عادی هم ممکن است هر از چند گاهی دچار بدخوابی شوید. در آمریکا یک سوم بزرگسالان کمتر از هفت ساعت در شبانه روز که حداقل میزان توصیه شده است می‌خوابند، و دو سوم نوجوانان کمتر از هشت ساعت در شبانه روز که میزان توصیه شده برای این گروه سنی است می‌خوابند. حتی کسانی که وضعیت بهداشت خواب‌شان خوب است، در دوره ساعت تابستانی که ساعت رسمی کشور تغییر می‌کند ممکن است دچار کسر خواب شوند.

من روان‌شناس سازمانی هستم و در دانشگاه اورگن در مورد آثار مختلف خواب بر عملکرد کارکنان آزمایش کرده‌ام. من و همکارانم خصوصا به اختلال چرخه زیستی بدن در نتیجه تغییر ساعت رسمی پرداخته‌ایم، که معلوم شد برای کار و زندگی اجتماعی افراد عواقب پرهزینه‌ای دارد.

نتایج آماری ساعت تابستانی نامطلوب است

امروزه حدود ۷۰ کشور دوره ساعت تابستانی دارند. در آمریکا از سال ۱۹۱۹ ساعت تابستانی به قانون تبدیل شد و از آن زمان مردم آمریکا رابطه‌ای دوگانه با این موضوع داشته‌اند. گذشته از ترجیحات شخصی، شواهد تجربی نشان می‌دهد که مزایای تغییر ساعت تابستانه نامعلوم است، و هر چه می‌گذرد بیشتر معلوم می‌شود که این تغییری پرهزینه بوده است.

بدترین تاثیر این تغییر زمانی، در الگوی خواب ما ایجاد می‌شود. وقتی ساعت را جلو می‌اندازیم، فقط ساعت دیوارها جلو می‌رود، ولی ساعت بدن‌مان به همین سرعت تغییر نمی‌کند. معمولا چند روزی طول می‌کشد تا بدن‌مان خود را طوری با این تغییر زمان تطبیق دهد که بتوانیم در ساعت معمول بخوابیم. نتیجه این‌که ممکن است فقط در شب اول بعد از تغییر ساعت حدود چهل دقیقه کسر خواب به شما تحمیل شود.

ما ابتدا تاثیر تغییر ساعت تابستانی را در کارگران و محیط‌های کارگری بررسی کردیم. با کاوش در یک پایگاه داده‌های ویژه صدمات معدن متعلق به موسسه ملی ایمنی و بهداشت شغلی، کشف کردیم که تغییر ساعت رسمی در بهار منجر به شش درصد افزایش صدمات معدن و شصت و هفت درصد افزایش روزهای کاری ازدست رفته در نتیجه این آسیب‌دیدگی‌ها می‌شود.

فقط کارگران در خطر نیستند

گرچه شاید این یافته‌ها قدری مایه نگرانی شود، ولی شما کارتان با کامپیوتر و کار اداری باشد و حتی شاید این مطلب را در دفتر کارتان می‌خوانید. حالا اگر تغییر ساعت رسمی، در کارمندان و محیط‌های اداری هم تاثیرگذار باشد، آن‌وقت موضوع برای‌تان مهم خواهد شد. ما همچنین آثار احتمالی این تغییر را بر نحوه استفاده افراد از اینترنت بررسی کردیم. با بررسی الگوهای جستجوی اینترنت طی شش سال در بیش از دویست منطقه کلان شهری آمریکا، معلوم شد که در دوشنبه بعد از تغییر ساعت (در مقایسه با دوشنبه‌های قبل و بعد)، جستجو برای سرگرمی یا مقولات مرتبط فوق‌العاده زیاد می‌شود. با توجه به حجم عظیم این جستجوی اینترنتی که در محیط کار انجام شد، به این نتیجه رسیدیم که کارمندان در ساعاتی که باید کار کنند، در واقع از دسترسی خود به اینترنت سوءاستفاده می‌کنند، رفتاری که به آن پرسه‌زنی اینترنتی می‌گویند. این‌گونه پرسه‌زنی در زمان کار در پی تغییر ساعت رسمی، نشان می‌دهد که مردم وقتی کسر خواب پیدا می‌کنند، بهره‌وری کمتری هم دارند.

بر اساس دو تحقیق ما، و همچنین پژوهشی که نشان می‌دهد تغییر ساعت می‌تواند منجر به افزایش پنج درصدی سکته‌های قلبی شود، اقتصاددانان تخمین زده‌اند که تغییر زمان بهاره، ۴۳۴ میلیون دلار فقط به اقتصاد آمریکا خسارت می‌زند. اما البته این همه خسارت نیست.

تغییر ساعت، قدرتِ قضاوت ما را متاثر می‌کند

پژوهش ما همچنین نشان داد که تغییرِ ساعت رسمی، توانایی ما را در درک جوانب اخلاقی موقعیت‌ها کم می‌کند. ما با بررسی دوباره رفتار اینترنتی مردم، دست به آزمایشی تکمیلی زدیم. در این آزمایش، ما نیمی از شرکت‌کنندگان تحقیق را در طول شب بیدار نگه داشتیم، و اجازه دادیم نیمه دیگر شرکت‌کنندگان خواب کامل شبانه داشته باشند. روز بعد، آنها را در سناریوهایی قرار دادیم که محتوای اخلاقی داشت. معلوم شد روز بعد از تغییر ساعت رسمی، یا بعد از بی‌خوابی شبانه، در مقایسه با زمانی که مردم خواب کافی دارند، وقتی پای مسائل اخلاقی به میان می‌آید، قدرت تشخیص خوب و بد ضعیف می‌شود. این تغییر زمان همچنین در قضاوت ما در موقعیت‌های رسمی تاثیر منفی دارد. بنا به یک تحقیق جدید، قُضات دادگاه‌ها روز بعد از تغییر ساعت، در مقایسه با روزهای دیگر سال، احکام سختگیرانه‌تری صادر کرده‌اند، و مثلا پنج درصد مدت بیشتر برای حُکم زندان بُریده‌اند. این یعنی مسئله خواب و سیاست‌گذاری عمومی موثر در خواب مردم، حتی می‌تواند بر تصمیمات مهمی که قاعدتا باید منصفانه باشد تاثیر منفی بگذارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

فواید تکنیک کایروپراکتیک

دکتر فتانه هوشداران

درمان دیسک کمر با کایروپراکتیک

کایروپراکتیک دیسک کمر یکی از روش های درمان دیسک کمر است که با استفاده از تکنیک های درمان دستی به درمان غیرجراحی دیسک کمر کمک می کند. دیسک ها در ستون فقرات نقش مهمی در جذب شوک های وارده به ستون فقرات دارند و آسیب دیدگی آنها می تواند. منجر به آسیب و درد ستون فقرات شود. خروج ماده انعطاف پذیر میانی دیسک ها یکی از بیماری های شایع ستون فقرات است. که با درد و کاهش دامنه حرکتی ستون فقرات همراه است.

اختلال در عملکرد کمر و اندام های تحتانی از دیگر عوارض این بیماری است که با کایروپراکتیک دیسک کمر می توان به بهبود آنها کمک کرد.

فیزیوتراپی و کایروپراکتیک دیسک کمر از موثرترین روش های غیرجراحی دیسک کمر هستند که به تسکین علائم و بهبود شرایط بیمار کمک می کنند. متخصص کایروپراکتیک با استفاده از تکنیک های درمان دستی به تنظیم و تطبیق مفاصل بدن در جای اصلی خود می پردازد. روش های کایروپراکتیک دیسک کمر با استفاده از دست برای مهره های کمر که دچار اختلال در عملکرد شده اند، انجام می گیرد و به بهبود عملکرد آنها کمک می کنند.

کاهش فشار وارده بر اعصاب و ریشه های نخاعی در اثر دیسک بیرون زده و بهبود عملکرد مفصل آسیب دیده از مهم ترین مزایا و اهداف کایروپراکتیک دیسک کمر است. کایروپراکتیک سبب آزاد شدن گازهای اکسیژن، نیتروژن، دی اکسید کربن در بافت آسیب دیده بدن شده که این گازها می توانند فشاری که بر عضلات وارده می شود را کاهش دهند. همکاری متخصص فیزیوتراپی و کایروپراکتیک در درمان دیسک کمر در بسیاری از موارد می تواند شرایط فرد را بهبود بخشیده و بهبود وضعیت ستون فقرات کمک کند.

روش های کایروپراکتیک دیسک کمر

- ماساژ بافت ها که کمک زیادی به بهبود جریان خون، کاهش تورم و التهاب ناشی از درد دیسک کمر می شود.
- آموزش تمرینات ورزشی مخصوص دیسک کمر
- استفاده از گرما و سرمای موضعی
- استفاده از مدالیته هایی همچون لیزر کم توان، الکتروتراپی تنس و دیاترمی برای کمک به تسکین درد
- کشش مفاصل در جهت صحیح

رفیق مهدی سرخی

رسول پرویزی

راهزنی بود در کنار شیراز که در کوه های سرخی در جنوب شیراز سکنی داشت. این کوه ها صعب العبور و دزدگاه بود. مهدی سرخی از آن بلاهایی بود که عفریت هم به گردش نمی رسید. فرز و چابک و سبک بار بود. لوله تفنگش خطا نداشت. هرجا نشان می گرفت، نشانه به خاک و خون می نشست. نامش مهدی سرخی بود. یل و شجاع بود اما دزد و بی رحم و سیه دل بود. با تلخ کامی راه بر قوافل و کاروان ها می بست و چون مغولان به زن و بچه و آبستن و پیر و جوان ابقا نداشت. بی دلیل می کشت و هوسانه خون می ریخت. نامش بر کاروانیان بانگ مرگ بود و آنان که به قصد رفتن به جنوب، شیراز را ترک می کردند، جان در آستین داشتند و چون بید از نام این ناکس به خود می لرزیدند. ما که بچه بودیم و حصار خانه و شهر حامی مان بود و در خانواده «حصنی حصین» داشتیم، نام مهدی سرخی مثل نام دیوان خواب مان را تباه می کرد، وای بر آن کسان که چشم در چشمش می دوختند و جان قیمتی را هدیه قدمش می کردند. التهاب آنان موی را بدن سیخ می کرد.

آخر آنقدر کشت و غارت کرد و راه زد تا به دامش آوردند و با یارانش کت بسته به شهرش کشیدند. شور و شعف مردم از این ماجرا پایان نداشت. چراغ ها در روز و در بازار شعله می کشید که روشنی دل ها را به هم بازگو کند. در مساجد و تکایا دعا به شکرانه می خواندند و هزاران شمع به نذر در امام زاده ها همچنان می سوخت. مهدی سرخی که تا آن روز امن و ایمنی را به زنجیر کشیده بود، خود در بند زنجیر بود. مثل حیوانی در شهر گردشش دادند اما جسور می نمود. زیر زنجیر هم کج تابی می کرد، گردن کشی غریبی داشت. به همه فحش می داد، گویی دولتیان بد کرده اند که چنین نابکار و دزدی را به دام انداخته اند.

چند روز گذشت، در میدان توپخانه شیراز جلو ارگ ایالتی چوب داری برپا کردند و در شهر جار زدند و مردم را آگاه ساختند که فلان روز مهدی سرخی را به دار خواهند زد. شوق و شعف خلق خدا گفتنی نبود. زانوی جباری می شکست و سنگدلی به سنگ لحد مهاجرت می کرد. دل های مردم شاد بود. پیر و برنا یک دل و یک جهت آماده بودند که هنگامه مرگ این دیو مهیب را به چشم ببینند. روز موعود فرا رسید. من و رفیقم حسین رفتیم ببینیم دار زدن چگونه است و این مردک با مرگ چه معامله خواهد کرد. میدان توپخانه و باغ ملی شیراز جای بانک ملی فعلی شیراز بود. درخت فراوان داشت و ما درختی را گرفتیم و بالا رفتیم. درخت بلند و کهنی بود. از پس جمعیت بچه ها نمی توانستند صحنه را تماشا کنند، بایستی از بالای درخت دار زدن مهدی سرخی را دید. مردک شجاع و بدنفس را آوردند. خم به ابرو نداشت. راست و خدنگ با دست بسته پیش می آمد، گویی مستانه از میکده بیرون می آید. داش وار و سبکبار قدم بر می داشت و بی ترس به همه فحش می داد. این ظالم چنان گستاخ بود که دار و حلقه آن را نمی دید، درست مثل دامادی که به حجله می رود و غم و رنجی در کمینش نیست.

همین که حکم محکمه را خواندند، یک گرد تسبیح به همه مردم فحش داد. والی فارس را نامرد و دروغ زن خواند. خلق را ترسو و بزدل صدا کرد. می گفت اگر غیرت داشتید، آن روزها که لوله تفنگم برق می زد، چرا به تماشا نیامدید؟ در این گیر و دار طناب را به گردنش کشیدند و به گور پدرش روانه اش کردند.

من و حسین حیران بودیم که این چه غول بی شاخ و دمی است. چطور از نکیر و منکر نمی ترسد و این گونه گستاخ مرگ را می بلعد. در این فکر بودیم که سرکار وکیل باشی نظمیه آن روز گفت: «ایها الناس! فردا درست سر همین ساعت، (قلی بگ) یار غار مهدی سرخی را دار می زنیم. هر کس دلش خواست بیاید و ببیند عاقبت ظالمان چیست و مردم فضول و خام طمع کجا می روند و سری که باد دارد، بادش سر دار چگونه خالی می شود و غوره هایی که زود مویز می شوند، با چه نکبتی از سر و گردن به زمین می افتند.»

در میان هلهله و شادی مردم، آنگاه که باد بدن خشک شده مهدی سرخی را چون پر کاهی به چپ و راست می برد، با حسین وعده فردا را دادیم تا ببینیم سرانجام «قلی بگ» چه خواهد بود.

فردا میدان توپخانه را آبپاشی کرده بودند. عطر رطوبت آب هایی که سقاها با مشک بر شن خیابان ریخته بودند، شامه را حساس تر می کرد. از نو با حسین به درخت کهنی جهیدیم و بالا رفتیم و به تماشا چشم را براق کردیم. این بار مثل اول نبود. «قلی بگ» دلیری و عصیان مهدی سرخی را نداشت. موش مرده شده بود. همین که وی را از ارگ ایالتی بیرون آوردند، وحشت ورش داشت. چشمش که به صحن میدان افتاد و خلق الله را در شادی و طرب دید، پایکوبی و کف زنی آنان را شنید و دیده اش بر حلقه دار افتاد، زانویش سست شد و مثل تپاله ماده گاو بر زمین پهن شد. شور و غوغای مردم بالا گرفت. فریاد «بیاریدش، بیاریدش» و «دارش بزنید، دارش بزنید» به هوا بود. موزیک که آن وقت اسمش «بالابان» بود، اوج گرفت و «قلی بگ» بدبخت همچنان سجاف زمین بود. قدرت و قوت حرکت را نداشت. من و حسین نفهمیدیم چه شد، فقط دیدیم یک وکیل باشی مسن که سبیل شق و رقی داشت و شوشکه و قمه نداشت و از وجناتش آثار عقل و فراست و تدبیر می بارید، نزدیک «قلی بگ» رفت و در گوشش افسونی خواند و مطالبی گفت که هیچکس نفهمید اما همگان دیدند که «قلی بگ» کم کم گرم شد و حرکت کرد و برپا ایستاد و شتابان به سوی دار رفت و خودش طناب دار را به گردن نهاد و چیزی نماند که بر بالای دار جان داد. ما بچه ها بسیار تعجب کردیم آن زمین گیر شدن چه بود، این شجاعت و تاخت به طرف دار چه بود!

هنگامی که جماعت متفرق می شدند و باد زلف «قلی بگ» را بر بالای دار به رقص می آورد، وکیل باشی برای عده ای از حاضران می گفت: «دیدم این یکی مثل مهدی سرخی نیست، شجاعت و گستاخی ندارد، بند دار بند بند بدنش را به هم ریخت، از ترس زمین گیر شد. گفتم چاره بیندیشم، مردم منتظرند و مرگ تعجیل دارد. رفتم کنار (قلی بگ) و گفتم: (مرد حسابی، می ترسی؟ از چه چیز می ترسی؟ واقعا باورت آمد که دولت آدم کش است؟! عجب آدم ساده دلی هستی! مگر پسر دهاتی، دولت قاتل است؟ مگر دولت آدم کش است؟ مگر دولت بیکار است و هیچ کاری و هیچ گرفتاری ندارد که بیاید آدمیزاد را بکشد، آن هم در این تنگ غروب و تازه عذاب و زحمت و خرج دفن و کفن بکند؟ این ها برادر جان حقیقت ندارد. سر و صدا و دار و بند و طناب و میرغضب برای نمایش است، مثل تعزیه، مثل شهر فرنگ می خواهند مردم را مشغول کنند. حال بلند شو و مردانه برو و نمایشت را بده. طناب را به دست خودت به گردنت انداز. اگر دیدی من دروغ گفتم، تف به صورتم بینداز. این کارها را دولت گاه به گاه می کند که مردم بترسند و دزدی نکنند و غرولند هم نکنند، والا به خدا قسم دولت آدم کش نیست. همین که تو طناب را به گردن انداختی، من خودم که سالهاست وکیل باشی این شهر و این دیارم، مردم را متفرق می کنم. می گویم مردم حسابی بروید دنبال کسب و کارتان. اگر هم نرفتند و آفتاب پشت کوه رفت، از روی صندلی جفت بزن پایین و برو عقب کارت. فقط قول بده، به این سبیل مردانه ات قول بده که دیگر این طرف ها پیدایت نشود. تا خلاص شدی بزن به کوه و برای آن که کسی هم نبیندت، از روی دارالسلام زود بزن به چاک و پشت سرت را نگاه مکن و به ننه ات هم سلام ما برسان.»»

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

روزهای سیاه و سفید روزگار من

عبدالله خسروی

این روزها هر چی داد میزنم کسی صدایم را نمی‌شنود و من مثل تمام روزهای دلتنگیم قلم دست می گیرم و برای فرار از خشکی دل‌های مردمان امروز، به کوچه خیال و خاطرات دوران کودکی می زنم. روزهایی که باران حرف اول را می زد و برف دهان کوه‌ها را بسته بود و جاده‌ها در قرق زمستان های بلند و پرنعمتش بود.

تا چهارم ابتدایی در روستا زندگی کردم. از همان بچگی عاشق فصل پاییز بودم. موسم رسیدن انارهای سرخ که می رسید، تازه می‌فهمیدم زندگی طعم‌های ترش و شیرین دارد و روزهای عرق ریزان و کشاورزی و کارکردن در مزرعه تابستان به پایان رسیده و دیگه مجبور نیستم با همان دست‌های کوچک کودکی با داس، ریشه گندم ها را بزنم. بوی نم باران تازه بر خاک روستا و طراوت خانه‌های کاهگلی و صفای دل مردمانی ساده نشین غنیمت بود. گرچه خیلی بچه بودم اما حال خوب را از لبخند همیشگی و نگاه پر مهر مردمان زحمتکش و کم توقع روستا به وفور می‌دیدم.

با صدای قوقولی قوقو خروس از خواب بیدار می‌شدیم و قبل از لبخند خورشید با خوردن ناشتای محلی و ساده، همه از خانه بیرون می زدند. آنروزها مردمان زودتر از خورشید از خواب بیدار می شدند. بوی نان تازه تنوری مادرم در ابتدای روز اشتهای آدم را باز می کرد و با کمی پنیر محلی و چای شیرین اینقدر خوشمزه بود که فکر می کردی لذیذترین صبحانه دنیاست. آن ایام فکر می کردم دنیا از آسمان روستای ما بیرون نیست. آرزوهایم اندازه مساحت حیاط خانه بود و خیالم از پشت بام خانه بالاتر نمی رفت.

با طلوع آفتاب و حرکت خورشید از میان ابرها در کوچه‌های خاکی و باران زده روستا صدای پای گله‌های گوسفندان و گاو با پارس سگ‌های نگهبان و فرمان حرکت چوپانان موسیقی دلنشینی بود که خیالت را از شور و حرکت به سمت تلاش برای بهتر زندگی کردن تشویق می کرد. همزمان، مردها از پی روزی حلال و ساده ای به کوه و دشت و مزارع و باغ ها می زدند و زنان با تشت‌هایی بر سر رخت های عرق حلال شان را لب تنها چشمه زلال روستا شستشو می دادند. دختران در مزارع و زمین های کشاورزی شال کار دور کمر می بستند و پسران جوان روستا به عشق چهره‌های زیبا و بدون آرایش و یکرنگ آنها با آوای نی و فلوت عشق بازی می کردند. پسرکان بر اسب های واقعی سوار می شدند و دختر کوچولوها تنور نان مادر را روشن نگاه می‌داشتند. آنجا کسی غریب نمی مُرد و هیچکس نگران مخارج روز عروسیش نبود. شاید هیچکدام راه کعبه را بلد نبودند و عناوین و القاب آسمانی نداشتند اما همه هر روز از مسیر خدا رد می شدند.

آن روزها آسمان در بست دراختیار پرندگان بود و خبری از غرش هواپیماها در محل زندگی ما نبود. صدای جیک جیک گنجشک‌ها میان شاخه‌های درختان خانه تفریح کودکیم بود و مدت‌ها با اشتیاق روی حیاط سیمانی می‌نشستم و به آواز زیبای شان گوش می دادم و گاه که حوصله ام سر می رفت، شیطنت می کردم و با پرتاب سنگی دوست داشتم فرار آنها را به تماشا بنشینم. گاهی هم عصرها با بچه ها برای سر به سر گذاشتن قورباغه‌ها و شنیدن صدای وک وک آنها راهی برکه می شدیم. اصلاً واژه‌ای به نام زمان را نمی شناختیم. یادش بخیر، چقدر زندگی خوش، ساده و روان می‌گذشت. در شب‌های پاییز و شب نشینی های همیشگی، حرف‌ها از محدوده روستا فراتر نمی‌رفت و متل گفتن بزرگترها برای من شبیه یک رویا بود و با شوق به کلی افسانه و قصه گوش می دادم. زن ها چادر نداشتند و هیچ دختری از تنها راه رفتن در شب های روستا هراس نداشت، چون چشم ها پر از حیا بود.

روزگار داشت راه خودش را ادامه می داد تا اینکه تابستانی که کلاس چهارم ابتدایی را به پایان رسانده بودم و منتظر شروع سال تحصیلی جدید بودم یک شب پدرم خبر از سفر ما به شهر داد. آن شب از شدت شور و هیجان شهر نشینی و زندگی در جایی بزرگتر و آدم‌های جدید خوابم نبرد. روز جمعه ای با کمک تمام اهالی اسباب زندگی را سوار با خاور کرده و راهی سرزمین ناشناخته ای غیر از روستا شدم و هیچوقت فکر نمی‌کردم برای همیشه آن زندگی ساده، میان مردمانی صاف و بی آلایش و کم توقع را از دست می دهم.

چند سال بعد شهر تنها پشتیبان و تکیه گاهم را از من گرفت و سال هاست هر چقدر تلاش می کنم نمی توانم به مقصدم برسم. عاقبت یک شب باران پاییزی آمد و غربت پنجره‌ها را شست و مرگ پدرم را همراه خود برد و صدای گریه کودکی من بغض شد و در حنجره باد پیچید و فریاد یتیمی و تنهایی مرا در گوش درختان مانشت کوه پیچاند. اندکی بعد از آن روزگاران کوچه‌ها و مردمان با هم غریبه شدند. کاش آن شب باران می ایستاد و پدرم برف های زمستان های دیگر را خود پارو می کرد و با گذر زمان آدم‌ها اینقدر عوض، بی روح و بی تفاوت نمی‌شدند.

سال‌های زیادی از آن ایام گذشته ولی هیچگاه نتوانستم خودم را با مردمان چند رنگ و پر از هیاهو شهر وقف بدهم و از شلوغی کاذب زندگی در خیابان‌ها لذت ببرم. انگار اینجا نم زده اند. آدم‌های ساده دل، پاک و بی ریا را دهاتی می‌نامند و از بالا به آنها نگاه می‌کنند. معتبرترین مارک و برند لباس، گوشی، ساعت، ماشین و لوازم منزل را استفاده می کنند، اما بوی کهنگی عقاید و پوسیدگی افکارشان زندگی را زشت و پیر کرده است. بعضی‌ها با وجود کلی ادعای روشنفکری و متمدن بودن هنوز متحجر هستند و دم از انسانیت می زنند، ولی به اصول اخلاقی زیاد پایبند نیستند و یک رنگ بودن را نشانه حماقت و ناتوانی می دانند. آدم‌های شهر مناسبتی لباس میپوشند و رفتار می‌کنند. یک جورایی دارند رد هم را میزنند.

