



ملکه سنا و حضرت سلیمان - نقاش: محمود فرشچیان



پیام شایانی

وکیل تصادفات

✦ رانندگی ✦ زمین خوردگی
✦ صدمات ناشی از کار

(408) 777-8867

(800) 261-1314

سحر سلاهی

Selahi Insurance Agency

✦ سلامتی ✦ مسکن ✦ اتومبیل ✦ مشاور مالی
✦ برنامه ریزی بازنشستگی ✦ بودجه کالج ✦ عمر
و هزینه فوت ✦ محل کسب و از کار افتادگی

Certified Covered California Agent

(408) 931-6434





دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

Mihan Law Group

با همکاری کارشناسان حقوقی و وکلای دادگستری در ایران

با مدیریت آقای کاشی



خانم باقری

وکیل پایه یک دادگستری
کارشناس ارشد حقوق جزاء



امیر کیا

وکیل پایه یک دادگستری
در ایران و امور بین المللی



Michael S. Epstein

وکیل مهاجرت



ندا نھاوندی

وکیل دادگستری در ایران
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

- ◆ *Accepting Advocacy & Arbitration in Iran*
- ◆ *Immigration Services with Immigration Attorney*
- ◆ *Inheritance & Probate of Will*
- ◆ *Real Estate counseling & property in Iran*
- ◆ *Marriage & Divorce*
- ◆ *Issuing or renewal passport & Birth certificate*
- ◆ *Consulting about retirement pension in Iran*
- ◆ *Drawing up power of Attorney & contract*
- ◆ *Translation*
- ◆ *Drawing up any forms of contract (Iran & US)*
- ◆ *Asylum*

- ◆ انجام کلیه امور حقوقی و اداری در ایران از هر نقطه آمریکا
- ◆ انجام کلیه امور مهاجرت به آمریکا با وکلای اداره مهاجرت این دفتر
- ◆ انجام انحصار وراثت، تقسیم و دریافت ارث و امور مربوط به آن
- ◆ استرداد املاک توقیف شده و یا تصرف شده توسط اشخاص
- ◆ انجام کلیه امور مربوط به طلاق، مهریه در ایران و آمریکا
- ◆ دریافت شناسنامه و کارت ملی فوری از ایران و دریافت پاسپورت
- ◆ برقراری حقوق بازنشستگی و حقوق معوقه
- ◆ تهیه و تنظیم کلیه وکالتنامه ها، متون حقوقی و وصیتنامه و قرارداده
- ◆ ترجمه و تأیید کلیه متون به هر زبانی
- ◆ تنظیم هر گونه قرارداد حقوقی طبق قوانین دو کشور (ایران و آمریکا)
- ◆ اخذ پناهندگی

www.mihancompany.com

info@mihancompany.com

پاسخگوی کلیه سئوالات حقوقی و قانونی شما

در ایران و امور مهاجرت آمریکا می باشیم!

ما با دو دفتر در شمال و جنوب کالیفرنیا و با تجربه کافس، دقت و پشتکار، شما را یاری می دهیم

دفتر شمال کالیفرنیا

روزهای شنبه با تعیین وقت قبلی

دفتر جنوب کالیفرنیا

(408) 444-7000 * (877) 644-2607 * (310) 967-7755

940 Saratoga Ave., Suite #260. San Jose, CA 95129

Minimally Invasive Surgical Solutions

یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی در بی اریبا، با داشتن پزشکان متبحر با سال ها تجربه

دکتر رضا ملک دکتر آرش پدیدار Dr. Paul Cipriano

- ◇ درمان و ترمیم دیسک و دردهای شدید ناشی از گردن، کمر و ستون فقرات بدون جراحی
- ◇ درمان و ترمیم واریس و عوارض دیگر رگ های بدن بدون جراحی
- ◇ از بین بردن فیبرم وغدد رحم بدون جراحی
- ◇ درمان در مدت یکساعت، بدون بخیه و بیهوشی

Pain Mgmt: ◇ Epidural Steroid Injection ◇ Facet Injection ◇ Lumbar Discogram ◇ Nerve Block

Varicose Veins: ◇ Sclerotherapy ◇ Endovenous Laser Therapy ◇ Radio Frequency Ablation ◇ Surface Laser