بعضی‌ها از گفتن اینکه در روستا متولد شده‌اند اکراه دارند، اما من خوشحالم در روستایی متولد شدم که خوشبختی، رایگان و در دسترس همه بود. زندگی پر هزینه نبود و برای شادی‌ها نیازی به جشن و مکان مشخص و بودن با آدم‌های بخصوصی نبود. خدا نیازی به واسطه نداشت و شاهد و قسم بازاریان نبود.

جهت پیشگیری ویروس کرونا:

اداره بهداشت زدن واکسن کووید ۱۹ را توصیه می کند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید ۱۹ می شود. هر چه تعداد بیشتری از مردم واکسینه شوند، کنترل بهتری به روی این همه گیری خواهیم داشت.

بچه های طلاق

دکتر ادوارد تایبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش پانزدهم)

دستورالعمل های کلی در مورد برنامه های دیدار

برنامه منظم

بچه ها عموما در چارچوب یک برنامه منظم و از قبل پیش بینی شده خیلی بهتر واکنش نشان می دهند و این مسئله به ویژه بعد از طلاق از اهمیت خاصی برخوردار است. کودکان باید از پیش مطمئن باشند با چه کسی زندگی می کنند و چه موقع و در کجا با پدر یا مادری که با او زندگی نمی کند، ملاقات خواهند کرد. برنامه های نامنظمی که کودک از پیش از ترتیب آنها خبر نداشته و نتواند به آنها متکی باشد، مسائل متعددی برایش پدید خواهد آورد. بهتر است والدین روی برنامه دیدار منظمی که خواسته های کودک هم تا حد امکان در آن منظور شده، با هم توافق کنند. این برنامه باید به گونه دقیقی به کودک ارائه شود (مثلا می توان این برنامه را در تقویم مخصوص کودک ثبت و روی دیوار اطاق او نصب کرد) به طوری که وی کاملا از برنامه دیدارش با پدر یا مادر آگاه باشد. چنانچه به دلایلی برنامه تنظیم شده قابل اجرا نباشد باید کودک را از قبل آگاه ساخت.

مثلا اگر «سوزی» کودک چهار ساله بگوید «بابا دلم برای مامان تنگ شده. می خواهم پیش او برم»، پدر می تواند پاسخ دهد «می دانم گاهی اوقات که نزد من میایی دلت برای مامان تنگ می شود. خیلی خوب می شد اگر الان می توانستی با او باشی ولی امروز چهارشنبه و روز دیدار من و تو است. بگذار به تقویم نگاه کنم. ببین، مامان فردا ساعات ۸/۵ صبح به دنبال تو خواهد آمد. فردا می توانی با او باشی و به او بگویی چقدر دلت برایش تنگ شده بود.»

اهمیت پیوستگی برنامه ها و آشنا بودن کودک با آن

والدین باید کوشش کنند در جریان طلاق و بعد از آن، عواملی را که در زندگی کودک دخالت دارد تا آنجا که ممکن است ثابت و دایمی نگاه دارند. هرگونه تغییری فشاری روانی برای کودک محسوب می شود. معلمین، پرستاران، همسایه ها و همکلاسی ها می توانند این ثبات و آرامش را در کودک به وجود آورند، چون کودک به زودی باید با تحولی که به علت جدایی پدر و مادر، در زندگیش پیش آمده، خود را وفق دهد. والدین باید تا آنجا که ممکن است از ایجاد هرگونه دگرگونی در برنامه روزانه و محیط کودک خودداری نمایند گاهی اوقات پس از طلاق تغییر مدرسه و جابه جایی اجتناب ناپذیر است که سازش پذیری با آن مستلزم صرف وقت بیشتری است در حالی که آشنایی با محیط برای کودک آرامش بخش است.

افزایش دفعات دیدار

چنانچه کودک با مادر زندگی می کند، هرچه دفعات ملاقات او با پدر بیشتر باشد، بهتر است. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که افزایش تعداد این دیدارها موجب صمیمیت بیشتری در رابطه پدر- فرزندی، رضایت خاطر بیشتر کودک در طی دیدارها و کنترل موثر پدر روی فرزند، خواهد شد. لذا پدرها باید سعی کنند اگر ممکن است حداقل هفته ای یک بار با فرزند خود ملاقات داشته باشند.

روش های متداول و رایج کنونی که طی آن کودک هریک هفته در میان با پدر ملاقات می کند به هیچ وجه تایید و تشویق نمی شود. اکثر بچه ها از این تماس محدود، ناراضی و ناخشنود هستند. دیدار با پدر باید طوری ترتیب داده شود که کودک هم تعطیلات آخر هفته و هم شب هایی را با او بگذراند. در فاصله این ملاقات ها پدر می تواند با کودک تماس تلفنی هم داشته باشد. علاوه بر آن بهتر است کودک در برنامه های عادی و روزانه و فعالیت های جاری پدر (چنانچه مادر سرپرستی او را به عهده دارد) شرکت داشته باشد. البته اگر مدتی که بچه با پدر به سر می برد طولانی باشد امکان این امر وجود دارد. در غیر این صورت، پدر ناگزیر است در مدت کوتاهی که با فرزند خود می باشد صرفا وسیله سرگرمی او را فراهم نماید.

به کودک اختیاراتی برای دیدار والدین داده شود.

اگر به بچه ها برای دیدار والدین اختیاراتی داده شود، احساس رضایت و خشنودی می کنند. مثلا آن دسته از بچه هایی که با مادر زندگی می کنند ولی می توانند هر وقت بخواهند پیاده یا با دوچرخه یا با اتوبوس به دیدار پدر بروند از جمله کودکانی هستند که حداکثر رضایت را از برنامه های دیدار دارند. همان طور که مشاهده کردید، طلاق یک نوع احساس درماندگی و بی دست و پایی در اکثر بچه ها به وجود می آورد که در نتیجه آن کودک اعتماد به نفس و ابتکار عمل خویش را از

دست داده خود را کوچک و بی مقدار می پندارد. اگر بچه ها بتوانند در برنامه ملاقات با پدر یا مادر تا حدی دخالت داشته، عقیده خود را ابراز نمایند، خیلی راحت تر می توانند موضوع طلاق را بپذیرند. اگرچه پدر و مادر همیشه نمی توانند هر برنامه ای که کودک پیشنهاد می کند بپذیرند، اما بهتر است به نقطه نظرهای طفل گوش دهند و تا آنجا که موقعیت اجازه می دهد سعی کنند برنامه دلخواه کودک را منظور نمایند.

رفت و آمدها

برنامه های دیدار ایجاب می کند کودک هرچند یک بار پدر یا مادر را ترک گفته، نزد دیگری برود. این دیدارهای منظم و کوتاه برای فرد فرد اعضای خانواده مهم است و باید از روی تعمق و فکر تنظیم شود. پدر یا مادری که فرزند از نزد او می رود ممکن است واکنش های مختلفی نشان دهد، که از جمله می توان احساس غمگینی از ترک بچه و به دنبال آن به یاد آوردن خاطرات تلخ گذشته یا هیجانی که فارغ شدن موقتی از احساس مسئولیت مادری یا پدری در بردارد، نام برد. صرف نظر از هرگونه احساسی که ممکن است به مربی دست دهد، پدر یا مادری که طفل او را ترک می کند باید به هنگام عزیمت، به بچه اطمینان دهد که در غیاب او راحت و خشنود است و کودک بهتر است از دیداری که در پیش دارد لذت ببرد و به هیچ وجه نگران او نباشد و شخصا از فرصتی که برای کودک پیش آمده تا به نزد بابا یا مامان برود بسیار خشنود است و به امید دیدار مجدد فرزند روز شماری می کند. بچه ها نیاز دارند با موافقت پدر یا مادر او را ترک کرده و نسبت به کسی که به دیدار او می روند احساس نزدیکی کنند. کسی که کودک به دیدارش می رود نباید از جلسه اول از بچه انتظار مهربانی و مهرورزی داشته باشد. غالبا مدت زمانی برای نزدیکی مجدد طفل و مربی لازم است. اولین شب ملاقات معمولا برای بچه خیلی مشکل است و بدخلقی یا دوری جستن او نباید ایشان را عصبانی کند. بهترین نحوه برخورد در آن شب ویژه این است که از ترتیب دادن یک رشته برنامه های تفریحی گوناگون خودداری شود، در عوض برنامه ای ساده ولی دو نفره که مورد دلخواه دو نفر باشد برای کودک پیش بینی و تنظیم شود. برای نمونه، پدر و فرزند می توانند شام را با هم آماده کنند، بعد از آن به اتفاق قدم بزنند و به هنگام خواب با هم داستانی بخوانند.

سن کودک

در این قسمت چند برنامه دیدار برای کودکان در سنین مختلف پیشنهاد می کنم، ولی تاکید می کنم برنامه های دیگری هم وجود دارد که ممکن است از برنامه پیشنهادی من بهتر باشد. بچه های زیر چهار سال نباید برای مدت طولانی از مربی اولیه خود، که معمولا مادر است، جدا شوند. برای کودکان خردسال جدایی سه چهار روزه از مادر، مدت زمان زیادی به شمار می رود. یک شب خوابیدن نزد پدر پس از سه یا چهار روز اقامت با مادر و داشتن تماس تلفنی با او به صورت یک شب در میان، برای بسیاری از خانواده ها خوب و دلپسند است.

بچه ها در سال های دبستان خیلی بهتر تحمل دوری از والدین را دارند. کودکان پنج سال به بالا به خوبی می توانند هر سه چهار روز یک بار با مادر یا پدر به سر ببرند. به ویژه اگر کودک به مدرسه همیشگی خود برود، این برنامه بسیار رضایت بخش خواهد بود.

نوجوانان

نوجوانان باید در ترتیب دادن طرح های دیدار و نحوه اقامت خود حتما صاحب نظر باشند و در صورت امکان به خواسته های آنها توجه شود. بسیاری از نوجوانان ترجیح می دهند با پدر زندگی کنند. چنانچه امکان قبول این درخواست باشد باید به آن ترتیب اثر داده شود.

ما چطور کودتا کردیم؟!

عزیز نسین

ما چند نفر رفیق و دوست صمیمی و متحد بودیم که خوشی زیر دل مان زده بود. با اینکه همه ما صاحب مقام و خانه و زندگی مرفهی بودیم تصمیم گرفتیم انقلاب کنیم و قدرت را به دست بگیریم و خودمان همه کاره بشویم! تمام جوانب امر را رسیدگی کردیم. نقشه کامل انقلاب را طرح کردیم، راه حل تمام مشکلات را بروی کاغذ آوردیم، کار و مسئولیت هریک از رفقا را مشخص ساختیم، کوچک‌ترین مسئله‌ها از نظر ما دور نمانده بود. با کمال اطمینان می‌توانم ادعا کنم در سرتاسر تاریخ و در میان ملت‌هایی که انقلاب کرده‌اند مال هیچ کدامشان مثل مال ما حساب شده و بدون اشتباه انجام نگرفته است.

ما فقط یک اشتباه کوچک کرده بودیم، آن هم روز انقلاب بود! اگر به تقویم نگاه کرده بودیم یا به گزارش هواشناسی رادیو گوش می‌دادیم، روز اول زمستان را که امکان ریزش برف و باران می‌رود برای روز انقلاب انتخاب نمی‌کردیم که این افتضاح پیش بیاید! به قدری حواس رفقا پرت بود که حتی یک تلفن به مدیر هواشناسی نکردیم تا از وضع هوا مطلع بشویم. نمی‌دانم اطلاع دارید یا نه، در شهر ما به محض اینکه چند دقیقه برف و باران می‌آید تمام کارها مختل می‌شود، عبور و مرور قطع می‌گردد، آب و برق قطع می‌شود، قطار و اتومبیل از کار می‌افتند، برنامه رادیو و کار تلفن‌ها به هم می‌خورد.

بدبختانه انقلاب ما با همچه روزی مصادف شد! اگر ما در امر انقلاب تجربه داشتیم و چند بار تمرین کرده بودیم، به جای روز اول ماه زمستان، هفته وسط تابستان را انتخاب می‌کردیم. در ایام تابستان شهر ما خیلی خلوت است، بیشتر مردم به باغ‌ها و ییلاق‌های اطراف می‌روند، فقط عده‌ای کارمند دون پایه و تعدادی کاسب‌کار جزء و آنها که خرج زندگی‌شان را روز به روز درمی‌آورند توی شهر می‌مانند، چون این عده کاری به کار دیگران ندارند و از طرفی تصرف ادارات و مؤسسات آسان‌تر است، در چنین موقعیتی هرکس ولو برای تفریح هم باشد می‌تواند انقلاب بکند! ملاحظه می‌فرمایید که ما همه چیز را نقطه به نقطه حساب کرده بودیم فقط حساب باران را فراموش کرده بودیم. هنوز هم هر وقت به یادم می‌آید، آه از نهادم خارج می‌شود. با خودم می‌گویم: «ما چقدر احمق بودیم که چنین موقعیت خوبی را از دست دادیم!»

اینجانب ستوان ابوالحجاب چون صدایم خوب بود زیر نظر سرهنگ ابن وال مأمور تصرف رادیو شدیم. نوید حسین ادل و ژنرال المات زکی به اتفاق سه نفر از سربازانشان مامور بودند رستوران حسنی لذت را تصرف کنند، سرگرد مردبانی به اتفاق چهار نفر از رفقایش می بایست پستخانه را تصرف کنند.

تصرف سلاخخانه هم به عهده اکیپ ژنرال خیام محول شده بود. خلاصه ما قبل از انقلاب جاهای خوب و اماکن پر درآمد را بین خودمان تقسیم کردیم. حمدالله کور که قبلا افسر رکن چهارم بود و دو سال پیش بازنشسته شده است مامور تصرف زندان گردید تا اگر انقلاب ما شکست بخورد و دستگیر شویم، قبلا جاهای خوبی در زندان برای ما تهیه نمایند. دنبال چند نفر رفیق و دوست صمیمی می‌گشتیم که برای تصرف سایر ادارات بگماریم. سرگرد شهاب الجناب گفت: «اداراتی که به درد نمیخوره چرا بیخودی تصرف کنیم؟ ادارات مالیه و شهرداری استفاده‌ای ندارند! دو ماه، سه ماه، حقوق کارمندهاشون عقب می افته، اونوقت ما بریم کلی وقت صرف کنیم و زحمت بکشیم تصرفشان کنیم بخاطر چی؟ به عشق کی؟ اداره آمار که اصلا قابل بحث نیس, اسم اینها را خط بزنین.»

همه موافق بودند فقط ژنرال المات زکی گفت: «شما که از این اداره ها چشم می‌پوشید اصلا چرا انقلاب می کنید؟» ولی هیچکس به حرفش توجه نکرد و پیشنهاد سرگرد شهاب الجناب با اکثریت آراء تصویب شد.

قبل از هر کاری لازم بود نظر مقامات آمریکا را درباره انقلاب جویا شویم. این را می دانستیم که اگر آمریکایی‌ها نظر موافق نداشته باشند زحمات ما بیفایده است. به همین جهت هیئتی را انتخاب کردیم که پیش سفیر آمریکا بروند و موافقت ایشان را جلب نمایند! اسم من هم جزء چهار نفری که انتخاب شدند درآمد. چون زبان انگلیسی می‌دانستم رفقا مرا به نام سخنگو تعیین کردند و قرار شد من به نمایندگی هیئت با سفیر صحبت کنم. جناب سفیر با روی خوش از ما استقبال کرد. من شروع به صحبت کردم. بعد از مقدمه‌چینی وقتی خواستم اصل مطلب را بگویم متوجه شدم که کلمه انقلاب را به انگلیسی فراموش کرده‌ام "ای داد، بیداد، تکلیف چیه!" سفیر با دهان باز منتظر بود ببیند منظور ما از این ملاقات چیست و من درمانده و ناراحت توی مغزم دنبال کلمه انقلاب می‌گشتم! هرچه زور زدم کلمه انقلاب یادم نیامد از رفقا پرسیدم، هیچکدام الفبای خارجی بلد نبودند تا چه برسد به کلمه انقلاب. مشت دستم را در

هوا تکان می‌دادم و با اشاره چشم و ابرو می‌خواستم به آقای سفیر بفهمانم که امشب می‌خواهیم انقلاب بکنیم. آقای سفیر اول موضوع را اشتباه فهمید و به گمان اینکه به او توهین می‌کنیم خیلی عصبانی شد ولی با هزار ضرب و زور بهش فهماندیم که منظور بدی نداریم و بالاخره هم اصل قضیه را بهش حالی کردیم و نظر او را خواستیم! سفیر گفت: «اگر موفق شدین ما پشتیبان شما هستیم و از شما حمایت می کنیم، اگر شکست بخورین ما مجبوریم از حکومت فعلی حمایت کنیم.»

بعد از اینکه قول و قرارمان تمام شد از سفارت بیرون آمدیم و بلافاصله کارمان را شروع کردیم. دسته ما بدون اینکه با مقاومتی روبرو شود استودیو رادیو را تصرف کرد. قرار ما این بود که بعد از تصرف رادیو کارها را آماده کنیم تا سایر رفقا وظایفشان را انجام بدهند و خبر شروع انقلاب از رادیو پخش شود. ده دقیقه گذشت از رفقا خبری نشد، نیم ساعت شد، یک ساعت، دو ساعت هم گذشت خبری نرسید. نگران شدیم. به جناب سرهنگ ابن وال گفتم: «لابد رفقا را گرفتن و الان هم میان سراغ ما.» جناب سرهنگ که مثل بید می‌لرزید جواب داد: «اگر نیروهای دولتی بیایند و از ما بپرسن اینجا چکار می‌کنین چی جواب بدیم؟» گفتم: «صحیح میفرمایید قربان، ما هیچ فکر این مشکل را نکرده بودیم.» جناب سرهنگ گفت: «راه حلی بنظر من رسید. اگر کسی آمد شروع می‌کنیم به مارش زدن و سرود خواندن.» جواب دادم: «قربان بنده هیچ نوع موزیکی بلد نیستم.» جناب سرهنگ خندید: «مگه من بلدم؟ اگر کسی آمد باید وانمود کنیم داریم موزیک می‌زنیم.» توی اتاق‌ها را گشتیم. یک شیپور و یک ویلن و یک جاز و چند تا وسائل موزیک که اسمشون را نمی‌دانستیم پیدا کردیم. یکی از سربازها شیپور خوبی میزد و به بقیه هم یاد می‌داد.

به جناب سرهنگ گفتم: «قربان تشریف ببرید ببینید رفقا چکار می‌کنن؟ چرا هیچ خبری ازشون نیست؟» جناب سرهنگ که گویا منتظر این پیشنهاد بود، مثل برق از استودیو بیرون رفت، دیگر هم خبری ازش نرسید، رفت که رفت. دو ساعت دیگر گذشت، وقتی دیدم خبری از سرهنگ نشد یکی از سربازها را فرستادم بره خبر بیاره. اونم رفت و دیگه برنگشت. کم کم دچار ترس و وحشت شدم. با خودم گفتم: «نکنه گند کار در آمده و ما اینجا فارغ از همه چیز نشستیم و مفت و ارزان سرمان بالای دار بره؟ بهتر از همه اینه که زودتر برم به حکومت اطلاع بدم یک عده می خواهند انقلاب کنند.» توی این فکر بودم که سرگروهبان آمد و گفت: «جناب سروان، اینا که رفتن و برنگشتن نشون میده که سایرین انقلاب کردن. بهتره جنابعالی هم میکرفن را باز کنید و به مردم اطلاع بدهید انقلاب شده و کسی نباید در صدد مقاومت بر بیاید!» جواب دادم: «سرگروهبان! گفتن این حرف در رادیو خیلی آسونه، اما فکرش را بکن اگر رفقای ما را دستگیر کرده باشند، اعلام این خبر از رادیو چقدر مسخره‌اس.» سرگروهبان قانع شد و گفت: «صحیح میفرمایین، حق با شماس!» گفتم: «یک کمی دیگه صبر می کنیم، اگر خبری نشد یک جوری تماس می‌گیریم.» چیزی نگذشت برق‌ها هم خاموش شد. فورا دویدم توی کوچه. کوچک‌ترین روشنایی در سرتاسر شهر نبود، نه ماشین و نه وسیله نقلیه‌ای. پیاده رفتم ساختمان مرکزی انقلاب. سرهنگ ابوالفتح خان آنجا بود پرسیدم: «جناب سرهنگ چه خبر؟» جواب داد: «اگر من می‌دانستم انقلاب به این آسونی هست، اون موقع که ستوان بودم انقلاب می‌کردم و یک دفعه ارتشبد می‌شدم!» پرسیدم: «حالا امشب چکار کرده‌این؟» جواب داد: «همه‌شان را دستگیر کردیم!» پرسیدم: «چه کسانی را دستگیر کردین؟!» گفت: «یک اکیپ دیگه‌ای هم غیر از ما می‌خواستند امشب انقلاب کنند، قبل از اینکه دولت خبر بشه ما فهمیدیم و همه‌شان را دستگیر کردیم.» طولی نکشید که خبر آوردند در آن شب چهار گروه میخواسته‌اند انقلاب کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

قصه صد ساله زنان افغان

داود ناجی

«نان، کار، آزادی». این شعار زنان در کابل و چند شهر دیگر افغانستان است که در حاکمیت طالبان بارها به خیابان آمده‌اند. شمار این زنان شجاع که چشم در چشم طالبان و با قبول خطرات جدی فریاد خود و همه زنان افغانستان را به سراسر جهان رسانده‌اند، به مراتب کمتر از تعداد زنانی است که همین چند ماه پیش یک چهارم مجلس افغانستان را به خود اختصاص داده بودند. این خلاصه قصهٔ زنان و حاکمیت در افغانستان است. «گهی زین به پشت و گهی پشت به زین». فعلاً طالبان و زنان مسئله یکدیگرند و در جدال سخت. طالبان زنان را خانه‌نشین کرده و دقیقاً همین امر سبب انزوا و خانه‌نشینی سیاسی طالبان در دهکده جهانی امروز شده. قصه زنان و حاکمان افغانستان اما قصه تازه ای نیست و در صد سال اخیر یکی از مهم‌ترین مسائل در افغانستان بوده است.

زمانی توجه امان‌الله خان، شاه ترقی‌خواه، به زنان سبب سقوط تاج و تخت او شد و زمانی دیگر زن‌ستیزی طالبان زنان را به خیابان و طالبان را به انزوا کشاند. زنان و حاکمان در صد سال اخیر دست از سر یکدیگر برنداشته‌اند. در این یادداشت می‌کوشیم قصه زنان و حاکمان افغانستان در بیش از یک قرن گذشته را به صورت فشرده روایت کنیم.

«عبور و مرور زنان با برقع ممنوع است»

پس از صد سال شاید برای خواننده این متن باور پذیر نباشد که در زمان شاه امان‌الله، در برخی از خیابان‌ها چنین تابلویی نصب شده بود: عبور و مرور زنان با برقع ممنوع است. هرچند چنین چیزی رسمی و قانونی نبود، اما مأموران موظف، خاطیان را جریمه نقدی می‌کردند. در سینماها، پارک‌ها و برخی از دیگر اماکن نیز از حضور زنان برقع‌پوش ممانعت می‌شد. شاه جوان، در قانون اساسی سال ۱۹۲٤ چندهمسری و کودک همسری را ممنوع و از آزادی‌های زنان حمایت کرد. تحت حمایت او ملکه ثریا، همسرش، اولین زنی بود که کشف حجاب کرد. ملکه در محافل ملی و سفرهای خارجی، از جمله سفر شاه به اروپا و ایران، همسرش را همراهی کرد.

مسئله زنان برای شاه امان‌الله و خانواده سلطنتی بسیار مهم بود و به همین دلیل علاوه بر مسائل جنجالی مانند کشف حجاب، به مسائل بنیادینی نظیر آموزش و پرورش استعدادهای زنان نیز توجه می‌کرد. شاه امان‌الله در سال ۱۹۲۲ دبیرستان دخترانه تأسیس کرد. اکثر زنانی که در سال‌های بعد در دوران ظاهر شاه به کابینه، سنا و مجلس راه یافتند، دانش‌آموزان دبیرستان ملالی بودند. شاه امان‌الله در سال ۱۹۲٦ شماری از دختران دانش‌آموز را برای تحصیل به ترکیه اعزام کرد. زیر نظر ملکه ثریا نشریه «نسوان» را راه‌اندازی کرد که مدیریت آن را اسما طرزی بر عهده داشت. مطالب این نشریه عمدتاً شامل مطالب آموزشی برای زنان از قبیل اخبار زنان، آداب معاشرت زنان، آشپزی، خیاطی و تربیت کودک بود.

شاه ترقی‌خواه در سال ۱۹۲۸ انجمن حمایت از نسوان را تأسیس کرد. این مرکز با پشتیبانی سراج‌البنات، خواهر شاه، و ملکه ثریا ایجاد شد و هدفش نهادینه کردن حقوق زنان در قوانین منشعب از قانون اساسی شاه بود. اما شاه جوان و ترقی‌خواه به زودی با مخالفت جدی و شدید محافظه‌کاران مواجه شد. ملاها در جرگه پغمان ۱۹ ماده از قانون اساسی، از جمله منع چند همسری و کودک همسری را رد کردند و خوانش خود از شریعت و هنجار اجتماعی را قانونی کردند و آن را در قانون اساسی گنجانیدند:

- نکاح صغیر جایز است.
- زن باید در خانه تحصیل کند.
- ملا و قاضی در محاکم شامل اعضای محکمه باشند.
- در مکاتب (مدارس) قبل از تحصیل السنه شرح عقاید و دینیات خوانده شود.
- محتسب به احتساب بپردازد.
- امور ملا و موذن در قانون تنظیم شود.
- ازدواج یک مرد با چهار زن جایز است.

لقب رسمی امان‌الله خان «غازی» است. اغلب بر این باورند که این لقب ناشی از آن است که او استقلال افغانستان از بریتانیا را به دست آورد اما واقعیت این است که افغانستان هرگز به صورت رسمی مستعمره بریتانیا نبود بلکه پادشاهان افغانستان در ازای دریافت کمک نقدی سالانه، صرفاً باید در امور خارجی با هند بریتانیایی همسو می‌بودند. امان‌الله خان را به این دلیل «غازی» لقب داده‌اند که او در آغاز برای جلب حمایت روحانیت علیه بریتانیایی‌ها کلمه «جهاد» را به کار برد و از مسلمانان هند و بخارا حمایت کرد. توماس جفرسون بارفیلد می‌نویسد که امان‌الله، دفاع از خلیفه،

حمایت از مسلمانان هند، تلاش برای حفظ استقلال خیوه و بخارا و حمایت از جنبش باسمه‌چی‌ها را که علیه شوروی در آسیای مرکزی شکل گرفته بود شعار خود قرار داد و به این دلیل علمای مذهبی در افغانستان به او لقب «غازی» دادند.

امان‌الله خان پس از آنکه فکر کرد جای پایش محکم شده است، روحانیت را نادیده گرفت و دست به اصلاحاتی زد که توجه به بهبود وضع زنان در قوانین و آموزش از مهم‌ترین‌شان بود. اما روحانیون به تعدیل نکات مهم مورد نظر شاه در قانون اساسی بسنده نکردند و به اعتراضات خود علیه شاه ادامه دادند. ملا عبدالله گردیزی، مشهور به ملای لنگ، همراه با ملا عبدالرشید، علیه امان‌الله فتوای جهاد دادند. به نوشته صدیق فرهنگ، آنها قانون جزای امان‌الله خان را در یک دست و قرآن را در دست دیگر گرفته، به روستاها می‌رفتند و از مردم می‌پرسیدند کدام یک را می‌پذیرید! قانون الهی یا قانون امان‌الله! پاسخ روشن بود. ملای لنگ در سال ۱۹۲۳ اولین شورش مسلحانه با چاشنی دین و رهبری روحانیت در افغانستان را رقم زد، شورشی که پس از صد سال گسترده‌تر، خون‌ریزتر و مهارناپذیرتر شده است، شورشی که با قرائتی تندرو از دین هیچ‌گاه دست از سر زنان برنداشته است. سرانجام با سقوط امان‌الله خان در ژانویه ۱۹۲۹، حمایت قدرت و قانون از زنان افغانستان برداشته شد و این روند تا دهه سوم حکومت محمد ظاهر شاه ادامه یافت.

دهه دموکراسی و بازگشت زنان به سیاست و اجتماع

محمد ظاهر شاه در ۱۹ سالگی ناخواسته و پس از کشته شدن پدرش به دست عبدالخالق، دانشجوی دبیرستان امانی، به سلطنت رسید و چهار دهه پادشاهی کرد. در نخستین سال‌های سلطنت محمد ظاهر شاه قانون اساسی دوران پدرش، مصوب سال ۱۹۳۰، همچنان نافذ بود، قانونی که بر احکام شرعی استوار بود. در این دوران محمد هاشم خان، عموی محافظه‌کار ظاهرشاه که اولین نخست وزیر او نیز بود، به علت نوجوان بودن ظاهرشاه، قدرت را عملاً در دست داشت. در این دوره حجاب اجباری حتی در روستاها نیز ترویج شد، جایی که قبل از آن زنان بدون توجه به چنین مسائلی در مزارع کار می‌کردند و پوشش زنان از مسائل جدی روستائیان نبود.

هاشم خان در سال ۱۹٤٦ عزل شد و شاه محمود، عموی دیگر ظاهرشاه، نخست وزیر شد. هاشم خان مدارس دخترانه را با پوشش چادر باز کرد، زنان اجازه تحصیل یافتند، شمار مدارس دخترانه افزایش یافت و زمینه تحصیل زنان در رشته قابلگی (مامایی) نیز فراهم شد. پس از او داوود خان بر کرسی نخست وزیری تکیه زد، او به بهبود وضعیت زنان توجه داشت و بار دیگر کشف حجاب را با حضور بدون حجاب همسرش، زینب، در روز جشن استقلال کلید زد. این بار زنان که در دوره هاشم خان آماده شده بودند، بی‌درنگ از رفتار همسر نخست وزیر استقبال کردند و فردای آن روز معلمان و دانش‌آموزان بدون حجاب از خانه بیرون رفتند.

در دهه چهارم حاکمیت محمد ظاهرشاه، که به دلیل تصویب قانون اساسی جدید، آزادی احزاب و مطبوعات و منع خاندان سلطنتی از مداخله در قدرت به دهه دموکراسی معروف است، بهبود وضعیت زنان شتاب گرفت و حمایت قانون و قدرت از زنان بیش از پیش افزایش یافت. در زمان نخست وزیری نوراحمد اعتمادی در سال ۱۹٦٦ افغانستان به میثاق حقوق سیاسی سازمان ملل متحد پیوست.

نخستین وزیر زن از قبیله رهبر طالبان

ملکه حمیرا، همسر ظاهرشاه، نیز با ایجاد انجمن رفاه زنان در سال ۱۹٤۷ به حمایت از زنان همت گماشت. در سال ۱۹۵۰ برای اولین بار زنان وارد دانشگاه کابل شدند. تداوم حضور زنان در نهادهای آموزشی و حمایت قدرت و قانون پس از سی سال سبب شده بود که زنان کم کم به عرصه سیاسی نیز وارد شوند. قانون اساسی مصوب سال ۱۹٦٤ دولت را به برگزاری انتخابات سراسری و آزاد مجلس ملزم می‌کرد و الحاق افغانستان به میثاق حقوق سیاسی زنان بستر نسبتاً همواری را برای ورود زنان به سیاست فراهم کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

آخرالزمانی در همین نزدیکی

پاتریک وینتور - برگردان: عرفان ثابتی

اخیراً توفند شاهین خسارت‌های فراوانی را در شمال عمان بر جا گذاشت، این نخستین توفند گرمسیری بود که تا این حد به طرف غرب خلیج فارس پیشروی کرد. در تابستان امسال، گرمای ۵۰ درجه‌ای در بصره در جنوب عراق مصرف برق را به شدت افزایش داد و این امر به قطع مکرر جریان برق انجامید، در این مدت، اهالی شهر برای خنک ماندن خانه را ترک می‌کردند و به رانندگی می‌پرداختند.

در سال ۲۰۱٦، دمای ٦/٥٣ درجه‌ای کویت رکورد گرم‌ترین روز را شکست، و در تابستان امسال هم میانگین چرخشی ده روزه دما به همین اندازه کشنده بود. اخیراً در جده، و سپس در مکه، سیل‌های ناگهانی به راه افتاد، در حالی که از دهه ۱۹۸۰ تا کنون دمای میانگین در سراسر عربستان سعودی دو درصد، و دمای حداکثر ۵/۲ درصد افزایش یافته است. در قطر، که بیشترین سرانه انتشار گازهای کربنی در دنیا را به خود اختصاص داده و بزرگ‌ترین تولیدکننده گاز مایع است، حتی در فضاهای باز نیز از دستگاه‌های تهویه مطبوع استفاده می‌شود.

در تهران هر سال ٤٠٠٠ نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند، و این در حالی است که اخیراً شهروندان خوزستانی با بستن راه‌ها و سوزاندن لاستیک‌ها به خشکسالی‌های ناشی از سوءمدیریت، تحریم‌های خارجی و گرمای کشنده اعتراض کردند. بنا به تخمین‌ها، در نتیجه بحران اقلیمی هزینه‌های سالانه امارات متحده عربی در حوزه‌ی سلامتی شش میلیارد دلار افزایش یافته است. میزان نمک یا شوری آب خلیج فارس، که معلول فعالیت‌های فزاینده نیروگاه‌های آب شیرین‌کن است، ۲۰ درصد افزایش یافته و این امر به حیات آبزیان و تنوع زیستی خلیج فارس آسیب رسانده است. و البته اوضاع بسیار بدتر خواهد شد، و دما، رطوبت و سطح آب‌ها افزایش خواهد یافت. سرعت گرم شدن خاورمیانه دو برابر دیگر نقاط دنیا است. اگر پیش‌بینی‌های نگران‌کننده‌تر درست از کار دربیاید، مکّه ممکن است دیگر قابل سکونت نباشد، امری که حج را به زیارتی پُرمخاطره، و حتی فاجعه‌آمیز، تبدیل خواهد کرد. بخش‌های بزرگی از خاورمیانه به صحرای آفار در اتیوپی، ناحیه وسیعی در کنار دریای سرخ که هیچ سکونت‌گاه انسانی ثابتی در آن وجود ندارد، شباهت خواهد یافت. ممکن است تا پایان این قرن، شهرهای ساحلی پر زرق و برق خلیج فارس به علت افزایش سطح آب، زیر آب بروند. هنوز نمی‌توان از «اینک آخرالزمان» سخن گفت اما می‌توان از «آخرالزمانی در آینده نزدیک» حرف زد.

زینهٔ خلیل حج، بنیان‌گذار سازمان «صلح سبز در خاورمیانه»، می‌گوید که این منطقه با فشار مضاعفی مواجه است. «در نتیجه تغییر در تقاضا برای انرژی، منطقه‌ای که بقای اقتصادی‌اش اساساً متکی بر نفت و کربن و سوخت‌های فسیلی است، دیگر نمی‌تواند به این منابع اتکا کند. دیگر بازاری برای نفت وجود نخواهد داشت. اما به علت تغییرات اقلیمی خاورمیانه، این منطقه باید برای بقای خود در پی ایجاد تغییر دیگری هم باشد. آب‌وهوای طاقت‌فرسا دارد زندگی روزمره مردم را تغییر می‌دهد. هیچ راهی جز اتخاذ سیاست‌های سازگار با حفظ محیط زیست وجود ندارد.»

اشتهای سیری‌ناپذیر غرب به سوخت‌های فسیلی به این منطقه اجازه داده است که شهرهایی متکی به خودرو، و پُر از آسمان‌خراش‌ها و مراکز خرید پر زرق و برق و دارای تهویه مطبوع بسازد. حالا این منطقه باید راهی برای پرهیز از خودویرانگری بیابد، به

نمای آکنده از مه دودِ تهران از بلندی‌های سعد آباد در شمال این شهر

قول تامس فریدمن، این لحظه پرومته‌وار خاورمیانه است.

در واقع، دست‌کم از یک دهه قبل گفته‌اند که این منطقه باید از اتکا به نفت دست بردارد. درباره زمان دقیق به اوج رسیدن تقاضا برای نفت اختلاف‌نظر وجود دارد، و تعیین وقت به مفروضات گوناگونی درباره قوانین، فناوری و رفتار مصرف‌کنندگان بستگی دارد. اما بسیاری می‌گویند که تقاضا در حوالی سال ۲۰٤۰ به اوج خواهد رسید و پس از آن کاهش خواهد یافت.

اما بر اساس گزارش «انجمن بین‌المللی انرژی» موسوم به «صفر خالص تا سال ۲۰۵۰»، تقاضا برای نفت از ۸۸ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۲۰ به ۷۲ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۳۰ و ۲٤ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید که معادل کاهشی ۷۵ درصدی بین سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۵۰ است. بنا به این گزارش، کشورهای خلیج فارس از هر سه مؤلفه لازم برای روی آوردن به انرژی‌های تجدیدپذیر بهره می‌برند: سرمایه، نور خورشید، و مساحتی پهناور از زمین‌های خالی. تا همین اواخر، به نظر نمی‌رسید که کشورهای نفتی، از جمله ایران، ضرورت جایگزینی سریع سوخت‌های فسیلی را احساس کنند.

وقتی نظر شاهزاده عبدالعزیز بن سلمان را درباره گزارش انجمن بین‌المللی انرژی، از جمله فراخوان آن به توقف سرمایه‌گذاری‌های نفتی جدید، جویا شدند او این گزارش را «خواب و خیال» خواند. در سال ۲۰۱۹، او در جلسه‌ای عمومی در «کنگره جهانی انرژی» در ابوظبی گفت: «اگر می‌خواستم نگران پیش‌بینی‌های انجمن بین‌المللی انرژی باشم، به احتمال زیاد باید هر روز قرص ضدافسردگی می‌خوردم.»

سعد الکعبی، وزیر انرژی قطر، گفت که توقف تولید نفت و گاز به تأمین انرژی صدمه خواهد زد، و به «شور و شعف درباره جایگزینی سوخت‌های فسیلی» خندید. بر اساس برآوردهای اوپک، تقاضا برای نفت تا سال ۲۰٤۵ به طور کلی افزایش خواهد یافت، و سهم نفت از تقاضای جهانی برای انرژی فقط از ۳۰ به ۲۸ درصد خواهد رسید. چنین کاهش ناچیزی را نمی‌توان انقلاب سبز خواند. با توجه به بحران فعلی تأمین انرژی، افزایش شدید قیمت نفت و پیش‌بینی افزایش تقاضا برای نفت در سال جاری، دفاع از جایگزینی سریع سوخت‌های فسیلی دشوارتر از پارسال است.

کشورهای خلیج فارس همچنان به شدت به صادرات نفت و گاز، بیش از ۷۰ درصد از کل صادرات کویت، قطر، عربستان سعودی و عمان، و درآمدهای نفتی، افزون بر ۷۰ درصد از کل درآمدهای دولتی در کویت، قطر، عمان و بحرین، متکی هستند. ولیعهد عربستان سعودی، محمد بن سلمان، در چشم‌انداز ۲۰۳۰، که در سال ۲۰۱٦ منتشر شد، وعده داد که این کشور را به یک قدرت صنعتی تبدیل کند. اما واقعیت بسیار متفاوت است. آمار بانک جهانی نشان می‌دهد که هنوز ۷۵ درصد از بودجه عربستان سعودی از صادرات نفتی تأمین می‌شود.

شرکت عربستانی آرامکو که بزرگ‌ترین ردپای کربنی در دنیا را دارد، نه تنها با سرعتی مثل پریتیش پترولیوم یا شل سرگرم روی آوردن به انرژی‌های تجدیدپذیر نیست بلکه اخیراً از سرمایه‌گذاری برای افزایش ظرفیت تولید نفت خام خود از ۱۲ به ۱۳ میلیون بشکه در روز تا سال ۲۰۲۷ خبر داد.

به نظر حج، حل این مشکل مستلزم تغییر روان‌شناختی و کنار گذاشتن مصرف‌گرایی است. «خلیج فارس حتی در آستانه چنین تغییری قرار ندارد. اگر به سبک زندگی در قطر، امارات متحده عربی و عربستان سعودی نگاه کنید، می‌بینید که مبتنی بر مصرف بی‌پایان است. نگرانی من ناشی از این است که هنوز نه به این کار تمایل داریم و نه به سیاست‌گذاری در این زمینه روی آورده‌ایم.»

اکنون از نظر سرانه انتشار گازهای کربنی، ایران در رتبه هفتم، امارات متحده عربی در رده دوم و عربستان سعودی در جایگاه سیزدهم قرار دارند. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل های حافظ درZOOM

توسط مسعود سپند

سه شنبه دوم و چهارم هر ماه، از ساعت ۸ شب،

شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

آدم نان لازم دارد!

آذر حسامی

هر دو در گرمای نیمروزی یکی از آخرین روزهای تابستان در کوچه‌ای خلوت به سمت خیابان می‌رویم. او پنج شش متر جلوتر با سرعت پیش می‌رود. گونی روی دوشش، چنان پر است که از جثه‌اش بزرگ‌تر شده و چیزی جز بخشی از موهای پشت سَرش دیده نمی‌شود. با این حال، آن‌قدر چابک است که هرچه قدم‌هایم را تند می‌کنم، فاصله‌مان کم نمی‌شود. سر کوچه‌ای فرعی می‌ایستد و نگاه به شانه‌ای تخم‌مرغ می‌کند که کیسه زباله‌ای روی آن است. کیسه را که شیرابه از آن چکه می‌کند کنار می‌گذارد. حالا به او می‌رسم. «آقا پسر، می‌شه چند دقیقه با هم حرف بزنیم؟» نوجوانی لاغر و سبزه است، جدی نگاهم می‌کند و می‌گوید: «کار دارم». «یه مبلغی بهت بدم چی؟» «درباره چی می‌خوای بپرسی؟» «کارت». «وایمیستم». «پس چند لحظه صبر کن، برم عابر بانک سر کوچه و برگردم». «من می‌رَم دم سطل آشغال اون‌ور خیابون، تو هم بیا اونجا». «اسمت چیه؟» «محمود». «دو دقیقه دیگه میام محمود، نری یه وقت». نچی می‌کند و ابرو بالا می‌اندازد. می‌بینم که به طرف پارک محلی روبروی کوچه می‌رود. عابر بانک پول نقد ندارد. سمت پارک را نگاه می‌کنم و به محمود اشاره می‌کنم که بماند. چند دقیقه‌ای طول می‌کشد تا به عابر بانک بعدی بروم و برگردم. وقتی می‌رسم با دو کودک ریزنقش‌تر از خودش که آنها هم زباله‌گرد هستند، گونی‌های چرکی پهن کرده‌اند روی زمین، کنار سطل زباله روبروی پارک، و روی آنها نشسته‌اند. اخیراً شهرداری تهران اعلام کرد که برای جلوگیری از زباله‌گردی، مخازن زباله را قفل‌دار می‌کند. کنجکاوم برای دانستن دست‌کم بخش کوچکی از زندگی این زباله‌گردها و تخمین وقایعی بنا بر این دانسته‌ها که در صورت تحقق آن خبر رخ خواهند داد.

محمود و دوستانش از مردم افغانستان و اهل هرات‌اند. محمود می‌خواهد اول کوچک‌ترها حرف بزنند. داوود دوازده ساله و احمد یازده ساله با هم خویشاوندی نزدیکی دارند. داوود سه ماه قبل و احمدَ دو ماه پیش به ایرانَ آمده‌اند و همراه هم از پنج صبح تا شش بعد از ظهر زباله‌گردی می‌کنند. داوود همراه با برادر بزرگ‌ترش که او هم به زباله‌گردی مشغول است، به ایران آمده. هر دو برادر در یکی از مراکز بازیافت غرب تهران ساکن هستند که زیر نظر یکی از پیمانکاران شهرداری اداره می‌شود. اما احمد که همراه تمام اعضای خانواده، غیر از کوچک‌ترین برادرش، به ایران آمده، می‌گوید: «دو مادر دارَم، برادر کوچیکه پیش اون مادرم موند». خانواده احمد خانه‌ای در یکی از روستاهای اطراف شهر ری کرایه کرده‌اند و او به دلیل دوری راه، کل هفته را در همان مرکز بازیافتِ داوود زندگی می‌کند و فقط عصرهای پنجشنبه با داوود سوار اتوبوس می‌شود و با هم مَی‌روند پیش خانواده‌اش تا یک روز تعطیل را کنار آنها بگذرانند. برادرهای هفده و بیست ساله احمد هم که همین کار را در خارج از تهران پیش گرفته‌اند، جمعه‌ها به خانواده ملحق می‌شوند. داوود می‌گوید شرایط اکثر بچه‌هایی که در مرکز بازیافت آنها زندگی می‌کنند، مشابه وضعیت احمد است. در مرکزی که این دو تعریف می‌کنند حدود صد نفر در پانزده اتاق زندگی می‌کنند که گویا پنج یا شش دستشویی و همین تعداد هم حمام دارد. داوود با خنده می‌گوید: «هر شب حموم میریم. این‌جوری که نمی‌شه بخوابیم.» ولی از خنده‌اش پیداست که هر شب حمام نمی‌روند. «مریض می‌شین که». «آره دیگه، مریضی زیاده». «مثلاً چه مریضی‌هایی؟» «هست دیگه. خودم از غروب تا وقتی بخوابم سردرد دارم». «تو مرکزتون دکتر نیست؟» «نه. اگه مریض هم باشیم یا دردمون کم باشه، قرص هم نمی‌دن. ولی دیگه خیلی مریض باشیم خودشون می‌برنمون دکتر». داوود تا کلاس سوم درس خوانده، علاقه‌ای به مدرسه رفتن ندارد و آرزویش این است که همیشه شاگرد مغازه باشد. «شیشه‌ها رو پاک کنم، زمین رو تمیز کنم. همین». بهترین خاطره او هم مربوط می‌شود به زمانی که یک نفر پنجاه هزارتومان و دو ظرف غذا به او داده. داوود، از مردم ایران خوشش می‌آید اما آن‌طور که می‌گوید ساکنین نزدیک پارک، همیشه شاکی‌اند از اینکه گونی‌های پر شده‌اش را گوشه پارک می‌گذارد تا ماشین شهرداری بیاید و ببردشان. «دعوام می‌کنن، می‌گن بچه‌هامون مریض می‌شن. نمی‌دونم کجا بذارمشون. شهرداری هم که اجازه نمی‌ده گاری چهار چرخ داشته باشیم. اگه اجازه می‌دادن، می‌شد گونی‌ها رو بذاریم رو گاری بمونن». «اگه گاری داشته باشین چی می‌شه؟»، «شهرداری می‌گیره ازمون. من اولش یه گاری داشتم، ازم گرفتن، دیگه ندادن بهم». اما احمد دوست دارد مدرسه برود. توضیحی می‌دهد که درست متوجه نمی‌شوم. محمود منظور رفیقش را می‌گوید: «مدرسه ثبت نامش نکرده، گفتن دیر اومدی نمی‌شه».

حالا محمود دست به سینه ایستاده و تکیه داده به ماشینی که دو قدم آن‌طرف‌تر پارک کرده. حالتی به خود گرفته که مرموز است. آمیزه‌ای از حالت دفاعی و چیز دیگری که نمی‌فهمم. محمود چهار خواهر و سه برادر دارد و سه سال پیش با بزرگ‌ترین برادرش به ایران آمده و از همان موقع هر دو از سه بعد از ظهر تا دوازده شب زباله‌گردی می‌کنند. آنها در مرکز بازیافتی در جنوب شهر تهران اسکان دارند که آن هم زیر نظر شهرداری است. ساعت دوازده شب ماشین خاوری می‌آید و آنها و مواد قابل بازیافت‌شان را می‌برد به مرکز بازیافتی که پانزده نفر در چهار اتاقش ساکن‌اند. ناهار و شام را همان‌جا می‌خورند. بعد از این اطلاعات اولیه، یکی از همسالانش که زباله‌گرد نیست، از پارک بیرون می‌آید و می‌گوید: «به اینها سپردن که با کسی حرف نزنن». از محمود می‌پرسم: «راست می‌گه؟ این سه سال خونوادت رو دیدی؟» «خودم گوشی ندارم، ولی برادرم داره. بعضی وقت‌ها تماس تصویری می‌گیریم». «این‌همه اینجا موندی، چقدر پول گرفتی؟» «نمی‌دونم، همش رو می‌فرستم برای خانواده‌ام، یه کمش رو برای خودم نگه می‌دارم. کیلویی هزار و سیصد چهارصد ازمون می‌خرن». «سه سال تو مرکز بازیافت موندن خسته‌ات نکرده؟» با همان لحن مرموزش می‌گوید: «چرا نکرده؟ یه بار می‌خواستم خودکشی کنم». «واقعاً می‌گی؟» «دروغ ندارم بگم». آنچه آشکار است بی‌میلی‌اش است به حرف زدن که بعد از گفتگو با چند نفر دیگر متوجه می‌شوم که همه همین حالت را دارند. شاید خودآگاه یا ناخودآگاه از حرف زدن می‌هراسند. نمی‌خواهم باعث آزارش شوم. بعد از خداحافظی به زیرکی‌اش فکر می‌کنم که هم پول دستش آمد و هم با آوردن دوستانش کاری کرد که آنها بی‌نصیب نمانند و خودش حرف چندانی نزند.