Peripheral Arterial Disease: ◇ Atherectomy ◇ Angioplasty/Stent ◇ Deep Vein Thrombosis

GYN: ◇ Uterine Fibroid Embolization ◇ Varicose Embolization/Pelvic Congestion

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

www.endovascularsurgery.com

(408) 918-0405

105 Bascom Ave., Ste. 104, San Jose, CA



Robert A. Abedi J.D., Esq.
U.S. Immigration Attorney
abedi@lawabedi.com



علیرضا عابدی



دفاتر وکالت مهاجرت علیرضا عابدی و همکاران

وکیل متخصص مهاجرت آمریکا

چرا ویزا؟ وقتی ما می توانیم برای شما گرین کارت بگیریم!

◇ خدمات مهاجرت به آمریکا ◇ گرین کارت از طریق سرمایه گذاری ◇ گرین کارت از طریق کار

◇ گرین کارت مخصوص پژوهشگران ◇ گرین کارت مخصوص هنرمندان و ورزشکاران

◇ دفاع در دادگاه های اخراج (Deportation Defense)

◇ ما گارانتی می کنیم کارت سبز شما را اخذ نموده و در صورت عدم موفقیت هزینه وکالت شما را بر می گردانیم.

◇ برای افراد با سرمایه ۵۰۰,۰۰۰ دلار، دانش پژوهان، خانواده هایی که دارای حرفه، مشاغل و تجربیات هستند و قصد مهاجرت به ایالات متحده آمریکا را دارند.

◇ مزایای اخذ گرین کارت برای تحصیل فرزندان: پس از اخذ گرین کارت، فرزندان دانشجوی شما از تسهیلات بهتری برای ادامه تحصیلات در دانشگاه های معتبر آمریکا برخوردار خواهند شد.

Our Green Card & Consular Success Rate is 100%

www.lawabedi.com ◇ www.iran2usa.com

(415) 398-4504

Offices also in Palo Alto, Mountain View & Irvine

425 Market street, Suite 2200

San Francisco, CA 94105



چرا با هم همکاری نمی کنیم؟

محمود سریع القلم

پژوهشگر حوزه توسعه، علوم سیاسی و تاریخ معاصر ایران

شاید سوال دقیق تر این باشد که: اصلاً برای چه باید همکاری کنیم؟ چند سال پیش وقتی مهمان یک دانشگاه نروژی بودم. یک استاد ایرانی الاصل آن دانشگاه بازدیدی از دانشگاه را به من پیشنهاد کرد. طی سه ساعت بازدید پیاپی، او همچنان با شوق و اشتیاق و علاقمندی و وابستگی و دلبستگی به دانشگاه، طرح‌های آن، کتابخانه آن، اهداف آن، ساختمان‌ها و نماهای آن و همکاران و بخش‌های اداری و مدیریتی دانشگاه سخن می‌گفت که مرا بیش از اهمیت خود دانشگاه تحت تأثیر قرار داد. در انتهای بازدید که به ناهار ختم شد از او علل شوق و اشتیاق را جویا شدم. گفت: محیط، خدمه، مدیریت و فضای آموزشی-پژوهشی این دانشگاه به من آرامش می‌دهد؛ همه به من احترام می‌گذارند؛ با آنکه ایرانی الاصل هستم، دانشکده و دانشگاه مرا در سه کمیته عضو کرده‌اند تا مشارکت کنم؛ دانشجو و استاد عموماً می‌خواهند بیاموزند؛ اغراق نکرده باشم اینجا خانه اصلی من است. محبت می‌کنم، محبت می‌بینم. راست می‌گویم، راست می‌گویند. بدی فردی را نمی‌خواهم، بدی مرا نمی‌خواهند. از دیگران انتظار نامعقول ندارم، از من انتظار نامعقول ندارند. وظایفم را انجام می‌دهم، وظایفشان را انجام می‌دهند. مشورت می‌کنم، مشورت می‌کنند. خیانت نمی‌کنم، خیانت نمی‌کنند. منظم هستم، منظم هستند. حذف نمی‌کنم، حذف نمی‌کنند. همکاری می‌کنم، همکاری می‌کنند. همکاری می‌کنند، همکاری می‌کنند.