اما دو خیابان آن‌طرف‌تر، مَلک، همشهری ۲۲ ساله آنها، که هدفون به گوش دارد و موسیقی گوش می‌دهد و هم‌زمان محتویاتَ سطل زباله شهرداری را جست و جو می‌کند مثل آنها خسته و گرفته به نظر نمی‌رسد. او پنج ماه است که تنها به ایران آمده و در مرکز بازیافتی با بیشتر از صد نفر دیگر، از ده ساله تا سی و چند ساله که ایرانی هم بین‌شان هست، زیر نظر یکی دیگر از پیمانکاران شهرداری زندگی می‌کند. مَلک، از چهار عصر تا دوازده شب زباله‌گردی می‌کند. کار صبح‌هایش، جدا کردن همینَ مواد قابل بازیافت است و جمعه‌ها تعطیل است. او در بقیه گفته‌هایش از جوابِ سر راست طفره می‌رود و سؤال‌ها را به شوخی می‌گیرد و به وضوح صادق نیست. مثلاً می‌گوید که ماهی شش میلیون برای همین کار حقوق می‌گیرد که دور از ذهن به نظر می‌رسد.

اما همه زباله‌گردهای مهاجر، ساکن مراکز بازیافت نیستند. اویس که دوازده سال دارد همراه با عمو و دایی‌هایش و چند نفر دیگر اتاقی دوازده متری در اشرف آبادِ شهرری کرایه کرده‌اند. او تا دو ماه پیش که به ایران آمده، مدرسه می‌رفته و دوستَ دارد که همچنان درس بخواند اما وقتی حملات طالبان شروع شد، پدرش او را به ایران فرستاد. «من دوست داشتم که بمونم همون‌جا، ولی پدرم معتاد بود. گفت دیگه الان که طالبان هم اومدن، باید بری ایران کار کنی». عمو و دایی‌های اویس از چند سال پیش به ایران آمده‌اند. او که ساعت ده شب یک روز تعطیل، در حال جست و جو در محتویات سطل زباله‌ای اطراف یکی از میدانَ‌های شهر است، به شمال و شرق میدان اشاره می‌کند و می‌گوید که عمو و یکی از دایی‌هایش آنجا به زباله‌گردی مشغول‌اند. آنها آخر شب، آنچه را جمع‌آوری کرده‌اند، به یک گاراژ می‌برند و پایان هر ماه، نفری دو تا سه میلیون تومان دریافت می‌کنند. این مبلغ بابت همه‌ی مواد قابل بازیافتی است که در تمام روزهای ماه حتی تعطیلات تحویل داده‌اند. اویس می‌گوید: «تا ظهر تو همون اتاق کرایه‌ای می‌مونم. بعد از ناهار با اون هم‌اتاقی‌هام که سرکار نرفتن، می‌آم تهران و تا آخر شب کار می‌کنیم.» او کل درآمدش را برای مادرش می‌فرستد. اویس بعد از همین گفته‌ها برای جوابِ سؤال بعدی این پا و آن پا می‌کند و می‌گوید: «چی‌کاره بشم؟ نمی‌دونم. فکر نکردم. چهَ فکری بکنم؟ الان دیر شده دیگه. می‌خوام برم سر کارم.»

همه زباله‌گردها در ازای تأمین نیازهای اولیه یا حقوق ناچیز ماهیانه کار نمی‌کنند. بعضی از آنها پسماندی را که طی روز جمع‌آوری کرده‌اند، در پایان همان روز به فروش می‌رسانند و روزانه خرج می‌کنند. مجید سی ساله و کاظم چهل و هشت ساله که هر دو ایرانی هستند از این دسته‌اند. به نظر می‌رسد که مصرف‌کننده مواد مخدرند. همین موضوع کاظم را دست‌کم ده سال بزرگ‌تر از سن واقعی‌اش نشان می‌دهد ولی در ظاهر مجید هنوز تغییرات چندانی ایجاد نشده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

جعلِ عمیق و عواقب کم‌سوادی ما

دان فالیس – استاد فلسفه و علوم کامپیوتر در دانشگاه نورث ایسترن

فرض کنید ویدیویی را تماشا می‌کنید که در آن، ژنرالی آمریکایی در افغانستان دارد قرآن آتش می‌زند. این ویدیو حتی اگر ساختگی باشد، در صورت انتشار گسترده، به‌راحتی می‌تواند بلوایی بزرگ به پا کند. چرا؟ واقعیت آن است که شواهد بصری به استاندارد طلایی کشف حقیقت بدل شده‌اند. فیلم‌های خبری یا مستند، گرچه به لحاظ فنی چیزهایی ساختگی یا ساخته شده هستند، می‌توانند تجربه واقعی یک شاهد عینی را به ما القاء کنند. ظهور تکنولوژی جعل عمیق یا دیپ فِیک (Deepfake)، ما را حتی از این هم فراتر می‌برد، و اعتماد یا بی‌اعتمادی ما نسبت به هرگونه مدارک بصری، ممکن است عواقبی وخیم داشته باشد.

مردم برای بقا و پیشرفت، همواره باید سواد خود را درباره جهان اطراف‌شان تازه کنند. و چون ما وقت و انرژی محدودی برای این کار داریم، خیلی خوب است که منابعی برای اطلاعات و اخبار داشته باشیم که بتوانیم به آنها اعتماد کنیم. یکی از این منابع، چشم‌های ماست: مشاهده مستقیم. ولی ما نمی‌توانیم همیشه در زمان و مکان دلخواه باشیم و رویدادها را با چشمان خودمان ببینیم. در چنین مواردی، اغلب تماشای محتوای تصویری مثلا از طریق تلویزیون یا موبایل، جایگزینی غیرمستقیم فراهم می‌کند. به این ترتیب، چیزهایی را که حتی در فواصلی دور رخ می‌دهد، با چشمان خودمان می‌بینیم.

درعین‌حال ما بر اساس اطلاعاتی که از طریق تصاویر کسب می‌کنیم، تصمیمات مهمی می‌گیریم. ویدیوهای ضبط شده با موبایل باعث شکست برخی سیاسیون در انتخابات یا اخراج افسران پلیس (و حتی محاکمه آنها) شده‌اند، و حتی اخیرا اعتراضاتی گسترده را در سراسر جهان رقم زده‌اند. این‌ها تاثیرات مهمی نیستند؟ ما کلا مدارک ویدیویی را راحت‌تر از منابع و اطلاعات دیگر (مثلا شهادت شفاهی) قبول می‌کنیم. برای همین وقتی به توافق جمعی درباره موضوعی نیاز باشد، وِیدیوها رسانه‌ای بسیار مفیدند.

اما ارزش ویدیوها به عنوان منبع اطلاعات، در معرض تهدید است، تهدیدی موسوم به جعل عمیق یا دیپ‌فیک (Deepfake). جعل عمیق در واقع تکنولوژی خلق ویدیو از راه «یادگیری ماشینی» است. دیپ‌فیک‌ها می‌توانند افراد را در حال گفتن چیزها یا کردن کارهایی نشان دهند که واقعیت ندارد. «پورن جعلی» نمونه‌ای شناخته شده از این کاربردهاست که در آن، تصویر چهره افراد مشهور به شکلی کاملا باورپذیر در ویدیوهای پورنوگرافیک (با محتوای جنسی) قرار می‌گیرد. اما جعل عمیق را می‌توان برای خلق همه نوع ویدیویی استفاده کرد، طوری که تشخیص آن از ویدیوهای واقعی تقریبا ناممکن باشد.

برخی نگران این هستند که ما به سمت «قیامت اطلاعاتی» برویم، یعنی جایی که نشود راست و دروغ را از هم تشخیص داد. فیلسوفانی چون دبورا جانسون، لوچانو فلوریدی، رجینا رینی، و مایکل لابوسیر هم هشدارهای مشابهی داده‌اند. البته ویدیوهای جعلی واقع‌گرایانه در واقع پدیده جدیدی نیستند. مثلا در جریان جنگ جهانی دوم، نازی‌ها فیلم‌های پروپاگاندایی تولید می‌کردند که نشان می‌داد در حکومت نازی چقدر خوب با یهودیان رفتار می‌شود. برای همین، شاید این حس باشد که دیپ‌فیک تهدیدی تازه علیه سواد ما نیست. اما با کمک تکنولوژی جعل عمیق، به اندازه کافی تصاویر دروغین منتشر شده است که گاهی جذب اطلاعات صحیح از طریق محتوای تصویری را برای ما مشکل کرده باشد. ما داریم به نقطه‌ای می‌رسیم که شاید تشخیص واقعیت برای‌مان

ناممکن شود و اصل اعتماد و اعتبار زیر سوال برود.

جعل عمیق از چند طریق بشر و سوادِ بشر را تهدید می‌کند. اول از همه، نشر دروغ ممکن استَ پیامدهای وخیمی به بار آورد. مثال اول درباره ویدیوی آتش‌زدن قرآن به دست ژنرال آمریکایی در افغانستان، فقط یک نمونه است. در دنیایی که مستعد خشونت است، چنین محتوایی می‌تواند منجر به آشوبی عظیم شود. دوم آن‌که دیپ‌فیک می‌تواند مانع جذب حقیقت شود. اگر ویدیوهای دروغین همه جاگیر شوند، مردم شاید دیگر ویدیوهای واقعی را هم باور نکنند، حتی اگر از منابع موثق باشد. و در واقع هدف اصلی فریب رسانه‌ای هم این است که بذر تردید بپاشد و اعتماد مردم را نسبت به منابع موثق از بین ببرد.

اما جعل عمیق منجر به آسیب شناختی هم می‌شود. چون ممکن است باعث شود که رسانه‌هایی مثل ویدیو ماهیتا به عنوان مدرکی نامعتبر برای رویدادهای واقعی در میان مردم جا بیفتند. گرچه دیپ‌فیک‌ها دست‌کم در فضای سیاست خیلی شایع نیستند، اما احتمال جعلی‌بودن ویدیوها را در آینده بیشتر کرده‌اند, به‌هرحال این تکنولوژی در حال ارتقاست و قاعدتا رواج بیشتری خواهد یافت.

اگر رسانه‌های بصری، اعتبار خود را از دست بدهند و اطلاعات صحیح کمتری به ما برسد، سواد ما از دنیای خودمان ممکن است محدود شود. دیوید هیوم فیلسوف و مورخ اسکاتلندی توصیه کرد که باورمان را بر شواهد استوار کنیم، اما فضایی که امروز در آن هستیم، به لحاظ شناختی آلوده است، و باورهای درست محدودند. اگر تهدید تکنولوژی‌هایی چون جعل عمیق را به‌خوبی درک کنیم، آن وقت می‌توانیم کاری برای این معضل احتمالی بکنیم.

اولین کاری که می‌توان کرد این است که محیط اطلاعاتی/معلوماتی خودمان را قدری ایمن‌تر کنیم، مثلا وضع مقرراتی که تولید ویدیوهای دروغ پراکن را محدود کند. در برخی موارد می‌توان با تحریم‌های غیررسمی (اعتراض همگانی) با انتشار این ویدیوها مقابله کرد، مثل برخی برنامه‌های موبایلی که به‌خاطر اعتراض همگانی، از روی سایت‌های اینترنتی برداشته شد. یک راه دیگر این است که ریسک شناختی را در محیط اطلاعاتی/معلوماتی کم کنیم، مثل وقتی که عامدانه خودمان یا به‌طور جمعی تلاش می‌کنیم دیپ‌فیک‌ها را شناسایی و معرفی کنیم. اگر آدم‌های عادی و غیرحرفه‌ای نتوانند دیپ‌فیک‌ها را شناسایی کنند، افراد حرفه‌ای و کارشناسان دیجیتال می‌توانند مردم عادی را آگاه کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

درZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 ⋆ Password: 405 756

(408) 221-8624

چوگان در ایران، بازی پادشاهان

پریسا سرنج

میدان نقش‌جهان در اصفهان، قلب تپنده این شهر است. این میدان همواره میزبان ایرانیان و توریست‌های خارجی یا هرکسی است که بخواهد از زیبایی یکی از جواهرات متعدد ایران لذت ببرد. این میدان‌گاه که چهار قرن قدمت دارد، پر از بازارها و فروشگاه‌هایی است که هر چیزی می‌فروشند، از ادویه‌جات معطر و جواهرآلات دست‌ساز تا محصولات چینی. نقش‌جهان همواره مکانی برای گرد هم آمدن بوده است، خواه برای جهانگردان و بومیان امروز، یا صرفا محلی برای ملاقات شاهان و توده مردم در قرون گذشته، و این میدان امروزه هم کماکان همان انرژی مهمان‌نوازی را از خود متصاعد می‌کند.

اما یک چیز که خیلی از بازدیدکنندگان و حتی بومیان نمی‌دانند، این است که این میدان جایی بنا شده است که قبلا یک میدان ۳۰۰ متری مخصوص برگزاری مسابقات بود، مسابقات چوگان یا به قول فرنگی‌ها «پولو». امروزه تنها مدرک قابل‌مشاهده از زمین چوگان، ستون‌های کوتاه سنگی است (هرکدام به فاصله هفت متر) که بین درختانی که در محوطه چمن میدان کاشته شدند پنهان مانده‌اند و تنها بخش میدان که حیات خود را از دست داده است، در واقع همین زمین بازی چوگان است.

و بله، واقعیت این است که مسابقات چوگان اول در ایران زمین برگزار شد. در واقع بسیاری حتی معتقدند که چوگان اصلا در ایران اختراع شد. گرچه هیچ مدرک مکتوبی درباره زمان تولد چوگان وجود ندارد، گمان می‌رود که اولین مسابقات چوگان بین ترکمن‌ها و ایرانیان در ششصد سال قبل از میلاد برگزار می‌شده است. بسیاری از شاهان ایران‌زمین، از جمله شاه عباس صفوی، به طور خصوصی این بازی را آموزش می‌دیدند. برای همین چوگان را در اصل بازی پادشاهان یا «ورزش شاهان» می‌خواندند.

اهمیت چوگان را همچنین می‌توان در اشعار پارسی مشاهده کرد. بسیاری از شعرای پارسی از جمله سعدی و حافظ و ناصرخسرو از چوگان گفته‌اند، اما رودکی اولین شاعر بعد از اسلام است که از چوگان یاد می‌کند. خیام که به‌خاطر رباعیاتش در غرب شناخته شده است، از چوگان برای بیان فلسفه‌اش استفاده می‌کرد. حتی فردوسی، شاعر حماسه «شاهنامه» در چند نوبت از این بازی تجلیل می‌کند که مهم‌ترین آنها، مسابقه بین سیاوش (پسر پادشاه ایران) و افراسیاب (پادشاه افسانه‌ای توران) است، که در آن، فردوسی خصوصا ورزیدگی سیاوش را در این بازی ستایش می‌کند.

باور عمومی این است که واژه «پولو» از زبان بلتی در تبت می‌آید که به معنای

گوی است، اما کلمه «چوگان» که بین پارسیان رایج است، از جنس چوبی که برای ساخت چوب چوگان استفاده می‌شد گرفته شده است. چوگان در اصل برای بازی اشراف طراحی شده بود، و ممکن بود تا صد بازیکن در هر تیم باشند، در واقع نوعی نبرد مینیاتوری بود که مهارت‌هایی چون اسب‌سواری و جنگ‌آوری سربازان و نگهبانان پادشاه را می‌سنجید. اما بعدها با افزایش محبوبیتش، تعداد بازیکنان کمتر شد و این ورزش برای عموم مردم دسترس‌پذیر شد.

یک تفاوت دیگر بین بازی اصلی و آنچه امروز می‌شناسیم، سرعت مسابقه است. ابتدائا چوگان مسابقه‌ای کُند بود که اسب‌هایش را برای تند رفتن تربیت نمی‌کردند. امروزه این مسابقه با چهار بازیکن درون زمین و دو داور سوارکار در کنار زمین بازی می‌شود. هر مسابقه به شش تا هشت تایم تقسیم می‌شود که به آن می‌گویند «چوکه». هر چوکه هفت دقیقه است اما بازی تا وقتی ادامه می‌یابد که گوی از زمین خارج شود. هدف اصلی بازی این است که گوی کوچک پلاستیکی یا چوبی را وارد دروازه حریف کنند.

تا سده سیزدهم، بعد از حمله مغول، این بازی به شرق برده شد و در سال‌های ۱۸۵۰، انگلیسی‌ها در مانیپور (هندوستان) با این بازی آشنا شدند و با الهام از آن، باشگاه‌های چوگان تاسیس کردند، و نهایتا بازی‌هایی چون گلف و هاکی را ابداع کردند. دو دهه بعد در سال‌های ۱۸۷۰، جان واتسون، قوانینی برای این بازی پیشنهاد کرد که امروزه رسمیت یافته و اجرا می‌شود. به این ترتیب فرهنگ‌های دیگر هم بازی چوگان را اقتباس کردند.

چینیان هم، خصوصا تحت فرومانروایی مینگ‌هونگ، امپراطور رخشان، واقعا عاشق این بازی بودند. گفته می‌شود که بقیه فرهنگ‌ها این بازی را یا مستقیما از خود ایرانیانی که از حمله اعراب در سده یازدهم گریخته بودند آموختند، یا غیرمستقیم از هندوان یا بیزانسیان قسطنطنیه فرا گرفتند.

مورخان بسیاری بر ارزش این بازی تاکید کرده‌اند و به دشواری آن اشاره کرده‌اند. مثلا مورخان سده نهم گفته‌اند که شکستن چوب بازی در جریان مسابقه، نشانه‌ای از ناشی‌گری بازیکن بود. در غرب و به ویژه در انگلیس و استرالیا، و در آسیای جنوب شرقی مثل هندوستان، چوگان هنوز هواداران و بازیکنان پر و پا قرص خود را دارد. اما در ایران، محل تولدش، چوگان جایگاه برجسته‌ای ندارد، و عملا بین برخی اقوام و عشایر ایرانی که زندگی‌شان وابسته به اسب‌سواری است، به بقای خود ادامه می‌دهد. و گرچه نشانه‌های چوگان در میدان نقش جهان اصفهان به مرور زمان مدفون شد، کافی است به دقت نظر کنیم و با گوش جان بشنویم تا میراث این بازی مهیج را که زمانی در سرزمین پارسیان زنده بود احساس کنیم.

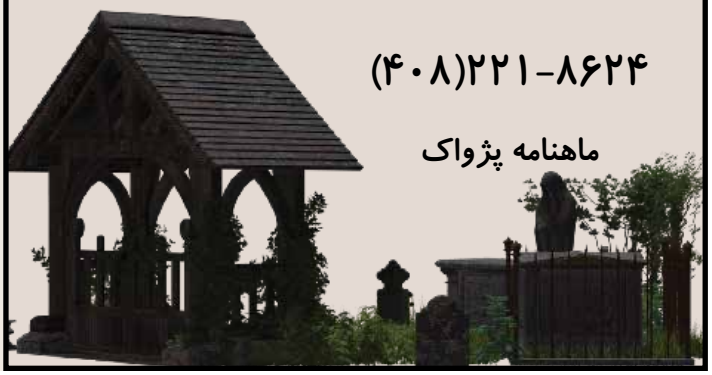
به زلف چوگان نازش همی کنی تو بدو
ندیدی آنگه او را که زلف چوگان بود
زمانه اسب و تو رایض به رای خویشت تاز
زمانه گوی و تو چوگان به رای خویشت باز
سروست آن یا بالا ماهست آن یا روی
زلفست آن یا چوگان خالست آن یا گوی
«رودکی»

نوشتن بر سنگ قبر
به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

ماهنامه پژواک



ادامه مطلب پولونیای اصفهان...از صفحه ۲۲

من همیشه تعجب می‌کردم از این که چرا ناراضی نیست از این که طرف با شندر غاز پول یک چای یا قهوه دارد از این مکان سوءاستفاده می‌کند، و نه‌تنها ناراضی نیست، بلکه کیف می‌کند از زرنگی آن شخص، آن مشتری هر روزه که آنجا را به دفتر کار مفت و مجانی‌اش مبدل کرده است. هر از گاهی می‌گفت، و طوری هم می‌گفت که نیشش را به ما هم زده باشد، می‌گفت خوشم می‌آید از این فلانی، خیلی زرنگ است، و «خیلی زرنگ» را آنقدر احساساتی می‌گفت و لهجه‌اش آن‌چنان قوی می‌شد و آهنگ ارمنی می‌گرفت که برای آنی فکر می‌کردیم دارد به زبان ارمنی چیزی می‌گوید.

وارد «پولونیا» که می‌شدیم، سمت چپش و ادامه ویترین بیرونی کافه تماماً پیشخان بود، و سمت راست چهار پنج تایی میز، و پشت هر میز سه صندلی. یک طرف هر میز هم به دیوارک چوبی آبی‌رنگ، آبی‌رنگ چرک، چسبیده بود، دیوارکی که کمی از قد ما در آن سال‌ها بلندتر بود و «کافه پولونیا» را از میخانه جدا می‌کرد (به میخانه هم آن سال‌ها کافه می‌گفتیم، انگار!)، و سه صندلی در سه طرف باقی‌مانده. یک بار، یک پیش از ظهر آفتابی پاییزی بود. مهمان داشتیم. کیوان مهجور و رضا فرخ‌فال از شیراز آمده بودند و حسین امانت و سی‌سی (سهیلا صمیمی) هم از تهران. شاید هم هر چهار نفر از شیراز آمده بودند، نمی‌دانم، یادم نیست دقیق. پیش از ظهر آفتابی و درخشانی بود. هیچ پیش از ظهر آفتابی پاییزی را به این درخشانی و منوری به یاد ندارم. موسیو آن روز وقتی جمع ما را جمع دید واقعاً مهمانداری کرد. محسوس بود که دارد برای ما جلو مهمانان مان آبروداری می‌کند. بر خلاف همیشه، آن روز از پشت پیشخان تکان خورد و سر میز ما آمد. فقط همان یک بار بود که آمد سر میز ما و فقط همان یک بار بود که لبخند محوی بر چهره‌اش دیدیم و خواست مطمئن شود پذیرایی از مهمانان مان کم و کسری ندارد!

وقتی کیوان مهجور و رضا فرخ‌فال تصمیم گرفتند جشن جوانانه‌ای به مناسبت ازدواج من و بهجت تدارک ببینند، جشنی که هیچ بزرگ‌تر و زن و مرد سن و سال‌داری، حتی عزیزترین کسان مان، در آن حضور نداشته باشند، خیلی با دقت و وسواس در انتخاب مدعوین، لیستی تهیه کردند. تنها استثنائی که قائل شدند و تنها زن و مرد سن و سال‌داری که میان آن جمع بود، مادام و موسیوی پولونیا بودند. جشن در حیاط خانه عموی دوست از دست رفته‌مان، اکبر یزدانمهر بود، که برای زیارت به مشهد رفته بودند و خانه خالی بود. کوچه بن‌بست و حیاط خانه را هم دوستان خودشان چراغانی کردند و محمود اناری تار زن و گروه دو سه نفره همراهش، تمام طول شب می‌نواختند. وقتی هم موسیو، کراوات زده و کت و شلوار بسیار شیکی پوشیده، دست در دست مادام وارد شدند، کیوان و فرخ‌فال، به عنوان صاحبان مجلس و با تشویق و احترام جمعی، آنها را بر صدر مجلس جای دادند. بعد از ورود آنها، همه طوری رفتار می‌کردیم که انگار مجلس نه به مناسبت ازدواج من و بهجت برگزار می‌شود، بلکه مهمانی است به افتخار حضور صاحبان و گردانندگان «کافه پولونیا». به افتخارشان چه کف مرتبی زدیم همه، و در حضورشان چه رقص شادمانی کردیم ما، دختران و پسران جوان آن سال‌ها.

ادامه مطلب قتل عام...از صفحه ۱۵

در پایان خشونت‌ها، بلک وال استریت تجزیه شده بود. تصاویر این فاجعه، ساکنان مرده سیاهپوستانی را نشان می‌داد که اجسادشان در خیابان‌ها رها شده بود. اما اثری از این حادثه در کتب تاریخی دیده نمی‌شود.

«جیمز لنکفورد» سناتور آمریکا از ایالت اوکلاهوما در سال ۲۰۱۸ گفت: «مدارس اوکلاهوما در مورد آن صحبت نمی‌کردند. روزنامه‌ها هم هیچ اطلاعاتی درباره قتل عام نژادپرستانه تولسا ننوشتند. این فاجعه کاملا نادیده گرفته شد و در واقع قتل عام تولسا یکی از فجایع وحشتناکی بود که همه می‌خواستند آن را به فراموشی بسپارند.»