تلفی و حسی که از این گفت‌وگو پیدا کردم این بود: چقدر این انسان حالت نرمال دارد. فرد نرمال، خوبی ببیند، خوبی می‌کند. اما اگر همین فرد نرمال حذف شود، بعد احتیاط می‌کند. وقتی به او خیانت شد، فاصله می‌گیرد. وقتی دروغ گفتند، بدبین می‌شود. وقتی فحاشی کردند، خود را منزوی می‌کند. وقتی از او سوء استفاده کردند، در محبت کردن تردید می‌کند. اگر شخصی در قبال محبت کردن، احترام گذاشتن، خوبی کردن، وظیفه شناس بودن، راستگو بودن، منصف بودن، واکنش‌های منفی و مخرب ببیند، چه روحیه‌ای برای همکاری خواهد داشت؟ وقتی از این سفر علمی به تهران برمی‌گشتم، عناوین روزنامه‌های فارسی را در هواپیما مطالعه می‌کردم. در یک عنوان گفته شده بود: ایرانی‌ها را تهدید نکنید. چند ستون آن طرف‌تر، چندین تهدید نسبت به کشورهای مختلف در اقصی نقاط جهان مطرح شده بود. هر کنشی واکنشی دارد، هر حرف ناپسندی پی‌امدی دارد. در جهان فعلی عموماً سخن و عمل ناشایستی، بدون پاسخ نمی‌ماند. در چه شرایطی، شهروندان یک جامعه با هم همکاری می‌کنند؟ وقتی همکاری آن‌ها، جبران شود. همکاری و یا عدم همکاری هر دو نرمال هستند زیرا در مقام عکس‌العامل به رفتار دیگران انجام می‌پذیرد. بخاطر فطرتی که دارد، انسان نرمال تمایل به خوبی دارد ولی وقتی در ساختاری قرار می‌گیرد که واکنش‌ها عموماً با احترام، محبت، خویشتنداری و قانون آمیخته نشده‌اند، حداقل اینست که فاصله می‌گیرد، محتاط می‌شود و در یک دایره محدودی