«وال استریت سیاه» که روزگاری مایه شهرت شهر بود، هرگز نتوانست دوباره به دوران اوج اقتصادی خود بازگردد. دریزن هیت، از مسئولان برنامه آمریکا در دیدبان حقوق بشر و نویسنده گزارش ٦٦ صفحه‌ای درباره جزئیات جبران خسارت، گفت:«حاصل دهه‌ها رفاه و شکوفایی سیاه‌پوستان و میلیون‌ها دلار ثروت حاصل از کار سخت، ظرف چند ساعت بر باد رفت و هیچکس، هرگز در این میان مسئول دانسته نشده و هیچ غرامتی تا به حال پرداخته نشده است.»

ادامه مطلب آدم نان ...از صفحه ۴۸

کاظم همچنان با همسر و دخترش زندگی می‌کند اما مجید از همسرش جدا شده و تنها فرزندش را هم به او سپرده است. کاظم از سال گذشته و مجید از دو سال قبل به این کار روی آورده‌اند. هر دو، آن‌طور که ادعا می‌کنند، قبلاً کارگر ساختمان بوده‌اند. کاظم مواد قابل بازیافتش را به کانکس جمع‌آوری بازیافت شهرداری می‌برد و می‌فروشد و مجید و چند زباله‌گرد دیگر هم به یک گاراژ می‌برند و به صاحب گاراژ می‌فروشند. صاحب این گاراژ مستقل از پیمانکاران شهرداری کار می‌کند. مجید می‌گوید اگر کسی نخواهد با شهرداری کار کند و چند کارگر زباله‌گرد هم داشته باشد ماهی دو تا پنج میلیون تومان یا بیشتر به ناظران شهرداری می‌دهد تا بتواند به کارش ادامه دهد. «حالا که دو ساله دائم برای این گاراژ کار می‌کنی، اگر یه وقت به پولی احتیاج داشته باشی می‌تونی به عنوان حقوق بگیری؟» «پیش اومده ولی اصلا به‌صرفه نیست. چون فوقش ششصد هفتصد می‌ده اما تا آخر ماه هرچی جمع کنم که بنا به وزنش بهم پول می‌ده، نصف قیمت باهام حساب می‌کنه». مجید بعضی شب‌ها در مرکز بازیافت می‌خوابد و شب‌های دیگر به خانه‌ای می‌رود که چند نفر از دوستانش کرایه کرده‌اند. او مایل نیست که درباره خانواده‌اش حرف بزند و آن‌طور که پیداست طرد شده ولی خوش‌اخلاق و باحوصله است و جز در مورد خانواده، هر سؤالی را بدون عجله جواب می‌دهد. او تنها زباله‌گردی است که ماسک زده و دستکش به دست دارد. مجید شرایط مرکز بازیافتی را که گاهی در آن زندگی می‌کند، از نظر بهداشتی خوب می‌داند و می‌گوید اگر کسی خودش به بهداشتش اهمیت بدهد، امکانات آنجا هم تا حدودی مهیاست. مجید می‌گوید در مرکز بازیافت از ساعت ده شب، خاموشی برقرار است و صبح‌ها اکثرشان تا هفت صبح می‌خوابند ولی افغانستانی‌ها عادت به بیدار شدن در ساعت چهار یا پنج صبح دارند. به گفته مجید، ایرانی‌ها اغلب در تقسیم اتاق‌ها رده سنی را در نظر می‌گیرند. «افغان‌ها همه توی یه اتاق هستن. ولی ایرانی‌ها، بچه و بزرگ‌ها توی اتاق‌های جدا از هم هستن».

شاید قفل‌دار کردن مخازن، یکی از صدها برنامه‌ای باشد که در حد خبر باقی می‌ماند و بعد فراموش می‌شود. اما اگر گفته مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری حتی در بلند مدت عملی شود و مردم عادت کنند که در ساعت‌های مشخصی که در مخازن باز است، زباله‌های خود را بیرون ببرند و فقط نیروهای خدمات شهرداری به این مخازن دسترسی داشته باشند، تکلیف زباله‌گردهایی که تحت نظارت پیمانکاران شهرداری کار نمی‌کنند چه خواهد شد؟ بی‌شک روزگار بزرگسالانی که بخش زیادی از هزینه‌های خود را از این راه به دست می‌آورند، تیره‌تر خواهد شد ولی آیا سازمان بهزیستی یا دیگر نهادها در مورد کودکانی که ناگزیر به انجام این کارند و حتی تحصیل نمی‌کنند و با کمترین امکانات زنده مانده‌اند، کاری می‌کنند؟ اگر صاحب‌کاران این گروه از زباله‌گردها مجبور باشند که برای ادامه فعالیت خود مبلغ بیشتری به ناظران شهرداری بپردازند، آیا بهره‌کشی از این کودکان افزایش نمی‌یابد و مجبور نمی‌شوند که با دستمزدهای ناعادلانه‌تری به کارشان ادامه دهند؟ اگر زباله‌گردهایی که زیر نظر پیمانکاران شهرداری کار می‌کنند، فقط طی ساعت‌های خاصی به مخازن زباله دسترسی داشته باشند بسیاری از آنها بیکار و سرگردان خواهند شد.

هرچند هرگونه طرحی برای کاستن از آلودگی شهری ستودنی است اما در این صورت چه بر سر کودکان زباله‌گرد خواهد آمد؟ این کودکان تصور می‌کرده‌اند که سرانجام روزی به آرزوی خود خواهند رسید، درس خواهند خواند، کنار خانواده زندگی خواهند کرد یا شاگرد مغازه خواهند شد. اما حالا شاید امکان ادامه همین زباله‌گردی جایگزین همه آن آرزوها شود و آنها با ناامیدی روزها و بلکه سال‌ها سَر در سطل زباله کنند، فقط برای آن که زنده بمانند. به قول ویلی خانه به دوش در رمان تیمبوکتو، اثر پل آستر، «خیال نمی‌کردم که آینده‌ام این شود. برنامه‌ام این نبود که آشغال‌ها را بجورم یا شیشه پاک کنم...نه، نه، نه، برای این کار به دنیا نیامده‌ام. اما آدم که با حرف زدن زنده نیست. نان لازم دارد.»

ادامه مطلب آخرالزمانی در...از صفحه ۴۷

البته رهبران کشورهای خلیج فارس در مجامعی نظیر اجلاس تغییرات اقلیمی در گلاسگو در پاسخ به انتقادات خواهند گفت که این منطقه در مجموع، نه اکنون و نه در گذشته، در میان بزرگ‌ترین منابع انتشار گازهای کربنی نبوده است. خلیج فارس تنها ۷/٤ درصد از کل گازهای کربنی منتشرشده در دنیا را تولید می‌کند، رقمی ناچیز در مقایسه با آلودگی ایجادشده توسط اروپا، آمریکا و چین. گازهای کربنی منتشر شده از نفت صادراتی کشورهای خاورمیانه نه در حساب تولیدکنندگان بلکه در حساب مصرف‌کنندگان ثبت می‌شود.

با وجود این، به نظر می‌رسد که رهبران این منطقه به تدریج دارند نه تنها به فشار غرب بلکه به فشار شهروندان خود پاسخ می‌دهند. آنها فهمیده‌اند که سرانجام باید از منبع اصلی درآمدهایشان، نفت، چشم‌پوشی کنند. فرانک ووترس، مدیر شبکه انرژی پاک اتحادیه اروپا-شورای همکاری خلیج فارس، می‌گوید که هرچند حتی یک سال قبل هم موعظه کردن درباره انرژی‌های تجدیدپذیر بی فایده بود «مثل این بود که به قصابی بروید و به قصاب بگویید که می‌خواهید گیاه‌خوار شوید» اما حالا نگرش‌ها در حال تغییر است.

امارات متحده عربی نخستین کشور این منطقه بود که معاهده پاریس را تصویب کرد و اکنون درآمدهای دولتی‌اش کمتر از دیگر کشورهای این منطقه متکی به نفت است. ماه گذشته این کشور اعلام کرد که قصد دارد تا سال ۲۰۵۰ میزان خالص انتشار گازهای کربنی خود را به صفر برساند. این کشور قرار است که برای دستیابی به این هدف ۱٦۳ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری کند و در عین حال مریم المهیری را به عنوان وزیر جدید محیط زیست و تغییرات اقلیمی منصوب کرده است. این خبر پس از هشتاد روز هم‌اندیشی در همه وزارت‌خانه‌ها اعلام شد، هم‌اندیشی‌ای که از ماه ژوئن آغاز شده بود. امارات متحده عربی اولین کشور نفتی است که وعده داده تا میزان خالص انتشار گازهای کربنی در مصرف داخلی را به صفر برساند.

این برنامه هنوز در مرحله‌ی ابتدایی قرار دارد و بخش‌هایی از آن مبهم و نامشخص است اما مسیر روشن است. این کشور وعده داده است که تا سال ۲۰۵۰، پنجاه درصد از برق خود را از انرژی‌های تجدیدپذیر و هسته‌ای تأمین کند. شرکت ملی نفت ابوظبی گفته است که ۱۰۰ درصد از نیروی برق خود را از انرژی‌های خورشیدی و هسته‌ای تأمین خواهد کرد. انتظار می‌رود که پارک خورشیدی محمد بن راشد آل مکتوم، با ظرفیت تولید حداکثر ۵۰۰۰ مگاوات، به بزرگ‌ترین و کم‌هزینه‌ترین پارک خورشیدی دنیا تبدیل شود. قیمت انرژی خورشیدی تولید شده در خاورمیانه فوق‌العاده پایین است.

رقابت شدیدی میان کشورهای خلیج فارس وجود دارد، و به همین علت شاهد انتشار اخبار فراوانی در این زمینه هستیم. قطر وزارت‌خانه‌ای را به تغییرات اقلیمی اختصاص داده است، بحرین اعلام کرده که می‌خواهد میزان خالص انتشار گازهای کربنی خود را تا سال ۲۰۵۰ به صفر برساند، و کویت هم از برنامه جدیدی برای میزان انتشار گازهای کربنی خبر داده است.

عربستان سعودی، که دوست ندارد از امارات عقب بماند، گفته است که تا سال ۲۰۳۰ سهم انرژی‌های تجدیدپذیر در تولید برق را از رقم ناچیز ۳/۰ درصد به ۵۰ درصد خواهد رساند، و در دهه‌های آتی ۱۰ میلیارد درخت خواهد کاشت. در ماه گذشته، این کشور، بزرگ‌ترین تولیدکننده نفت در دنیا، میزبان «اجلاس ابتکار سبز خاورمیانه» در ریاض بود، و جان کری و شاهزاده چارلز، ولیعهد بریتانیا، در حمایت از آن سخنرانی کردند. عربستان سعودی وعده داده است که تا سال ۲۰٦۰ میزان خالص انتشار گازهای کربنی در داخل مرزهای خود را به صفر برساند. البته ولیعهد بریتانیا خواهان تحقق این هدف تا سال ۲۰۵۰ بود. این کشور همچنین گفته است که تا سال ۲۰۳۰، میزان سالانه انتشار گازهای کربنی را ۲۷۸ میلیون تُن، بیش از دو برابر هدف قبلی، کاهش خواهد داد.

مقام‌های ارشد سعودی به نقش مهم خود در برگزاری اجلاس‌ها، ایجاد وب‌سایت‌ها و تهیه چشم‌اندازها اشاره می‌کنند اما اعتبار واقعی وقتی به دست می‌آید که حرف‌های تبلیغاتی جامه عمل بپوشد. بسیاری از ناظران غربی از پایبندی عربستان سعودی به وعده‌های خود مطمئن نیستند. بر اساس قواعد حسابداری سازمان ملل، گازهای کربنی حاصل از سوخت‌های فسیلی صادراتی عربستان در دفترحساب این کشور ثبت نمی‌شود، و تحقق وعده عربستان مبنی بر کاهش انتشار گازهای کربنی در داخل این کشور مشروط به اثبات کارایی فناوری حبس کربن و هیدروژن آبی است.

به نظر سازمان «صلح سبز در خاورمیانه»، اجلاس ریاض نوعی فریب‌کاری برای جلب رضایت آمریکا بود زیرا افزایش تولید نفت بخشی از برنامه سعودی‌ها است. دیگران می‌گویند که دست‌کم سعودی‌ها احساس کرده‌اند که به جای تلاش برای جلوگیری از بحث درباره تغییرات اقلیمی، باید به این بحث بپیوندند.

مدت‌ها طول کشیده است تا نظام‌های سلطنتی خلیج فارس بپذیرند که سرانجام باید از نفت صرف‌نظر کنند. یکی از علل این تأخیر آن است که به کمک ثروت حاصل از نفت، مردم را آرام کرده‌اند. آنها با آمیزه‌ای از مالیات نگرفتن و پرداخت یارانه برای آب، بنزین و انرژی، شهروندان را تطمیع کرده‌اند. وضعیت در لبنان، عراق، و به میزان کمتری، ایران متفاوت است. اما وضعیت در حال تغییر است و سازمان‌های کوچک مردم‌نهاد مدافع محیط زیستی نظیر «کسک»، «طبیعت عراق» و «صلح سبز در خاورمیانه» در حال ظهورند.

به نظر تامار زاندبرگ، وزیر گیاه‌خوار چپ‌گرای محیط زیست اسرائیل، این مسئله می‌تواند روابط بین کشورهای خاورمیانه را بهبود بخشد. زاندبرگ، که سرگرم تلاش برای متقاعد کردن دولت اسرائیل به ارائه برنامه‌ای برای به صفر رساندن میزان خالص انتشار گازهای کربنی است، می‌گوید کشورهای این منطقه همیشه از گذشته حرف زده‌اند. اما حالا به علت تغییرات اقلیمی باید از آینده مشترک سخن بگویند. «ما مشکلات یکسانی داریم، و همه با گرما، بی‌آبی و فروپاشی زیست‌بوم دست و پنجه نرم می‌کنیم. باید در راه‌حل‌ها شریک و سهیم شویم.»

ادامه مطلب پناهگاه های جنگی...از صفحه ۲

«همه فقیر فقرا می‌آن توی این اتاق‌ها، ده‌ها کارگر از نوزده ساله تا چهل‌ساله...».

اکثر زنانی که سَبک زندگی خوابگاهی و جمعی را انتخاب می‌کنند، از شهرهای کوچک و حتی توابع شهرستان‌ها به تهران می‌آیند. به جایی که تنوع شغلی و امکانات وجود دارد، مرکزگرایی و انبوه تجهیزات، ناوگان بزرگ حمل و نقل شهری، جمعیت ساکنان تهران را روز به روز افزایش داده است.

شهرهایی با بافت سنتی و مرد محور، خانواده‌های مردسالار، عدم استقلال مالی زنان و محدود کردن آنها، روستاها و شهرهای کوچک ملال‌آور، همه و همه دست به دست هم داده است تا پانسیون‌نشینی و زندگی جمعی با هزینه‌های حداقلی در تهران از میانه دهه ۱۳۸۰ به بعد رواج پیدا کند.

«این‌جا همه چی هست، کار و شغل، بوستان، دار و درخت، مجتمع تفریحی، سینما. توی شهر ما هیچی نبود، تو اون شهر پوسیدیم. زن، اون‌جا اگه تفریح کنه، گناه کرده. پدرم راضی نمی‌شد که بیام اینجا، کلی التماسش کردم. بعضی وقت ها از خودم می پرسم که از این دیوارای تکراری خسته نشدی؟ یعنی، زندگی ما بدبختا به همین‌جا ختم می‌شه؟ من نمی‌خوام خالی و بی هیچی بمیرم...»

اقتدار خانواده، دین و دولت مذهبی و زن‌ستیز، زنان را به خوابگاه‌نشینی با قیمت‌ها و هزینه‌های کم در اتاق‌هایی با مساحت «سه در چهار» با امکانات ناچیز سوق داده است.

در تهران بیش از دویست خوابگاه در قالب آپارتمان یا خانه‌های قدیمی ویلایی وجود دارد. دست‌کم صد خوابگاه از سازمان گردشگری مجوز گرفته‌اند و بقیه بدون مجوز و خصوصی اداره می‌شوند، و اغلب قوانین حاکم بر این خانه‌ها تبعیض‌آمیز و زن‌ستیزانه است. هر طبقه چند اتاق و هر اتاق گویی با تابوتی تخت‌مانند.

ساعت یک بامداد است. تعدادی از مردم ریخته اند به خیابان ها. در کوچه صدای شعار «الله اکبر» با صدای همهمه در یک طبَقه زیر همکف قاطی شده است. کسی می‌گوید: «موتورخانه را آب برداشته است» و با بی‌تفاوتی عجیبی ادامه می‌دهد که «آب از پریز برق بیرون می‌ریزد!» همهٔ از خوابگاه بیرون می‌روند. طبقه تقریباً خالی می‌شود اما ساکنان طبقات بالا و «وی آی پی» در بی‌خبری به خواب رفته‌اند.

«اول توی اتاق هشت‌تخته با ما زندگی می‌کرد، بعد از چند ماه رفت توی طبقه «وی آی پی» و یک اتاق مجهز. دیگه جواب سلام ما رو هم نداد. تفاوت طبقه‌ها این‌جوره، اونا پنجره‌هاشون رو به باغ پشتی باز می‌شه، مال ما رو به خیابون و دو پایی که تا کمر توی سطل آشغال دنبال ساندویچ می‌گرده! فاصله‌ی طبقاتی چیه مگه؟ همینه دیگه، طبقه بالایی از پایینی خبر نداره یا اهمیتی نمی‌ده! اینه که اونا آب آشامیدنی تصفیه شده دارن، ما آب لوله شهری. ما وسایلمون توی آب داره غرق می‌شه، مال اونا توی کمد قفل‌داره...».

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

ادامه مطلب بلیت فروشی...از صفحه ۱۴

زنان ایرانی حق ورود به ورزشگاه‌های ایران را ندارند، کتک می‌خورند و بازداشت می‌شوند و روحانیت پرنفوذ ایران، پشت این جریان می‌ایستد. همزمان با انتشار تصاویر ضرب و شتم دختران در پشت درهای ورزشگاه آزادی که می‌خواستند از باجه‌ها بلیت خریداری کنند، ویدیوی سخنرانی «احمد علم‌الهدی»، امام جمعه مشهد و نماینده آیت‌الله «علی خامنه‌ای» در خراسان رضوی در شبکه‌های اجتماعی بازنشر شد. او ورود زنان به ورزشگاه‌های ایران را «عین ابتذال» نامید و گفت: «زن حرمت دارد و باید حرمت زن را از آلودگی‌های ورزشگاه دور نگه داشت!»

بخشی از حرمت زن ایرانی را صدا و سیمای جمهوری اسلامی بر اساس منویات رهبران مذهبی ایران نگه می‌دارد.

در جریان بازی پرسپولیس و صنعت نفت، جو ورزشگاه آزادی برای دقایقی متشنج شد. «مهدی عبدی»، مهاجم پرسپولیس دقیقه ٦٧ با ضربه‌ای محکم، توپ را به سمت دروازه صنعت نفت فرستاد. توپ به تیر دروازه خورد، چند سانتی‌متر از خط دروازه گذشت و بعد بیرون آمد. داور مسابقه رای به گل پرسپولیس نداد و همین خشم هواداران را به همراه داشت که روی سکوهای آزادی نشسته بودند. بیش از سی هزار تماشاگر علیه داور مسابقه شعار دادند.

صداوسیمای جمهوری اسلامی برخلاف تمام سال‌های اخیر، صدای ورزشگاه را قطع یا کم نکرد. در همین لحظات، گزارش‌گر مسابقه نیز با جملاتی بریده بریده به گزارش ادامه داد تا شاید صدای ورزشگاه بهتر به گوش برسد، تلاشی برای نشان دادن جو نامناسب ورزشگاه‌های ایران برای خانواده‌ها یا زنان.

فدراسیون فوتبال ایران درهای ورزشگاه آزادی را در دو بازی تهران به روی هواداران استقلال و پرسپولیس گشوده و حالا «سهیل مهدی»، سرپرست برگزاری مسابقات سازمان لیگ گفته است احتمال دارد دربی تهران در هفته هشتم بدون تماشاگر برگزار شود. او یک روز پیش از این اظهار نظر مدعی شده بود هواداران استقلال و پرسپولیس شنبه سیزدهم آذر به صورت آزمایشی وارد ورزشگاه می‌شوند. او حتی ادعا کرده بود سهم هر تیم در این مسابقه، پنجاه درصد از گنجایش ورزشگاه آزادی خواهد بود.

تلاش فدراسیون برای فروش بلیت در ورزشگاه‌ها و جلوگیری از بلیت‌فروشی آنلاین، مشخصا برای ارایه ندادن مدرکی به فدراسیون جهانی فوتبال مبنی بر ممانعت از بلیت‌فروشی به زنان و ممنوعیت حضور زنان در ورزشگاه‌های ایران است.

نیروی انتظامی از حضور زنان مقابل ورودی‌های ورزشگاه جلوگیری می‌کند، بلیت آنلاین فروخته نمی‌شود، صداوسیما فحاشی‌های ورزشگاه را با میل وافر روی آنتن می‌برد و در نهایت پاسخ جمهوری اسلامی به فیفا روشن است، زنان دیگر میلی به ورزشگاه‌ها ندارند.

ادامه مطلب مشقی تازه...از صفحه ۱۹

نگاهی به شیوه بیانات لینکلن

این رئیس جمهور نامدار و خوش نام علاقه داشت که سخنانش برای همه مردم قابل فهم باشد. در اولین بیانیه ای که به کنگره فرستاد, عبارت عامیانه ای هم بi کار برد. یکی از دوستانش در هنگام چاپ این نطق به او گفت که بهتر است آن عبارت عامیانه را عوض کند. لینکلن در جواب اظهار داشت: «اگر تصور می کنی روزی خواهد رسید که کسی این عبارت را نفهمد من آن را تغییر می دهیم در غیر این صورت من آن را دست نخواهم زد.»

بحرالمیت چیست؟

بحرالمیت نام دریاچه ایست که در آن هیچ نوع جانور یا گیاهی زندگی نمی کند. به همین جهت آن را «دریای مرده» می نامند. این دریاچه در اردن واقع است. طول آن ۷۷ کیلومتر و عرض آن بین پنج تا ۱۸ کیلومتر است. رود اردن و چند نهر کوچک به آن می ریزد و قسمت زیادی از آب این دریاچه در برابر نور شدید و سوزان خورشید بخار می شود و املاح و مواد معدنی موجود در آب بحرالمیت باقی می ماند. غلظت نمک و مواد معدنی موجود در آن بسیار زیاد است و به علاوه، آب این دریاچه حاوی مقادیر زیادی کلرید منیزیم و سایر مواد سمی است. وجود املاح بسیار زیاد و مواد سمی در این دریاچه باعث می شود که هیچ موجود زنده ای نتواند در آن زندگی کند. ماهی ها و سایر موجودات زنده ای که در رود اردن زندگی می کنند به محض اینکه آب این رود به بحرالمیت بریزد این موجودات زنده می میرند. به این نکته هم اشاره کنیم، دریاچه ارومیه هم که مملو از نمک است، موجود زنده ای در آن نیست یا نمی تواند زندگی کند.

ادامه مطلب پناهگاه های جنگی...از صفحه ۵۲

شب نمناک و سیاه‌تر از همیشه است، باد و باران از در خروجی پانسیون تو می‌زند. یکی از ساکنان می‌گوید: «من باید بخوابم، نمی‌تونم بیدار بمونم، فردا ساعت شیش باید سر کار باشم، فوقش می‌میرم دیگه، صاحب اینجا اون‌قدر پولداره که دیه همه رو بده. تازه اگر بازی درنیاره و از مُرده‌ها شکایت نکنه.» می‌رود می‌خوابد و آب در موتورخانه به آرامی موج می‌زند.

همچون زندان است، همه گویی محکومیت کوتاه یا بلند خود را می‌گذرانند و هیچ راهی غیر از این نیست. مسئولان شیفت شبانه‌روز هم حکم زندان‌بان را دارند، همه با هم اسیر شده‌اند. پوشیدن لباس کوتاه در بعضی خوابگاه‌ها قدغن است، می‌گویند: «باعث شکل‌گیری گرایش‌های جنسی خلاف دین می‌شود.» قوانین حاکم بر جامعه، قوانین اکثر خوابگاه‌های عمومی است، در برخی خوابگاه‌ها مراسم دینی توسط اقلیتی با جدیت برگزار می‌شود و بقیه ساکنان، حق اظهار نظر یا مخالفت را ندارند.

صاحب پانسیون بر مسئول شیفت تسلط دارد، و مسئول شیفت بر ساکنان، ساکنان خوابگاه نیز با یکدیگر به منازعه می‌پردازند. اینجا هرکسی که خوابگاه را ترک می‌کند، حسرت دیگران بدرقه‌اش می‌کند، همچون زندانی‌هایی در آرزوی آزادی.

کسی وسایلش را که چهار ظرف فکسنی، پتو و لباس است بسته‌بندی می‌کند. می‌رود و دیگری با خود مصرعی زمزمه می‌کند: «خرم آن روز کزین منزل ویران بروم...» و می‌رود میان نقاشی‌هایش در زیرزمین اتاق مطالعه گم می‌شود.

او چهل سال داشت، طلاق گرفته بود، و از خانواده مذهبی و متعصب خود دوری کرده بود. می‌گفت: «حتی حاضر به صحبت با یه مطلقه نیستن!» عصبی و روان‌پریش بود، مدام از این اتاق به آن اتاق می‌رفت و همچون بمب ساعتی در هر اتاق منفجر می‌شد. همه دیگر او را می‌شناختند و کاری به کارش نداشتند.

یک روز جمعه بعدازظهر، بی‌رمق و کلافه از خوابگاه بیرون رفت و دیگر برنگشت. اداره پلیس به خوابگاه اطلاع داد که با قرص برنج خودکشی کرده و در یکی از خیابان‌های تهران مُرده، یا اجتماع با بی‌رحمی او را کُشته است. او این‌گونه از خوابگاه رفته بود.

خوابگاه‌های دخترانه در تهران برخلاف خوابگاه‌های پسرانه، محدودیت رفت‌وآمد دارند. دختران باید ساعت ده شب به خوابگاه برگردند وگرنه اخطاریه می‌گیرند و بعد اخراج می‌شوند و فرقی هم ندارد که علت تأخیر چه باشد. اما پسرها، تا هر ساعتی که بخواهند می‌توانند شب را بیرون از پانسیون بگذرانند.

یک شب دیر برگشت و با تنی وارفته و گریان وارد خوابگاه شد. کتک خورده بود و در گوشه‌ای از حیاط نشسته بود و خون استفراغ می‌کرد. قریب به یازده سال فروشنده پخش عمده مانتو بود، کمرش در محل کار به شدت آسیب دیده بود و این امر منجر به بارها عمل پُرخطر و پرهزینه بر روی ستون فقراتش شده بود. بدون بیمه، بدون حقوق مکفی. «گفتم شب به نیمه خود رسیده. گفت: تا موقعی که مشتری هست باید بمونی، حالا هر ساعتی که می‌خواد باشه و من رو پرت کرد روی سرامیک کف مغازه.!» همچون ابر بهاری می‌گریست و می‌گفت: «کمرم داغون شده. انگار من رباتم! دیگه نمی‌تونم این همه تحقیر رو تحمل کنم».

درخت بر جا بود میوه می‌داد
شب سیاه‌تر از همیشه
همه در خواب
خون از لای انگشتان او در کنج تاریک می‌چکید
دیرتر از همه می‌خوابید
زودتر از همه بیدار می‌شد
او کارگر همه فصل‌ها
همه سال‌ها بود.

سرود ملی

سرود ملی، سرود رسمی یک کشور است که از وطن پرستی، افتخارات و غرور مردم آن کشور حکایت می کند. امروزه تمام کشورهای جهان سرود ملی مخصوصی برای خود دارند. سرود ملی تقریبا در تمام کشورهای جهان در موقعیت های خاص خوانده و نواخته می شود. زمان و چگونگی ابداع سرود ملی به درستی معلوم نیست, ولی گفته می شود سرود «کیم کائو» نخستین سرود ملی جهان بود که در قرن نهم میلادی در ژاپن اجرا شد. در سال ۱۸۲۵ میلادی جمله «خداوند حامی ملکه باد» سرود ملی انگلستان محسوب شد و تا سال ۱۸۵۰ میلادی در موقعیت ها و مراسم رسمی و سلطنتی خوانده می شد. در حال حاضر کوتاه ترین سرود ملی جهان به دو کشور ژاپن و اردن تعلق دارد. سرود ملی هر یک از این دو کشور فقط چهار سطر است.

ادامه مطلب قصه صد ساله...از صفحه ۴۷

در نخستین انتخابات سراسری چهار زن به مجلس راه یافتند. آناهیتا راتب‌زاد و رقیه ابوبکر از کابل، معصومه عصمتی از قندهار و خدیجه احراری از هرات. البته پیش از ورود زنان به عرصه قانون‌گذاری، کبری نورزی و معصومه عصمتی وردک، به عضویت کمیسیون تسوید قانون اساسی درآمده بودند، همان قانونی که حق مشارکت سیاسی زنان را به رسمیت شناخت. روند ترقی زنان به مدارج بالاتر سیاسی ادامه یافت و در سال ۱۹۶۵ کبری نورزی، که از نخستین فارغ‌التحصیلان دبیرستان ملالی و دانش‌آموخته دانشگاه سوربن در فرانسه بود، به کرسی وزارت بهداشت افغانستان تکیه زد.

حمایت قدرت و قانون از زنان سبب شد تا زنان بتوانند در ارتش، رادیو، کارخانه‌ها، مجلس نمایندگان، کابینه و احزاب سیاسی عمدتاً چپ‌گرا فعالیت کنند. از لحاظ کمیت نیز شمار زنان فعال و باسواد هرچند محدود به کابل و دو سه شهر دیگر بود اما چشمگیر و رو به افزایش بود. سیاست ظاهرشاه در قبال زنان در دوران جمهوریت محمد داوود خان نیز ادامه یافت.

حزب دموکراتیک خلق، شیربها ممنوع

با قدرت‌گیری حزب دموکراتیک خلق افغانستان، حمایت از زنان بیشتر شد و رهبران انقلابی با صدور فرمانی، تساوی حقوقی و قانونی زن و مرد را قانونی کردند، آموزش زنان اجباری شد و حتی زنان کهن‌سال بی‌سواد ملزم به شرکت در کلاس‌های ویژه سوادآموزی شدند. انقلابیون شیربها را نیز ممنوع کردند. در زمان حکومت حزب دموکراتیک خلق، شمار زنان شاغل در ادارات دولتی افزایش یافت، آناهیتا راتب‌زاد، که از رهبران حزب دموکراتیک خلق جناح پرچم به شمار می‌رفت، وزیر امور اجتماعی شد و بعداً تا سطح معاون رئیس جمهور بالا رفت، معصومه عصمتی وردک نیز سکان‌دار وزارت معارف شد. آناهیتا راتب‌زاد سازمان دموکراتیک زنان افغانستان را به هدف جذب بیشتر زنان به حزب دموکراتیک خلق بنیان گذاشت تا از یک طرف راه را برای حضور زنان در سیاست هموارتر کند و از سوی دیگر اندیشه چپ را بیش از پیش در میان زنان گسترش دهد.

حمایت اتحاد جماهیر شوروی از حزب دموکراتیک خلق نیز فرصت بهتری را برای حمایت از زنان در اختیار این حزب قرار داد، سالانه شماری از زنان برای تحصیل در مسکو یا اقمار اتحاد جماهیر شوروی بورسیه تحصیلی دریافت می‌کردند و مهارت‌های لازم را که در افغانستان اغلب مردانه محسوب می‌شدند/می‌شوند، فرا می‌گرفتند که از جمله می‌توان به زنان چترباز و رانندگان زن اتوبوس‌های شهری اشاره کرد که از نظر شهرنشینان افغانستان زنانی جسور و متفاوت بودند.

جنگ‌های داخلی و انزوای مجدد زنان

با سقوط نظام کمونیستی به رهبری دکتر نجیب الله، در سال ۱۹۹۶، گروه‌های مجاهدین وارد کابل شدند. دولت مجاهدین مصداق عینی دولت مستعجل بود زیرا پس از سه ماه با یکدیگر درگیر جنگ‌های داخلی شدند و فرصت نیافتند که سیاست مشخصی را در قبال زنان اعلام و اعمال کنند. جنگ‌های پیاپی و کوچه به کوچه نه تنها زنان را خانه‌نشین کرد بلکه تقریباً همه اقشار تحصیل‌کرده افغانستان به نحوی از کشور متواری شدند. ایران، پاکستان و شماری از کشورهای غربی مقصد این گروه بودند. هرچند دولت مجاهدین سیاست روشنی را در قبال زنان اعلام و اعمال نکرد اما طالبان که برآمده از میان گروه‌های تندروتر مجاهدین بودند، چنان سیاست سخت‌گیرانه‌ای را در قبال زنان در پیش گرفتند که بیرون آمدن زنان از خانه به تنهایی، حتی برای اموری ضروری مانند مراجعه به پزشک، دشوار بود و باید یکی از محارم شرعی زن با او می‌بود. قصه معروفی از دوران طالبان در دهه‌ی نود میلادی بر سر زبان‌ها است: یک راننده تاکسی که می‌خواسته همسر بیمارش را به پزشک ببرد، از همسایه‌اش می‌خواهد که با آنها در تاکسی بنشیند تا طالبان نپرسند که محرم این زن کجاست، چون این راه آسان‌تر از آن بوده که راننده ثابت کند که این زن، همسر خود اوست.

حضورغرب و تبعیض مثبت

پس از یازده سپتامبر و حضور آمریکا و دیگر کشورهای غربی فرصتی استثنایی در اختیار زنان قرار گرفت و آنان نیز از این فرصت بهره بردند. حضور زنان در سیاست چشمگیر بود، از معاونت ریاست جمهوری، وزارت، استانداری، شهرداری، نمایندگی مجلس (۲۵ درصد سهم ویژه) و نمایندگی سنا تا تصدی مقام‌های عالی‌رتبه در وزارت‌خانه‌های دفاع و داخله، و نهادهای مهمی مثل ریاست کمیسیون حقوق بشر.

شمار زنان تجارت‌پیشه، در سال‌های اخیر چشمگیر بود، زنان بسیاری صاحب کسب وکارهای کوچک بودند. در ورزش‌های رزمی در اکثر مسابقات بین‌المللی حضور داشتند و مدال آوردند. در رسانه‌ها و آموزش و پرورش حضوری پررنگ و جدی داشتند، در هنر و موسیقی سهم مهمی داشتند، و می‌توان گفت که در سینما، به‌ویژه سینمای مستند، حضور زنان پررنگ‌تر و مؤثرتر از مردان بود و جوایز مهمی را نیز از آن خود کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

ادامه مطلب مفهوم امپراتوری...از صفحه ۴

سرود حماسی معروف تفنگداران دریایی آمریکا با این بند شروع می‌شود: «از سواحل طرابلس تا کاخ مانته‌زوما» که منظور از طرابلس جنگ بربری اول در سال ۱۸۰۵ در شمال آفریقاست، و منظور از مانته‌زوما هم جنگ مکزیک و آمریکا در ۱۸۴۷ است. با یادآوری جنگ‌های گذشته به اعضای جدید تفنگداران دریایی، به آنها یادآوری می‌شود که امروز هم از آنها توقع می‌رود که در خارج بجنگند. جنگ در خارج، چه خوب و چه بد، بخش مهمی از فرهنگ نظامی آمریکاست.

همین آمریکا را قادر ساخته است که در برهه‌های مهم تاریخ جهان قد علم کند. طی جنگ جهانی دوم، و دوباره در پایان جنگ سرد، آمریکا در خط مقدم جهان آزاد بود. کمک به بازسازی اروپا و ژاپن بعد از ۱۹۴۵ و هدایت دموکراسی در جهت شرق بعد از فروپاشی دیوار برلین بعد از ۱۹۸۹ نقطه اوج این نقش بوده است. این‌ها لحظاتی در تاریخ بودند که معجون نیرومند ثروت و نفوذ نظامی و مشروعیت خودخوانده، سرنوشت مردمان زیادی را در دور دست به شکلی مثبت تغییر داد.

ولی همین معجون منجر به مداخلات ناکام در ویتنام در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، و بعد در عراق و افغانستان در سال‌های ۲۰۰۰ شد. دو نسل متفاوت شاهد تقلای آمریکا در باتلاق جنگ‌هایی بوده‌اند که به نام گسترش دموکراسی در خارج انجام می‌شد.

در یک دوره طولانی از تاریخچه جهان، چیزی به اسم ثبات رویه یا انسجام انگیزه و نتیجه وجود ندارد، آنطور که آمریکا از ذهنیت خودش از دنیای آزاد دفاع می‌کند. ولی بی‌ثباتی و تناقض همه جا هست.

موضع بین‌المللی آمریکا هم شاهد تناقض‌های حادی بوده است. از تهاجم به افغانستان و عراق تا انفعال در سوریه، موضع آمریکا از یک طرف مداخله شدید و از طرفی دیگر انفعال شدید بوده است. بعد از ۲۰۱۱، وقتی که دیکتاتور سوریه بشار اسد شروع به قتل‌عام مردمش کرد و کشورش را به جنگ داخلی کشاند، آمریکا در حاشیه ماند و فقط از اسد خواست که کناره‌گیری کند ولی او را وادار به این کار نکرد. در حالی که دنیا از آمریکا التماس حمله به سوریه برای تغییر رژیم نداشت، مناظرات سیاسی در واشنگتن حاکی از خستگی جنگ و تعلل در مداخله بود. جنگ سوریه سوالی مهم را برانگیخت: اگر آمریکا نتواند راهی موثر برای مداخله پیدا کند و کسانی را که آشکارا جنایت می‌کنند تنبیه نکند، پس چه کسی می‌تواند این کار را بکند؟ سرانجام ارتش روسیه در سال ۲۰۱۵ دخالت کرد و با حمایت از اسد منجر به پیروزی او شد.

آمریکا چه در مسائل دنیا دخالت بکند، چه دخالت نکند، مقصر دانسته می‌شود و فحش می‌خورد. برای بسیاری از آمریکاییان عجیب است که کشورشان خون و پول خود، و بودجه دفاعی سالانه نزدیک به ۷۰۰ میلیارد دلار، را برای حفظ نظم جهانی هزینه می‌کند و همان دنیا با ناسپاسی آمریکا را مسخره می‌کند و آنها را امپریالیست یا استعمارگر می‌خواند. به‌هرحال گرچه آمریکا خود را امپراتوری نمی‌خواند، تجلی یک امپراتوری غیررسمی است. نفوذ جهانی آمریکا عناصر متعددی دارد، از جمله: پایگاه‌های نظامی در سراسر جهان، ناوگان‌های هواپیمابر قابل‌اعزام به چارگوشهٔ دنیا، ائتلاف‌های استراتژیک در همه قاره‌ها، ماهواره‌های هدایت‌کننده موشک‌های بالستیک، نوآوری‌های تکنولوژیک برای بازارهای بین‌المللی و قدرت اقتصادی بر پایه دلار آمریکا به‌عنوان ارز ذخیره دنیا. آمریکا می‌تواند بسیاری از مناطق دنیا را به سلطه خود در آورد یا دست‌کم در آنها اعمال نفوذ کند. در حال حاضر تنها کشوری است که اگر مجبور شود، برای اعمال نظم بین‌المللی مورد نظرش، می‌تواند تقریبا در هر جایی مداخله نظامی کند.

سرانجام، گرچه مسئله خوب یا بد بودن استفاده آمریکا از این توانمندی‌ها دهه‌هاست که سیاست‌های جهانی را متاثر کرده، ولی تا وقتی نیروهای موثر در ساختار قدرت جهانی آمریکا به قوت خود باقی باشد، آمریکا کماکان ابرقدرتی با رگه‌های امپراتوری باقی خواهد ماند.

ادامه مطلب احمد کسروی...از صفحه ۷

«من در وکالت نیز همان راه را پیمودم که در داوری می داشتم. به این معنی دعوایی را که می دیدم نه راست است وکالتش را نمی پذیرفتم. در محاکمه، چه حقوقی و چه جزایی، دروغ نمی گفتم، انکار نمی کردم.» (۸)

در پاییز ۱۳۰۷ معاون وزیر عدلیه، عبدالله بهرامی، برای داوری در یک محاکمه جنجالی از کسروی دعوت می کند. پس از پایان کار وزیر دربار، تیمورتاش، که از سفر اروپا بازگشته و از ارزش علمی آثار کسروی در محافل شرق شناسان اروپایی آگاهی یافته، در دیداری از او دلجویی می کند و می گوید: «شما به کاری می پردازید که دیگران هم می توانند و کاری را که تنها شما توانید رها کرده اید. قضاوت را همه کس می تواند. شما باید به همان رشته تحقیقات تاریخی و زبانی پردازید. با وزارت فرهنگ گفتگو خواهم کرد که شما را بپذیرند و حقوقی به شما دهند که بنشینید و به تالیف پردازید. گفتم: قضاوت یا کار عدلیه جلوگیر من از کارهای دانشی نیست. من تاکنون هرچه خوانده و نوشته ام در ساعت های بیکاریم بوده. من تنها آن می خواهم که عدلیه با من بدرفتاری نکند.» (۹)

حقیقت این است که اگر کسروی از آن گروه فضلای حرفه ای راحت طلب برج عاج نشین می بود باید از پیشنهاد وزیر دربار استقبال می کرد. گوشه خانه می نشست و به کار تالیف می پرداخت. اما کسروی دانشمندی نبود که بخواهد تنها در قلمرو مباحث تاریخی و زبان شناسی آنچه را که درست و راست می داند کشف و ثابت کند، بلکه همچنان که دیدیم، کار قضاوت نیز می توانست طبع حق جو و دادخواه او را خشنود کند. گذشته از این که اساسا آرامش عالمانه با طبع ناآرام و مبارزه جوی او سازگار نبود و کار پژوهش علمی را به ساعات آرام فراغت وا می گذاشت.

باری، وزیر عدلیه سرانجام به سفارش وزیر دربار کسروی را به کار خود باز می گرداند و او را به «ریاست کل محاکم بدایت» می گمارد. کسروی هجده ماه در این مقام می ماند.

«این هجده ماه روزهایی می بود که روان من در جنب و جوش سختی می بود و حال دیگری می داشتم. از جمله از کار فرسوده نمی گردیدم. از نبرد با ستم و بدی لذت بسیار می بردم. با آن که همچنان زبان ارمنی را می خواندم و رشته دانشی را دنبال می کردم و در همان روزها بود که به نوشتن کتاب «شهریاران گمنام» پرداختم و بخش یکم و دوم آن را به چاپ رسانیدم. در دادگاه نیز به همه کارهای خود می رسیدم.» (۱۰)

در مدتی که کسروی رئیس محاکم بدایت بود با توانگران و زورمندان، از وکلا گرفته تا مستشاران تمیز و صاحبان قدرت در عدلیه، به مبارزه برخاست. سرعت رسیدگی به دعاوی و انجام گرفتن محاکمات را به حداقل رساند. (۱۱)

در زمستان ۱۳۰۸ در پی بنیانگذاری «اداره کل بازرسی» در عدلیه، کسروی همراه با گروهی برای بازرسی سفری به غرب ایران می کند. در این سفر در همدان با شاعر آزاده عارف قزوینی آشنا می شود و چون تنگدستی او را می بیند پولی از خود و دیگران گرد می آورد که به عنوان یاری و دستگیری به او دهد، اما شاعر رد می کند. «این گردن فرازی و بی نیازی او به من خوش افتاد و همین مایه دوستی میانه من و او شد که تا زنده می بود نامه نویسی ها با هم می کردیم.» (۱۲)

ره آورد دیگر این سفر دستیابی کسروی به نام بسیاری از ده ها و آبادی هایی است که در آن به جستجو می پردازد و از سنجیدن و اندیشیدن درباره آنها به نتیجه هایی می رسد و مقاله هایی می نویسد.

«سال ۱۳۰۸ به پایان می رفت و جایگاه من در عدلیه بیم آور گردیده بود. رفتار من از یک سو رشک انگیز و از یک سو رنجش آور می بود. دستگاه عدلیه با آن آلودگی ها پاکدامنی مرا، که با دلیری و بی باکی توأم بود، بر نمی تافت. بدگویی ها فراوان شده بود و چون بهانه دیگری نمی یافتند چنین می گفتند: «بسیار خشک است» یا «می خواهد جای مدرس را بگیرد» یا «اهل این زمانه نیست». از این گونه سخنان پوچ رواج یافته بود.» (۱۳)

ستیز کسروی با بی عدالتی و فساد و زورگویی به آنجا می رسد که در پی دادخواهی کشاورزان ده اوین علیه رضاشاه، که به عنوان متولی اوقاف آستان قدس، زمین های زیر کشت آنها را تصرف کرده و به نام «وقف» به اجاره به آخوندی موسوم به خالصی زاده سپرده بود، وارد دعوا می شود. پرونده این دعوا به شعبه اول دادگاه بدایت نزد کسروی می آید. کسروی می دانست که اگر حکم به زیان دربار دهد او را بیکار خواهند کرد، اما به همکارانش می گوید: «آدمی می تواند گیاه خورد و زندگی کند. این چه ترسی است که ما را فراگرفته.» (۱۴) در پی رأی به سود کشاورزان و به زیان دربار حتی خود برای اجرای حکم به ده اوین می رود و سرانجام دستگاه عدلیه را رها می کند و کار وکالت را از سر می گیرد و هم زمان با آن به تدریس تاریخ ایران می پردازد. با تصویب قانون انتصاب استادان دانشگاه (۱۳۱۳) کسروی با آن که مشمول آن قانون می شد، اما پذیرفته نمی شود. او خود در این باره می گوید: «در آن روزها من در دانشکده معقول و منقول درس مختصری داشتم و چون همان هنگام قانون دانشگاه گذشت، من نیز مشمول بودم که بایستی یک رساله ای بنویسم و از شمار استادان باشم. لیکن روزی به دیدن جناب آقای حکمت رفتم و ایشان بی مقدمه به پرخاش هایی برخاستند که چرا در «پیمان» از خیام و دیگر شاعران بدگویی رفته و در پایان چنین گفتند: «ما شما را به استادی در دانشگاه به این شرط خواهیم پذیرفت که آن نوشته های خود را جبران کنید.» من پاسخ داده گفتم: «در آن صورت باید از استادی دانشگاه چشم پوشم». و چنان هم کردم.» (۱۵)

پس از برافتادن پادشاهی رضاشاه (۱۳۲۰) کسروی با برخورداری از آزادی روز هواداران خود را در گروهی به نام «با هماد آزادگان» گرد هم آورد و به انتشار روزنامه پرچم به عنوان سخنگوی آن گروه پرداخت. بنیانگذاری این گروه و نشر روزنامه وابسته به آن جوانان روشن اندیش و ترقی خواهی را که در ارزش نهادهای مستقر دینی و اجتماعی آن روز دچار تردید بودند به خود جلب کرد. همین رو آوردن گروهی از جوانان به اندیشه های کسروی موجب نگرانی محافل متعصب اسلامی، از جمله گروه تندرو «فدائیان اسلام» به رهبری نواب صفوی، شد که کسروی را «مهدورالدم» شناختند و در پی جان به در بردنش در تیراندازی به او (هشتم اردیبهشت ۱۳۲۴) بار دیگر در جلسه بازپرسی با گلوله و خنجر به پنجاه و هفت سال زندگی پربار او پایان دادند (بیستم اسفند ۱۳۲۴).

خانواده و هواداران احمد کسروی او را در کنار محمدتقی حدادپور، منشی وفادارش، که همراه و همزمان با او کشته شد، در آبک شمیران به خاک سپردند.

(۱) همان، ص ۱۷۶ کسروی در حاشیه رساله «آذری یا زبان باستان آذربایگان» می نویسد: «در ترکی آذربایجان گذشته (ماضی) بر چهارده گونه و اکنون (مضارع) بر چهارگونه است، ولی در فارسی کنونی گذشته بیش از چهار گونه و اکنون بیش از یک گونه ندارد و این نمونه رسایی آن و نارسایی این می باشد. لیکن ما این نارسایی را از فارسی برداشته ایم و اکنون در فارسی نیز سیزده گونه گذشته و سه گونه اکنون به کار می بریم، تهران، ۱۳۱۹، ص۲۵.

(۲) همان، ص ۲۰۵.

(۳) همان، صص ۲۰۵-۲۰۶.

(٤) همان، صص ۲٤٦-۲٤۸.

(٥) همان، ص ۲٥٥.

(٦) همان، ص ۲٥٦.

(۷) همان، صص ۲۷۳-۲۷٤.

(۸) همان، ص ۲۷٤.

(۹) همان، صص ۲۷۹-۲۸۰.

(۱۰) همان، صص ۲۸۰-۲۸۱.

(۱۱) همان، ص ۲۹٥.

(۱۲) همان، ص ۳۱۱.

(۱۳) همان، صص ۳۱۲-۳۱۳.

(۱٤) همان، ص ۳۲۲.

(۱٥) مشروطه: بهترین شکل حکومت، تهران، ۱۳۳٥، ص ۱۰۸ مقایسه شود در پیرامون ادبیات، تهران، ۱۳۲٥، صص ۱۲۲- ۱۲۳.