| | |
|---------|---|
| صفحه ۱ | تبلیغ خود را تعریف می‌کند. تابحال تجربه کرده‌اید که وقتی در ترافیکی سنگین آرام رانندگی می‌کنید، ناگهان اتوموبیلی در شانه خاکی جاده سعی می‌کند از دیگران سبقت بگیرد ضمن اینکه فضا را آلوده می‌کند. در ذهن انسان نرمال این اندیشه شکل می‌گیرد که چرا من باید ساعت‌ها در ترافیک، قانون را رعایت کنم و دیگری این کار را نمی‌کند؟ بحران‌ها در یک جامعه انباشته می‌شود زمانی که عده‌ای از حاشیه خاکی جاده حرکت کنند و قانون و مراتب و حقوق دیگران را رعایت نکنند. |
| صفحه ۲ | اخبار-فهرست مطالب |
| صفحه ۳ | تبلیغ |
| صفحه ۴ | اوستا چیست و از کیست؟ (علی اکبر جعفری) |
| صفحه ۵ | تبلیغ |
| صفحه ۶ | مرگ (بهرام فره وش) |
| صفحه ۷ | درباره شعر منتور (ایرج پارسی نژاد) |
| صفحه ۸ | یک سینه سخن (مسعود سپند) |
| صفحه ۹ | با (هادی خرسندی)-داستان |
| صفحه ۱۰ | اخبار |
| صفحه ۱۱ | برسی موارد مربوط به... (کاوه میرشعایی) |
| صفحه ۱۲ | شیرین در خسرو شیرین نظامی (هما گرامی فره وش) |
| صفحه ۱۳ | اخبار |
| صفحه ۱۴ | ورزش از نگاه من (احمد طوسی) |
| صفحه ۱۵ | خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی) |
| صفحه ۱۶ | رفیع پیتر و من نرو هستیم (سعید شفا) |
| صفحه ۱۷ | نوشخند، بوخند (عترت گودرزی) |
| صفحه ۱۸ | سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی) |
| صفحه ۱۹ | مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی) |
| صفحه ۲۰ | یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی) |
| صفحه ۲۱ | ترمیم، تصحیح (آرین اقبالی)-اخبار |
| صفحه ۲۲ | از درگوشی‌ها (پیرایه) |
| صفحه ۲۳ | استیون اسپیلبرگ و همکاران (فرسیا اعتمادزاده) |
| صفحه ۲۴ | گیله مرد (حسن رجب نژاد) |
| صفحه ۲۵ | تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان) |
| صفحه ۲۶ | سولماز و شمع های سقاخانه (محمد سعید حبشی) |
| صفحه ۲۷ | حیدر بابا (شهریار) |
| صفحه ۲۸ | انرژی مثبت... (پرناز کدخدایان)-کارهایی که... (سحر سلاجی) |
| صفحه ۲۹ | هیچوقت دیر نیست (آتوسا یکان) |
| صفحه ۳۰ | حاجی آقا (صادق هدایت) |
| صفحه ۳۱ | جهان بینی مولوی (حسن مسیح پور) |
| صفحه ۳۲ | پنبه و کتان (بهرام گرامی) |
| صفحه ۳۳ | ستاره سهیل (علی هاشمی) |
| صفحه ۳۴ | تقویم برنامه های هنری - جدول |
| صفحه ۳۵ | نیازمندها - فال ستارگان |
| صفحه ۳۶ | تبلیغ |
| صفحه ۳۷ | خاطرات زمان دانشجویی (عباس بناهی) |
| صفحه ۳۸ | حق و حقوق شما در مقابل... (مانی حاتمی)-اخبار |
| صفحه ۳۹ | قالی بافی در مناطق مختلف ایران (محمد جواد نصیری) |
| صفحه ۴۰ | شعر |
| صفحه ۴۱ | اخبار |
| صفحه ۴۲ | ترکیه قانونی برای... (نعیمه دوستدار)-اخبار |
| صفحه ۴۳ | آشنایی با کاپروبراکتیک (فتانه هوشداران) |
| صفحه ۴۴ | از اینجا، از آنجا (گلنار) |
| صفحه ۴۵ | تبلیغ |
| صفحه ۴۶ | اخبار |
| صفحه ۴۷ | دنباله مطلب |
| صفحه ۴۸ | اخبار-دنباله مطلب |
| صفحه ۴۹ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۰ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۱ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۲ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۳ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۴ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۵ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۶ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۷ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۸ | انگلیسی |
| صفحه ۵۹ | انگلیسی |
| صفحه ۶۰ | تبلیغ |

است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**



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 مسئول و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حکم و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی‌باشد. مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان است.

شماره تلفن: ۰۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۰۶۹۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبات با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

Pezhvak of Persia has been compiled 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.

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

- ♦ تصادفات رانندگی
- ♦ صدمات ناشی از کار
- ♦ زمین خوردگی
- ♦ صدمات منجر به مرگ
- ♦ آسیب از حیوانات

Payam Mark Shayani, ESQ
Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian, Slip & Fall, Work Injury

(916)442-9999

980 9th Street, 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408)777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925)777-0432

425 Market Street, Suite 200
San Francisco, CA 94105



خداداد نیک سخن رفته و خوش راه نموده است. پیامی است جاویدان که خود جاوید مانده است تا در مردم روانی تازه بدمد و آنان را جاویدان سازد.

گاتها دیوان کوچکی از سراینده والایی است که نیکی و بدی و سرانجام هر دو را از هم باز شناسانده اما جای برای بکن و مکن نداشته زیرا آنچه انجمن و اجتماع آدمی را پابند این دستورها می کند و آن را از پیشروی باز می دارد همین دستورهایی چه بکنیم و چه نکنیم هستند که هرچه باشند و از که باشند، پس از زمانی از کار می افتند و پابندان بیچاره را نیز

کهن ترین زبان آریایی بوده که پی چند پیشامد بد، بیشتر از میان رفته و تنها یک سوم آنچه در زمان ساسانیان سامان یافته بود، بازمانده است. گویندگان و سراینندگان این گردآورده که در زمینه های گوناگون باورها، دانسته ها، گفته ها، شنیده ها، آیین ها و روش ها می باشد. جز یک کس، همه ناشناس می باشند. آن کس و خورشو خدا زرتشت اسپنتمان، بنیادگذار دین بهی زرتشتی است و از آن و خورشو اندیشه انگیز تنها هفده سرود به نام گاتها داریم که راهنمای بنیادی دین زرتشتی است و جز این، سخنی دیگر از آن راهنما در دست نیست زیرا او آن را چنان «رسا» گفته که افزوده ای بیهوده نمی خواهد.