ادامه مطلب قصه صد ساله...از صفحه ۵۴

در واقع، حضور قاطع غرب در سال‌های نخست هزاره سوم و حمایت مالی نهادها و دولت‌های غربی عامل اصلی رشد افغانستان، به طور عام، و رشد چشمگیر زنان، به طور خاص، بود اما نباید از یاد برد که بازگشت هزاران مهاجر از ایران و پاکستان که با سواد بودند و مهارت‌های زیادی برای کار داشتند، سبب شد، تا افغانستان به کمک جهان راه زیادی را بپیماید.

حضور جدی و چشمگیر زنان در بیست سال گذشته تأثیر مهمی داشته است. هرچند تعداد زیادی از زنان فعال، به‌ویژه زنانی که نقش عمده‌ای در رهبری و ایجاد نهادهای فعال دولتی و خصوصی داشتند، از افغانستان خارج شده‌اند، اما طالبان نتوانسته‌اند و نخواهند توانست که زنان را همچون بیست سال قبل خانه‌نشین کنند.

در دهه نود میلادی وقتی طالبان همه حقوق زنان را سلب کرده بودند، هیچ صدایی در اعتراض به آنها بلند نشد. اما از سه ماه گذشته که طالبان به قدرت بازگشته‌اند، روزی نیست که با زنان در کابل، مزار، هرات و بامیان گلاویز نباشند. در بیرون از افغانستان نیز کمتر روزی است که یکی از زنان فعال افغانستانی دری را برای بیان مطالبات زنان نکوبد، از سازمان ملل متحد گرفته تا اتحادیه اروپا، کنگره آمریکا و نهادهای مهم بین‌المللی.

زنان افغان راهی طولانی را پیموده‌اند و هیچکس قادر به بازگرداندن آنها نیست. طالبان نمی‌توانند آنها را خانه‌نشین و منزوی کنند چون در این صورت خود نیز منزوی خواهند شد. در نگاه اول شاید چنین به نظر برسد که انزوای کنونی طالبان ناشی از فشار جهانی است. هرچند این امر واقعیت دارد اما اگر صدای بلند زنان افغانستان نباشد، جهان ممکن است افغانستان را نیز مانند بسیاری از دیگر کشورها نادیده بگیرد و با طالبان از درِ همکاری و همراهی درآید.

ادامه مطلب یک سینه سخن...از صفحه ۸

دیده اید و شنیده ایم، همه جا پارس و پرژیا و پرسیکوس سینوس نوشته، حالا نمی دانم این آقای سردار انتظامی از کجا نام خلیج عربی را آورده. البته که رفقای جهان وطن برایشان فرقی نمی کند که خلیج عربی باشد یا فارس! اما خودمانیم، ما کجائیم و این ها کجا و آن آقای سردار که حتما از دانشگاه جنگ فیضیه فارغ التحصیل شده کجا!

برای او چه فرقی می کند خلیج عربی باشد یا فارس، سد سیوند پر باشد یا خالی، آثار تاریخی را به غارت ببرند یا آب و رطوبت آن را خراب کند. شمش طلا از ایران خارج کنند یا تیر آهن یا ایرانی های از کشور رانده شده و جوان های فراری در کشورهای غریبه بی خانمان شوند. برای او چه فرقی می کند فاحشه خانه های خارج و داخل کشور پُر از دختران ایرانی باشد یا خارجی، بچه های خیابانی توی کارتن بخوابند یا بیرون از کارتن، بیماران بی پول و بی بیمه دم در بیمارستان ها بمیرند یا روی تخت خانه شان. ایرانی ها را در خارج تروریست بنامند یا دزد و متقلب و دروغگو. برای او چه فرق می کند که اگر زلزله شهری را خراب کرد، مردم زنده مانده خانه داشته باشند یا در چادر زندگی کنند. مدرسه داشته باشند یا نداشته باشند. جوان ها کلیه خود را بفروشند یا معتاد شوند. برای او چه فرقی می کند! او باید برای جلب رضایت ارباب و اربابانش خلیج فارس را عربی بگوید و کم کم این نام را جا بیندازد و بعد بگویند چه فرقی می کند خلیج فارس نباشد و عربی باشد.

بد نیست که این بیت شعر را از رضا مفتخری عناصری، برای این هم قطار خود که به درد قطار شتر و چارپا می خورد تا افسر باشد بنویسم.

از دست بوس میل به پابوس کرده ای
خاکت به سر ترقی معکوس کرده ای !

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز...از صفحه ۵

ثروتی چنان عظیم برای حرص این روح جاه طلب و جنگجو کافی نبود. وی سپاهیان فاتح خود را علیه مردم کوهستانی که در کشورش می زیستند گسیل کرد. او به ترکان حمله برد و به طرح حکومتی که هم اکنون شرح آن را خواهم داد، آغاز کرد.

در سال ۱۷۴۱ من در دربند که شهری واقع در ساحل دریای قزوین است بودم. او در آنوقت در حالی که افتخارات زیادی کسب کرده بود و تمام ثروت های هند را با خود داشت، وارد آنجا شد. نخستین بار من او را در آنجا دیدم. تعداد سپاهیان او در راه ها و در جنگ های مختلفی که کرده بود، افزون گشته بود و به یکصد و پنجاه هزار نفر بالغ می گشت و مرکب بود از گروه های هندی، تاتار، اوزبک و افغان. وی تعداد کمی سپاه ایرانی همراه خود داشت. او می دانست که ملت هایی که طبعا به پادشاه خود وابسته اند جز با تاسف از یک غاصب سلطنت پیروی نمی کنند و برای خیانت کردن به او، مثالی که خود او به آنها داده است، در پیش روی دارند.

ادامه مطلب ورزش ریه ها...از صفحه ۳۳

در اصل این سفتی قفسه سینه و ضعیف بودن ماهیچه ها باعث شده قفسه سینه به ریه ها فشار آورده و تنفس سخت تر شود.

لوله های برونش و کیسه های هوا خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهند: با توجه به توضیحات داده شده در مقاله های قبلی به نام «یوگا و مدیتیشن و نقش آنها در تقویت سیستم تنفسی» در ماهنامه های گذشته، شما خوانندگان عزیز آشنایی کامل با درخت برونش و کیسه های هوایی، آلوئول، دارید. با افزایش سن، این کیسه های هوایی کوچک، شکل و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهند. صاف شدن این کیسه های هوایی فضای کمتری در داخل آنها ایجاد می کند. از طرفی لوله های برونش با کشیده شدن و ضعیف شدن، اندازه آنها افزایش می یابد. این دو عامل تبادل اکسیژن و دی اکسیدکربن را در کیسه های هوایی و لوله های برونش دشوار می کنند.

تغییرات ستون فقرات: با افزایش سن افراد به طور معمول، باریک شدن فضاهای دیسک بین مهره ای یا انحنای ستون فقرات را تجربه می کنند. این انحنا فضای بین دنده ها را کاهش می دهد و حفره قفسه سینه کوچکتری ایجاد می کند و باعث سخت نفس کشیدن ما می شود.

عوامل ذکر شده در بالا و همچنین کاهش قدرت سرفه و تغییر در توانایی بدن برای پاکسازی ذرات موجود در راه های هوایی می تواند از مواردی باشند که فرد با افزایش سن ممکن است تجربه کند. افزایش سن عامل غیرکنترلی است که می تواند سختی هایی را برای ما به دنبال داشته باشد. اما خوشبختانه با ورزش و تمرینات تنفسی می توان درصد چشمگیری از این مشکلات را کاهش داد و تا پایان عمر از نعمت سلامتی بهره برد. در مقاله بعد شما خوانندگان عزیز با چگونگی انجام دو نوع تمرین تنفسی آشنا خواهید شد که در اصل ورزشی است برای تقویت سیستم تنفسی.

با عشق و احترام

ادامه مطلب عفت...از صفحه ۲۷

بعد از یدالله پرسید: «تو با سیمون کار میکنی؟» یدی آب دهنش را قورت داد و با سر تایید کرد. به یدالله با اشاره سر فهماند که همان جا بنشیند. بعد از نیره خانم و عفت خواست تا به همراهش بروند به اطاق پشتی که انگار مطبش بود. روی در به فارسی و فرانسه نوشته بود: ورود آقایان ممنوع entree interdite aux hommes

وارد اتاق که شدند به نیره خانم اشاره کرد که روی صندلی بنشیند و عفت را برد انتهای اطاق روی تخت خواباند. فضا نیمه تاریک و لامپ کم سویی بالای تخت آویزان بود. گوهار بیشتر از ۲۰ دقیقه مشغول بود. چهره عفت متناسب با اقدامات گوهار باز و بسته می شد. کارش تمام شد و رفت به انتهای اطاق و دست هایش را شست. بخار آب داغ از تو تاریکی قابل مشاهده بود. نیره خانم زل زده بود به چهره گوهار. گوهار هم با خونسردی تمام رو کرد به نیره و گفت: «اون نامه بکارت را بهت میدم. میدونی اون زمان که عفت ازدواج کرد در واقع کودک بود. دستگاه تناسلی اش آسیب جدی ندیده. باید همراهش شش جلسه هم برگردید اینجا. لازم نیست شوهرت بیاد. راه رو که بلدی. همه چی روبراه میشه. قابل ترمیمه. تو بیمارستان های بیروت از این اتفاقات زیاد دیدم. کودک همسری در اغلب کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا معموله. کار از کار گذشت دختر بچه های بینوا را که مثلا تازه عروس هستند می آوردند بیمارستان آمریکائی بیروت. برای بعضی هاشون دیگه دیر شده بود. کودک همسران هر سال تلفات زیادی میدن.»

نیره خانم از این توضیحات چیزی متوجه نشد. خواست ویزیتی بدهد که گوهار پیشدستی کرد و گفت: «سیمون قبلا همه را پرداخت کرده.» نیره زل زد به تصویر پرستاری که همه را به سکوت دعوت می کرد. روی کلاهش جام دارویی بود و ماری که به اطرافش پیچیده بود. با خوشحالی و احتیاط از پله ها پائین آمدند. کسی حرفی نمیزد. اما هر سه راضی بودند.

دل تو دل نیره نبود. یدالله بدون اینکه بداند واقعا چه اتفاقی افتاده کاغذی را که نیره خانم از مادام گوهار در تایید بکارت عفت گرفته بود، با دقت تا زد و در جیبش گذاشت. خدا حافظی آرام و بی سرو صدایی با مادام گوهار داشتند.

موقع برگشتن، یدالله از قنادی نادری شیرینی اکلر که اغلب سیمون به تعمیرگاه میاورد گرفت. تا برسند به منزل، جعبه شیرینی را در اتوبوس تمام کردند. کسی حرف نمیزد. اما وقتی نگاهشان تلاقی می کرد الکی می خندیدند.

شب وقتی یدالله برای خواب آماده می شد با احتیاط کاغذی که در مطب گرفته بود داد دست نیره خانم. نیره هم نگاه عاشقانه ایی به شوهرش کرد و گفت: «این دفعه سهیلا اومد باید بگم کاغذی که می خواست آماده است.» هر دو لبخندی زدند. یدالله گفت: «یک قابلمه بزرگ دلمه برگ مو باید بپزی. سیمون بارها ازم خواسته. آن قدر بپز که همه بچه های تعمیرگاه رو سیر کنه.» نیره خانم لبخند رضایت آمیز زد که بله. نگران نباش.

ادامه مطلب ما چطور کودتا...از صفحه ۴۵

به سرهنگ گفتم: «شما که کارها را تمام کردین چرا به ما خبر ندادین جریان را به وسیله رادیو به اطلاع عموم برسونیم؟» سرهنگ جواب داد: «وسیله نداشتیم بهتون خبر بدیم.» گفتم: «خب تلفن می زدید!» جواب داد: «تلفن ها کار نمی‌کنه.» گفتم: «شما نبایستی سیم‌های تلفن را قطع می‌کردین!»

-ما قطع نکردیم ،عصر چند قطره باران آمده و سیم‌ها قاطی پاطی شده!

-خب، یکی را با ماشین می‌فرستادین خبر می‌داد.

-مگه نمی‌بینی باران آمده کوچه‌ها به چه روزی افتاده، توی این گل و لای ماشین چطور می‌تونه راه بره؟

پرسیدم: «پس چکار کنیم؟ چه جوری به ملت خبر بدیم که ما انقلاب کردیم؟» سرهنگ شانه‌هایش را بالا انداخت و جواب داد: «چه می‌دونم، تو مسئول تبلیغات هستی، از من می‌پرسی؟! هر کس باید کار خودش را انجام بده.»

برگشتم به استودیو تا به وسیله رادیو این خبر مهم را به اطلاع عموم برسانم. توی راه با سرگرد خیرالله برخوردم. بیچاره برای اینکه بتونه توی گل‌های چسبناک کوچه راه بره پوتین‌هاشو به دستش گرفته بود و هن و هن کنان راه می‌رفت. ما را که دید گفت: «تو را خدا نگاه کن به چه روزی افتادیم.» پرسیدم: «تو مأمور کدام قسمت هستی؟» با خنده جواب داد: «من مامور تصرف بانک بودم، ولی وقتی رسیدم دیدم صندوق خالیه و خبری از اسکناس‌ها نیس، دیدم دیگه چه فایده دارم اونجا را تصرف کنیم. به همین جهت رفتم اداره دارایی را تصرف کنم! اونجا هم چیزی نبود. حالا می‌خوام برم دفتر ستاد به بینم چه خبرهاست.»

سرگرد ناله‌کنان رفت و من هم سرودخوانان به طرف ایستگاه رادیو راه افتادم. سرگروهبانی که مامور حفاظت رادیو بود نمی‌دانم از تنهایی حوصله‌اش سر رفته و یا خوابش گرفته بود که بدون اینکه درها را قفل کنه استودیو را به امان خدا رها کرده و رفته بود. دستگاه‌ها را روشن کردم و میکروفن را به دستم گرفتم و با صدای زنگ‌دارم در حالی که سعی می کردم شادتر و پرطنین باشد شروع به صحبت کردم: «هموطنان گرامی! ملت قهرمان! به همت جمعی از افسران رشید و مردمان روشنفکر میهنمان، کشور از دست یک عده غارتگر که منابع شما را چپاول می‌کردند نجات یافت.» با حرارت زیادی مشغول فریاد کشیدن و تبلیغ کردن بودم که سرگرد خیرالله از در وارد شد و گفت: «بیخود خودت را خسته نکن، مگه نمی‌بینی باران می‌یاد، دستگاه‌ها اتصالی پیدا کرده و صدا پخش نمی‌شه.» گفتم: «پس چکار کنیم؟ چه جوری به مردم خبر بدیم انقلاب کردیم؟ نمی‌توانیم به تک تک هموطنان نامه بنویسیم و بگیم ما انقلاب کردیم!»

سرگرد خیرالله جواب داد: «باز تلفن بهتره. ببین اگر تلفن شما کار می‌کنه به رفقا خبر بده و بهشون بگو به دیگران هم تلفن بزنن.» شماره یکی از رفقا را گرفتم. صدای خواب‌آلودی از آن طرف سیم گفت: «بفرمایید!» گفتم: «اینجا کمیته انقلاب است!» طرف پرسید: «چی؟ چه کمیته ای؟» گفتم: «ما انقلاب کردیم.» مرد خواب‌آلود جواب داد: «خدا ازتون راضی باشه. زنده باشین. خیلی وقت بود منتظر شنیدن این خبر بودیم. جنابعالی اسمتان چیه؟» گفتم: «ستوان ابوالحجاب هستم. انقلاب به خوبی انجام شده. خواهش می‌کنم به سایرین هم خبر بدین!» مرد خواب آلود پرسید: «اونجا کجاس؟» گفتم: «اینجا ایستگاه رادیو.» به نظرم رسید که صدای طرف ناآشناست. پرسیدم: «جنابعالی کی هستید؟» مرد خواب‌آلود جواب داد: «من رئیس شهربانی هستم. همین الان میام بهت حالی می‌کنم کودتا کردن چه مزه‌ای داره.» طوری یکه خوردم که گوشی تلفن از دستم افتاد و اگر سرگرد خیرالله اونجا نبود غش می‌کردم و می‌افتادم! سرگرد خیرالیه پرسید: «موضوع چیه؟» جواب دادم: «زود باش در رو که الان میان ما را دستگیر می کنن.» با حیرت پرسید: «آخه کی بود؟ چی شد؟» گفتم: «تلفن‌ها اتصالی پیدا کرده. به جای دوستم به خانه رئیس شهربانی تلفن کردم!» جناب سرگرد از شنیدن این موضوع پاهایش آشکارا به لرزه افتاد. زیر بغلش را گرفتم و رفتیم بیرون تا صبح زیر پلی که آن نزدیکی‌ها بود پنهان شدیم.

فردا صبح رفتیم سر کارمان. طولی نکشید که رئیس اداره مرا به اطاقش احضار کرد و گفت: «اخباری که از سرویس‌های مخفی رسیده اگر دیشب باران نیامده بود یک عده انقلاب می‌کردند و دولت را به دست می‌گرفتند.» گفتم: «قربان دستور بفرمایید انقلابی‌ها را زودتر توقیف کنیم.» رئیس جواب داد: «نه، درست نیس نباید به روی خودمان بیاریم. بگذار انقلاب بکنن و ما را از این بلاها نجات بدهند. فقط چیزی که هست هواپیماها حاضر باشه، گذرنامه‌ها را هم آماده کنید. ارز کافی هم تهیه کنید تا اگر کسی انقلاب کرد، ما زودتر فرار کنیم.»

از آن تاریخ پنج سال می‌گذرد. ملت خوب ما هنوز خبر ندارند که پنج سال پیش قرار بود این دولت سرنگون بشه، حیف که باران آمد و کار ما را خراب کرد.

ما هنوز هم منصرف نشده‌ایم. تصمیم داریم در فرصت مناسبی انقلاب بکنیم اما این بار اشتباهات قبلی را نخواهیم کرد. اولا در ایام تابستان کودتا خواهیم کرد، ثانیا به رؤسا و مقامات عالی قبلا اطلاع خواهیم داد که زودتر وسائل فرارشان را فراهم کنند!

ادامه مطلب بحران در بیمارستان های...از صفحه ۳۹

بندرعباس، احداث بیمارستان موقت ۲۴ تختخوابی در محوطه حیاط بیمارستان محمدی

در چند هفته گذشته، اغلب بیمارانی که به بیمارستان محمدی بندرعباس مراجعه می‌کردند، جایی برای بستری بیمارشان پیدا نمی‌کردند. نتیجه تست همسر حسین کریم زاده، ساکن محله قلعه شاهی بندرعباس، مثبت اعلام شد. دو روز نخست، از او در خانه مراقبت کردند، اما به تدریج نفس بیمار به شماره افتاد و اوضاعش رو به وخامت رفت. او همسرش را به بیمارستان ام لیلا برد، اما تخت خالی پیدا نشد. بیمارستان خاتم و سیدالشهدا هم جوابش کردند. در نهایت حسین خبردار شد که در محوطه بیمارستان محمد شهر بندرعباس، یک بیمارستان صحرایی راه‌اندازی شده، البته این بیمارستان، نخستین بیمارستان صحرایی ایام کرونا در بندرعباس نیست.

پس از بحرانی شدن آمار بستری در بیمارستان های بندرعباس، چندین بیمارستان صحرایی موقت، برای نجات جان بیمارانی که در گرمای طاقت فرسای مرداد ماه، در محوطه بیمارستان‌ها سرگردان بودند راه اندازی شد.

اما در عین حال گفته می‌شود آمار مبتلایان در بندرعباس، چنان بالا گرفته که همین بیمارستان‌های صحرایی هم جوابگو نیستند و هم اکنون مسئولان محلی در حال آماده‌سازی محوطه وسیع نمایشگاه عمومی شهر بندرعباس و تبدیل آن به یک بیمارستان بزرگ صحرایی برای پذیرش انبوه بیماران هستند. پیش از این هم بیمارستان صحرایی پنجاه تختخوابی فاطمی، از سوی نیروی دریایی سپاه افتتاح شده بود.

خرمشهر و بیمارستان صحرایی باکری

بیمارستان‌های شهرهای آبادان، خرمشهر و شادگان، تحت نظر دانشگاه علوم پزشکی آبادان اداره می‌شوند. اما آمار مراجعه این روزهای مردم این سه شهر به بیمارستان‌ها از شماره افزونتر شده.

«ساسان قربانی»، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفته است این شهرها، در بدترین حالت ممکن از ابتدای شیوع کرونا تاکنون قرار گرفته‌اند. او پیش بینی کرده که در طول هفته های آینده، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا سیر صعودی داشته باشد.

دانشگاه علوم پزشکی آبادان هم مثل اغلب شهرهای خوزستان، در حال تدارک بیمارستان صحرایی به نام بیمارستان باکری است. این بیمارستان قرار است با تجهیزاتی که سپاه پاسداران در اختیار دانشگاه علوم پزشکی آبادان قرار می‌دهد و با صد تخت، به درمان بیماران مبتلا به کرونا بپردازد.

سئوال اینجاست که چرا اساسا برای جمعیت پنج میلیون نفری یک استان بحران زده، فقط ۲۲۰۰ تخت کرونایی در نظر گرفته شده و چرا در شرایطی که هر روزه، رخت سیاه عزا به تن بیش از ششصد خانواده درگذشته کرونا در سراسر کشور قواره می‌شود، باز هم مسئولان، به عادی انگاری انجام مراسم عمومی مذهبی می‌پردازند؟

ادامه مطلب نیمه تاریک...از صفحه ۴۱

این تحقیقات فقط مشتی از خروار است، عواقب منفی تغییر زمان رسمی، طیف وسیعی از مسائل از نمرات تحصیلی تا بازار بورس را شامل می‌شود.

صرف‌نظر از احساس شخصی ما نسبت به تغییر ساعت رسمی، شواهد مکرر نشان می‌دهد که این تغییر زمانی برای تمام اقشار جامعه هزینه دارد. گرچه این عواقب منفی زیادند، راه‌حل آن ساده و مشخص است: به جای تغییر ساعت‌ها، باید سیاست عمومی را عوض کرد. الان ایالت‌های مختلف آمریکا در حال بررسی و تجدید نظر در قانون تغییر ساعت هستند. مناطقی مثل آریزونا [از چند دهه پیش] و هاوایی، از این آیین سالانه دست کشیده‌اند و برخی ایالت‌های دیگر هم دارند به آنها می‌پیوندند. تصمیمی سیاسی با تکیه بر شواهد علمی که به نجات جان و مال بیشتری خواهد انجامید.

ادامه مطلب دوره ایتالیا...از صفحه ۳۷

طرح شلوارشان از نوع شلوار سبز مخملی پُف دار که در پای مُچ پا با یک کش، جمع شده بود و پیراهنی به رنگ صورتی و یا سفید ابریشمین، با آستین های پُف دار که در مُچ دست جمع شده بود و جلیقه ای به رنگ نارنجی، با دستار زیبای زنانه ای که شبیه به بعضی روسری های دختران زیبای مان که به جای حجاب اسلامی بر سر می گذارند، جلوه گری می کردند. حتی کفش هایشان از نوعی گیوه رنگین با ملیله دوزی و گلابتون کاری که نوک آن به سمت عقب بر گشته بود به پا می کردند. با این لباس ها و این خوش سلیقه گی ها و دلبری ها در رویاهایشان، در واقع دست ما را گرفته به سرزمین افسانه ها رهسپار می شدند.

بعضی از استادان، انگلیسی را با لهجه ایتالیایی ادا می کردند و گاه واژه هایی را مدتها اشتباهی می فهمیدیم و وقتی از تکرار آن کلافه می شدیم و راجع به آن پرسش می کردیم، تازه متوجه اشتباه خود می شدیم. به طور مثال، یکی از استادان، تکیه کلامش (سُ اند سُ) بود اما ادای کلمه اش چنین به گوش می رسید (شا اند شا) که فکر می کردم درباره شاهنشاه حرف می زند و چون این کلمه با متن درسش تشابهی نداشت و مکرر هم ادا می شد، با کلافگی گفتم: «استاد، شما چرا لابلای درستان، مدام می گویید شاهنشاه؟» و او بسیار تعجب کرد که چه موقع چنین کاری کرده و چون به طرز ادای کلامش هم واقف نبود، زیر بار نمی رفت و عاقبت، استاد گرادسیانی بداد رسید و به من فهماند که او منظورش (سُ اند سُ) است و نه (شا اند شا).

کم کم ساعات پرواز به میانه رسیده بود و کلنل بولدینی در ضمن اینکه برخی از مانور های پروازی را آموزش می داد، هرکدام از شاگردانی را هم که استاد، آماده برای چک پروازی میان دوره ای کرده بود، به کلنل معرفی می کرد و کلنل وقتی را مشخص می نمود که شاگرد خود را برای پرواز با او آماده کند. این زمان، از زمان هایی بود که همه سیستم عصبی بچه ها تا از پرواز برگردند به هم ریخته بود. هرکدام از بچه ها که نام شان به دست بولدینی رفته بود، شب تا صبح کابوس می دید و با ناامیدی هم تکرار می کرد که «من را حتماً رد می کند.» وقتی که استادم، نام مرا هم به بولدینی داد، دچار همان تشویش شدم و برای آنکه خودم را تسکین دهم، فرض را بر آن گذاردم که از هم اکنون، رد هستم و بلیط ایران هم برایم صادر شده و دیگر چیزی برای از دست دادن ندارم. با همین فکر، رفتم و روی تخته سالن بریفینگ، یک نقاشی از واقعه کشیدم که توضیحش این بود که مرا مانند محکومین دوره خلفای عباسی آورده اند و سرم را بر روی یک تخته گذارده اند و بولدینی را هم که بچه ها جلادش می خواندند را به شکل جلاد های خلفا کشیدم که شمشیری در دست دارد و در حال زدن گردنم است. در حالی که سر بهرام که ماه گذشته رد شده بود و به دست بولدینی از تن جدا شده بود هنوز پای آن تخته اعدام افتاده بود. درمساجد، مردم جمع شده اند و دعا می خوانند و قالیچه حضرت سلیمان هم در پرواز است و شهرزاد و شاهزاده جوانبخت هم بر روی قالیچه نشسته و نگران حال من و چراغ جادو در حال دود کردن که شاید غول آن بیرون بیاید و من را فراری دهد. بر حسب اتفاق، باز هم بولدینی آن را دید و این بار با تاکید تمام گفت: «دستش نزنید تا برگردم» و رفت و سریع برگشت و از آن تخته عکس گرفت و قدری شوخی کرد و پرسید: «براستی من اینقدر زشتم؟» و من هم پاسخ دادم که کاریکاتور اصلا به زشتی و زیبایی کسی کاری ندارد.

فردا که نوبت پروازم شد از آن روزهای نکبتی بود. شب را تا صبح نخوابیده بودم و از صبح هم، هوا متلاطم شده بود و گاه آرام و گاه به صورت رگبار می بارید. من هم پاک قافیه را باخته بودم و حتی از بدترین روزهای آموزشی ام نیز بدتر پریدم و هنگام پیاده شدن هم به علت خیس بودن کف کفشم، پایم به روی پدال سُر خورد وموجب شد بالگرد بر روی زمین با شدت به چپ بچرخد و این اتفاق باعث شد که من به کلی امید قبولی ام را از دست بدهم. وقتی پیاده شدم، کارم را تمام شده دانستم و دلم نمی خواست به سالن، پیش بچه ها بروم. رفتم و زیر یک سر پناه ایستادم تا خیس نشوم و شاید یکی دو ساعت مات ومبهوت در آنجا ماندم تا دیدم بولدینی بالگرد را آورد و خاموش کرد و دوان دوان به سمت دفترش شروع به دویدن کرد. در حال دویدن بود که چشمش به من خورد. فریاد زد «بیا به دفترم.» صبر کردم تا او به دفترش برسد و کارهایش را انجام دهد و بعد از آن من بروم. چند دقیقه ای گذشت که دیدم استادم به سمت من می آید و از من پرسید: «چی شده بولدینی میخواهد با تو حرف بزند! من را هم خواسته که به دفترش بروم. پروازت را خراب کرده ای؟» گفتم: «بله استاد.» چند لحظه حرفی نزد و سپس گفت: «برویم ببینیم چه می گوید.» وقتی وارد دفترش شدیم، برخاست و از پشت میزش به سمت ما آمد و با سرگرد دست داد اما به سینه من با حالتی شوخی گونه یک مشت کوبید و برگشت پشت میزش. تعارف کرد بنشینیم. سرگرد نشست اما من همچنان ایستاده ماندم و ننشستم. بولدینی رو کرد به سرگرد و گفت: «شما می دانید این (اشاره به من) را چه می شود؟» سرگرد رو به من کرد و بعد از بولدینی پرسید: «موضوع چیست؟» بولدینی گفت: «من حدس میزنم یا عاشق است و یا خلبانی را نمی خواهد ادامه دهد و دلش می خواهد به دنبال نقاشی و کاریکاتور برود.» سرگرد پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟» بولدینی گفت: «امروز هیچ مانوری را خودش انجام نمیداد. اما وقتی که از او می خواستم که فلان مانور را انجام دهد، به خوبی انجام می داد و دوباره مات و بی اراده و انگار که در آنجا نیست، بیکار می ماند و مرا حرص می داد. من یکبار با شاگردی برخورد کرده ام که میخواست به این شکل از پرواز کناره بگیرد اما نمی خواست با استعفاء خسارت دهد و عاقبت استادان را مجاب کرد که ردش کنند.» بعد بولدینی رو به من کرد و گفت: «می خواهی برایت یک مرخصی بنویسم تا به ونیز بروی و یکی دوهفته خوش بگذرانی و برگردی و درست پرواز کنی؟» سرم را پایین انداختم و با سر گفتم: «نه.» گفت: «می خواهی تو را به یکی از دانشکده های هنر معرفی کنم؟» و برگشت و به سرگرد گفت: «من از شما خواهش می کنم با این صحبت کنید و بدانید چه چیز نیاز دارد و نیازش را برآورده کنید.» سرگرد گفت: «بسیار خب. اگر کار دیگری ندارید، ما برویم.» کلنل باز هم برخاست و با سرگرد دست داد و این بار پس از یک مشت که به سینه ام زد، دستش را دراز کرد، دست داد و گفت: «هر وقت برای چک پروازی آماده بودی خبرم کن.» بیرون که آمدیم، سرگرد گفت: «نمیدانم چه کار کرده ای که این سرهنگ که نه با کسی شوخی می کند و نه ارفاق، تازه می خواهد مرخصی هم برایت درست کند.» آنقدر آشفته بودم که نمی دانستم معنی حرفش چیست. اما خودش گفت: «نترس، اگر خراب کرده بودی، امکان نداشت که با چنان لحنی حرف بزند، اما معلوم است که در حالی که به پروازت مطمئن است، ناراضیست و باید یکبار دیگر با او برای چک بروی.» وقتی وارد سالن توجیه شدیم، دیدم سه نفر دیگری هم که آن روز برای چک رفته اند، به همان اندازه من ترسیده اند و پریشان دست هایشان را به روی میز گذاشته اند و سرشان را هم بر روی دست هایشان و چشم ها را بسته اند و به وضعیت خود فکر می کنند و افسرده و ساکت هستند. از من پرسیدند: «کجا بودی؟» داستان راشرح دادم و نیز دلداری استادم را نیز گفتم. هر سه نفر گفتند امروز ما هم دقیقاً همانطور بودیم. و سپس امیدوارانه گفتند: «پس یکبار دیگر چک خواهیم شد!» و با این امید، قدری سرحال آمدند و برخاستند و رفتند که پینگ پُنگ بازی کنند.

دو سه روز بعد دوباره بولدینی صدایم کرد. وقتی به دفترش رفتم، گفت: «نزدیک بیا» و وقتی نزدیک میزش شدم، قاب عکسی را که روی میزش بود، به سمت من چرخاند و گفت: «این نقاشی تو است. ازش خوشم می آید» و از کشوی میزش پاکتی را در آورد و به دستم داد. پاکت را باز کردم و دیدم یک نسخه از همان عکس است که برای من چاپ کرده و بعد گفت: «فردا با هم فقط به پرواز می رویم تا یک مانور را تمرین کنیم.» پرسیدم: «برای چک، چه وقت باید آماده شوم؟» گفت: «لازم نیست. تو همه مانور هارا بلد هستی و قبولی.» وقتی به پرواز رفتیم دیگر آن بولدینی بد اخم و زهرمار نبود و مانند بقیه استادان، با صبر و شکیبایی و ملایمت و مهربانی آموزش را ادامه می داد. این رفتار را با آن سه نفر دیگر هم انجام داد و بعدها گفت: «من وقتی دانشجو بودم، در حین آموزش، یکبار که گرفتار رگبار و رعدو برق در پرواز شدم، بیشتر از شما دست و پایم را گم کردم و گند زدم.

ادامه مطلب تاریخ طنز در...از صفحه ۶

یک نوع خنثی شدن طنز را می بینیم که البته با تعمیق اخلاق گرایی در تصویر و مطالب طنز همراه است. طنز از این زمان به بعد، اخلاق گراست. کم کم در آثاری مثل آثار صابری، به مسائل زنان هم توجه می شود. در آبدارخانه گل آقا، عیال ممصادق سخنگوی قاطبه نسوان است و شوهرش ممصادق، لقب زن ذلیل دارد. در مؤسساتی مثل گل آقا، زمینه برای حضور زنان طنزنویس یا اداره نشریات طنز فراهم می شود. برای اولین بار در تاریخ نشریات کشورمان در سال ۱۳۷۰، نشریه طنزی با مدیر مسئولی یک زن (زهره ستاری وفایی) نشریه جوالدوز چاپ می شود که یک سال چاپ آن تداوم می یابد. با این حال در قیاس با ژانرهای دیگر ادبی، مثلاً ادبیات داستانی یا شعر، حضور زنان در طنز محدودتر است.»

با این همه، باید گفت تا وقتی که کشاکش بین زن و مرد ادامه دارد، موضوع اختلاف آنها همیشه سوژه تازه ای برای طنزنویسان خواهد بود.

۱. ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد، تهران، ۱۳۵۳، ص ۵۸.
۲. تولدی دیگر، چاپ چهاردهم، تهران، ۱۳۶۲، ص ۶۹-۶۸.
۳. ایضاً همان مقاله سابق الذکر رویا صدر.
۴. ایضاً به نقل از همان مقاله
۵. از سایت پراکنده فرزاد حسنی
http://talkhzibast.persianblog.ir/tag/%DA%AF%D9%84%DB%8C_%D8%AA%D8%B1%D9%82%DB%8C

دسر شکلاتی

مهرنوش معجری کسمایی

از آن روزهای شلوغ رستوران بود. از صبح همه کارگران، همان‌هایی که از محله‌های خیلی دور با اتوبوس‌های قراضه آمده بودند، مشغول تمیزکاری و رفت و روب بودند و بچه‌هایشان، آنهایی که بچه‌هایشان را به همراه آورده بودند، در حیاط پشتی رستوران، آنجا که با چمن‌های وحشی و تنک و از گرما خشک شده پر بود و محل استراحت کارگران بود، بازی می‌کردند. سرآشپز که از محله‌ای نه چندان دور از آن جا می‌آمد آن روز از همیشه بداخلاق‌تر بود. مدام به همه بد و بیراه می‌گفت و غر می‌زد که چرا همه اینقدر کُندند و همه جا هنوز برق نمی‌زند. مردی بود با موهای کمی جوگندمی، جدی، سخت‌گیر و منظم. اداره کردن چنان رستورانی به چنان انضباطی هم نیاز داشت. قرار بود مشتریان باپرستیژی مهمانان آن شب رستوران شوند. رستوران پنج ستاره معروفی بود و بدون رزرو قبلی مهمان قبول نمی‌کردند. همه جا که برق افتاد، آشپزخانه که از غذاها، سالادها و دسرهای خوش آب و رنگ با رایحه‌ای مست کننده، سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، انواع سس‌ها و ادویه‌جات کم یاب معطر پر شد، مهمانان باپرستیژ هم یکی یکی آمدند. با ماشین‌های شیک و لباس‌های پرتجمل و گران‌قیمت. سر آشپز به همه خوشامد می‌گفت درحالی که لبخندی کمرنگ بر لب داشت. آن شب، در میان نورهای رنگین لوسترها و آباژورهای زیبا و کف مرمری برق افتاده رستوران که نور را منعکس می‌کرد، میزهایی از چوب اصل بلوط، سرویس‌های نقره جلا افتاده و پیش غذاهایی که در پیش دستی‌های کوچک سفید و آبی چینی سرو می‌شدند، کسی متوجه تلخی پشتِ لبخند سرآشپز نشد. یا این حس کشنده در جانش که چیزی انگار کم است. تمام مدت بین آشپزخانه و مهمان‌ها در رفت و آمد بود و پرسنل رستوران را با اوامرش کلافه کرده بود. حس کم بودنش ولی هی بیشتر می‌شد و در قلبش دلتنگی غریبی توام با حسی از خالی بودن انباشته شده بود. غذاها یکی پس از دیگری سرو شد. شراب‌خوری‌ها و لیوان‌ها با بهترین شراب‌ها و نوشیدنی‌ها پر می‌شد. همه از دست‌پخت سرآشپز تعریف می‌کردند. او به همه میزها سر زد. با همه خوش و بش کرد. زنان و مردان با چهره‌های بزک کرده و لباس‌های پرجلا زیر نور لوسترهای پر زرق و برق چشمش را می‌زدند. ولی او نه لبخند از لبش محو می‌شد و نه قلبش آرام می‌گرفت. وقتی دوباره به آشپزخانه برگشت، مشغول آماده‌کردن دسر شکلاتی ویژه آن شب شد. شکم‌ها پر شده بود. همه خوشحال و راضی به نظر می‌رسیدند. کسی خبر نداشت ولی آن دسر شکلاتی سورپرایز ویژه آن شب بود. دسر تقریبا آماده شده بود. توی یکی از اتاق‌های سرد منتهی به آشپزخانه قرار داشت. پنجره کوچکی از آن اتاق به حیاط پشتی باز می شد. صدای خنده و بازی بچه‌ها از بیرون می‌آمد.

حسی آنی سرآشپز را به سمت پنجره کشاند. از آنجا به بیرون خیره شد. چند تا ستاره از افق پیدا بود ولی هوا هنوز چندان تاریک نشده بود. بچه‌های کارگران رستوران پا برهنه روی چمن‌های نیمه‌سوخته بازی می‌کردند. سرمست و بی‌خیال. خاکی و کثیف. خیره شد بهشان و مراحل انتهایی آماده‌کردن دسر با تزئینات آلبالو، کرم ویژه، بادام سوخته و شکلات تلخ را که در حال انجامش بود از یاد برد. پنجره را گشود. و زمان و مکان را فراموش کرد. اندک زمانی که گذشت، صدای خنده‌ای کودکانه پشت سرش شنید. سرش را که برگرداند پسرکی کوچک و لاغراندام دید که جلوی در ورودی اتاق سرد منتهی به آشپزخانه ایستاده. پاهایش برهنه بود و خاکی، لباسش لکه دار و حتی سرتا سر صورت و دستانش گِلی. پسرک لبخندی گشاده روانه‌اش کرد و به دسر با چشمانی گرد شده نگاهی انداخت. تعجب کرده بود ولی در عین حال حالتش طوری بود که انگار آمده بود سهمش را طلب کند. از آشپزخانه زنی فریاد خفیفی کشید و به سمت پسرک دوید: «اینجا چیکار می‌کنی، گفتم بیرون وایسا. برو بیرون.»

زن بازوی پسرک را محکم کشید تا از آشپزخانه بیرونش کند ولی سرآشپز مانع شد: «صبر کن.» سر آشپز تکه‌ای از دسر را برید و به سمت پسرک آمد که اثر پاهای خاکی‌اش روی آشپزخانه به جا مانده بود. بشقاب دسر را کف دستش گذاشت. در همان حال احساس سبکی خاصی مثل رشته‌های باریک نامرئی به قلبش رسوخ کرد. آخر سر دسر را برداشت. در مقابل چشمان گشاد شده همه از آشپزخانه رفت بیرون. روی چمن‌ها پابرهنه شد. ظرف دسر را روی میز آهنی کوچک رنگ و رو رفته‌ای کنار دیوار گذاشت. به بچه‌ها که با چشمان درخشانشان به او و دسر خیره مانده بودند، انگار که در تمام عمر کوتاهشان چیزی به آن با شکوهی ندیده بودند، لبخندی روانه کرد که رد پای تلخی پشتش تقریبا از میان رفته بود. به آنها با دست اشاره کرد و دسر را با همه‌شان که اولش هاج و واج مانده بودند، با دست‌ها و پاها و لباس‌های گِلی، قسمت کرد و خورد.

ادامه مطلب ملاقات شرعی...از صفحه ۱۰

حامد می‌گوید: «یک زندانی به نام علی در سالن ۳ زندان اوین محبوس بود که بنا به چند اتهام به حبس محکوم شده بود که در مجموع باید پنج سال را در زندان سپری می‌کرد. یکی از اتهامات علی «قوادی» بود که برای همین اتهام به ۷۵ ضربه شلاق و یکسال تبعید محکوم شده بود. او در زندان هم به کار قوادی ادامه می‌داد.»

به موجب ماده ۲۴۲ قانون مجازات اسلامی قوادی عبارت از به هم رساندن دو یا چند نفر برای زنا یا لواط است. حامد با اشاره به اینکه علی آلبوم عکسی داشت که تصویر چند زن جوان در آن بود، می‌گوید: «برخی زندانیان با دیدن تصاویر یکی از آن زنان را انتخاب می‌کردند و علی در زمانی حدود دو هفته، آن زنان را با صیغه نامه‌ای قانونی رهسپار ملاقات شرعی با آقای زندانی می‌کرد.»

او در توضیح ملاقات شرعی می‌گوید: «در زندان اوین هر زندانی متاهل مجاز بود هر ماه یکبار با همسر قانونی‌اش ملاقات شرعی داشته باشد که از حدود ساعت ۹ صبح آغاز و تا ساعت ۲ ادامه داشت. ملاقاتی پنج ساعته و خصوصی که برای مشتریان نامدار علی دست‌کم سه میلیون تومان آب می‌خورد.» یک زندانی سابق زندان اوین می‌گوید ساختمان مخصوص ملاقات شرعی در زندان اوین، ساختمانی سه طبقه و بسیار تمیز است که در کنار ساختمان اصلی ملاقات زندان در نزدیکی اندرزگاه ۷ و ۸ واقع شده و زندانیان متاهل از آن استفاده می‌کنند.

حامد می‌گوید: «افراد خاصی مشتری دائمی علی و این کارگران جنسی بودند. زندانیان معروفی که نام‌هایشان برای بسیاری آشناست، مشتریان علی بودند. یکبار یکی از همین زندانیان پرنفوذ و معروف با دیدن عکس های آلبوم علی به نتیجه نرسیده بود و حاضر شد دو برابر مبلغ را به او بپردازد تا بتواند در ملاقات حضوری از بین این زنان انتخاب کند. سه زن به عنوان وکیل به ملاقات این زندانی آمدند و او در محل ملاقات با وکلا در ساختمان مخصوص ملاقات‌های حضوری دو نفر از آنان را انتخاب کرد و دو هفته پشت سر هم رهسپار ملاقات شرعی با آنها شد. در کنار تجارت علی، چند نفری هم بودند که کارشان فروش قرص‌های ویاگرا و یا حتی اسپری تاخیری بود، خلاصه که جنس شان جور جور بود.»

این زندانی سیاسی در بخش دیگری از صحبت‌هایش توضیح داد: «در مقطعی کار به جایی رسید که در اواسط سال ۹۸ ملاقات شرعی با همسران موقت و با مدارک ازدواج موقت ممنوع شد و زندانیان تنها می‌توانستند با مدارک ازدواج دائم و تنها با همسری که نام او در شناسنامه زندانی قید شده باشد راهی ملاقات شرعی شوند.»

کارگران جنسی در زندان تهران بزرگ

محمد زندانی سیاسی دیگری است که پس از تحمل حبس در زندان اوین در نیمه سال ۱۳۹۸ به زندان تهران بزرگ (فشافویه) منتقل شد. او هم ضمن تایید حضور کارگران جنسی در زندان اوین برای زندانیان خاص می‌گوید: «بیشتر زندانیان متمکن و نامدار زندان اوین مانند آقای حسین هدایتی، علیرضا زیباحالت منفرد و اغلب زندانیان جرایم مالی سنگین از زندان اوین به زندان تهران بزرگ منتقل شدند. این زندانیان در تیپ ۵ زندان ساکن هستند و برای آنان مانند زندان اوین امکانات خاصی تدارک دیده شده بود که با پرداخت پول به راحتی به آن دسترسی داشتند. در مورد خاص زنان کارگر جنسی در زندان تهران بزرگ من به شخصه موردی ندیدم اما از چند سرباز و حتی یکی از مسئولان سالن ملاقات شنیدم که برخی زندانیان خاص به صورت مرتب و هفتگی و با زنانی متفاوت به ملاقات شرعی می‌روند.»

ادامه مطلب جعل عمیق و...از صفحه ۴۹

عده‌ای هم می‌توانند چنین کارشناسانی را به‌عنوان منابع موثق شناسایی و معرفی کنند. و سرانجام «جبر هنجاری». می‌توانیم محیط اطلاعاتی خودمان را متعهد به رعایت هنجارها کنیم. تصاویری که در خبرهای شامگاهی می‌بینیم، با یک ویدیوی پرت در اینترنت قابل مقایسه نیست، چون در معرض دید میلیون‌ها بیننده قرار دارد، و اگر دروغی را در آن کشف کنیم، خسارتی بزرگ به منبع خبر خواهد خورد. پس حتی بدون داشتن قوانین و مقرراتی علیه دروغ، برنامه‌های خبری پربیننده تحت جبر هنجاری شدیدی قرار خواهند داشت، اگر ما از منابع خبری خودمان نشر حقیقت را مطالبه کنیم.

The History of One of Iran's First Schools for Girls

Sahra Zandieh

There is an old mansion in Tehran with a neon sign saying "Dental Laboratory." But more than a century ago the mansion once house a school – one of Iran's first schools for girls. Before that time girls were not educated in schools in Iran's traditional society.

The school, called Doushizgan, was opened in 1906 by Bibi Khanum Astarabadi. Attacks by religious and traditional groups, however, brought the work of the school to a halt. A woman named Touba Azmoudeh later opened a new school, the Namous Girls' Primary School, during the reign of Reza Shah Pahlavi, in the mansion.

"The establishment of this school was one of the most important events in the lives of girls at that time," a women's rights activist living in Tehran said. "At that time, some scholars considered the education of girls to be against the Islamic law and said that girls who were noble and modest should sit in the corner of the house, and should obey her father, brother and later her husband."

Azmoudeh, who studied at home, was a pioneers of the women's movement in Iran. She also established the first girls' high school in Tehran, in 1928, when the time came for the first cohort of the Namous students to progress to secondary education. And in 1914 Azmoudeh increased the number of Namous branches in Tehran to six. She also organized literacy classes for illiterate adult women in the same schools.

"It seems the choice of the name of Namous [honor] for these schools was meant to reduce the suspicion felt by traditional society," the scholar said. "In a way, they wanted to say that women and girls are the honor of this land."

Who was Touba Azmoudeh?

Touba Azmoudeh was born in 1878 to a middle class family in Tehran. Her father, Mirza Hassan Khan Sartip, was an educated army officer. She studied at home and after her marriage she continued to study Persian, Arabic and French with private teachers. At the age of 14, she married a military officer but they soon separated.

Azmoudeh recruited 3,474 female students to her schools – turning them into among the most important and well-equipped high schools in Iran and a center for raising modern women.

Touba Azmoudeh died in 1936 at the age of 58. The Namous schools were handed over to the Ministry of Culture in 1940 and was later renamed to "Shahnaz" schools.

Tehran's War on 'Abnormal' Clothing Reaches New Heights

"We are serious about eradicating abnormal clothing from the community as soon as possible." So said the social affairs deputy of Iran's Headquarters for Enjoining Good and Prohibiting Vice on November 27. Khan Mohammadi told reporters that certain garments on the market were "inappropriate" and as far as the Headquarters was concerned, "The production and distribution of products contrary to Iranian-Islamic culture is absolutely not acceptable, and violators will be dealt with according to the law."

Tasnim News Agency reports that after a recent meeting between Mohammadi and Saeed Membini, chair of the Iranian Chamber of Trade Unions, the two bodies have set up a joint working group tasked with preparing a national database of trade unions at the county level. This will be done in conjunction with the Ministry of Industry, Mine and Trade.

It will then be responsible, according to Tasnim, for "establishing a joint anti-corruption headquarters", "promoting the culture of halal business", and "introducing and encouraging businessmen and traders who promote the culture of halal livelihood or strengthen the country's economic system".

In the four decades since the Islamic Revolution, many garment manufacturers and retailers have been shut down for selling supposedly "abnormal" wares: often clothes that are deemed too tight, or colourful. So-called "morality police" have also established a semi-permanent presence in the streets of many Iranian cities, harassing, detaining and even beating female members of the public because of their choice of clothing.

WATER TOWER KITCHEN

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in DownTown Campbell is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney

Caroline Nasseri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- ✧ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✧ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✧ مرگ بر اثر تصادفات
- ✧ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت حقوق قانونی شما در امور تصادفات، از شما دریافت نخواهد شد!

دسترسی به معالجات پزشکی، بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

Tel:(408)298-1500

Fax:(408)278-0488

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112