از کار می اندازند. در دیوان زرتشت جز دلگرمی به پیشرفت و نوسازی، شادی راستین از بخشیدن شادی به دیگران و رسیدن به خداوند جان و خرد پیشنهادی دیگر دیده نمی شود و برای کسانی که می خواهند همواره در راه جهان پیش بروند، همین راهنمایی خدایی بس است و هر جنبش دیگری که می ماند از روی خرد و بینش و دانش و گزینش هر کس راستکار و درستکردار است. این همان راهی است که انجمن دوستاران زرتشت برگزیده و بر آن پیش می رود.

فرجام سخن

در پایان، افشرده می گویم که اوستا گردآورده ای از فرهنگ ایران باستان به

اوستا چیست و از کیست؟

دکتر علی اکبر جعفری - بخش آخر



اگر از مرد یا زن آگاه ایرانی بپرسیم: اوستا چیست؟ بیدرنگ خواهد گفت: «کتاب مقدس یا آسمانی زرتشت». اگر از کس زرتشتی بخواهیم که اوستا را نشان بدهد، به همان بیدرنگی نوشته ای را خواهد آورد که رویش «خرده اوستا» نوشته است.

چرا خرده؟ مگر بزرگه اوستا هم هست؟ شاید پاسخی نشنوم. این نوشته پر از نیایش ها و ستایش هایی به زبانی ناآشنا است. اگر اندکی باریک بین شویم، خواهیم دید که در میان برخی از نیایش ها، نوشته هایی به پارسی کهن تر از کنونی هم گنجانیده شده است که به گوش آشنا می رسند. آیا زرتشت هم پارسی می دانست؟ باز شاید پاسخی نشنوم. اگر از کسی آگاه تر بپرسیم، خواهد پاسخ داد که خرده اوستا نمازهای روزانه است و اوستا بخش های دیگر هم دارد و یکی از آنها «گاتها» نام دارد و آن سرودهای زرتشت می باشند و گفته های زرتشت را در دیگر بخش ها نیز می یابیم. پس نیازی به آن می بینیم که چگونگی اوستا بر ما روشن گردد. اینک آن را به زبانی ساده و سره پیش می کنیم.

سرودهای زرتشت

زیبا در آورده و در این خوشنواها از خودشناسی تا خداشناسی و یکتاپرستی، راستی، درستی، نیک اندیشی، نیک گفتاری، نیک کرداری، آزادی، آزادگی، آشتی، آرامش، رامش، شادی، برابری، یاری، همکاری، همدردی، همبستگی، پیشروی، تازه گردانی، نوسازی، رسایی، جاودانی و خدا مانند گردیدن از راه مهر و دوستی و دلدادگی در خانه، خانواده، شهر، میهن و جهان

آنچه از آن همه پیشامدهای تباه کن شگفت آسا، بی کم و کاست و گویش مادری زرتشت که از دیگر بخش های اوستا اندکی جدا است، مانده، گاتها یا سرودهای پاک آن پاک مرد هستند. زرتشت در پنج آهنگ و در هفده سرود که شمار بندهای دو بیتی وار آنها ۲۴۱ بند و شمار واژه های کمتر از ۶۰۰۰ می باشد، دریایی از راهنمایی را در کوزه

حمید رئیسیه

مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

Hamid Reiesieh

Real Estate Broker & Finance Advisor

سرویس دوستانه،
سریع، مطمئن و حرفه ای

Cell: (408)234-5793

Office: (408)298-2591



DRE#01326116 • NMLS# 344666

- ◆ Selling or Buying Residential and Commercial Properties
- ◆ Residential and Commercial Mortgages, FHA, HARP & Conventional
- ◆ Complimentary home evaluation
- ◆ No Cost Short Sales
- ◆ 1031 Exchange Transaction (Tax Deferred)

Your Trusted Advisor in
Real Estate & Mortgage



hamidr63@yahoo.com ◆ www.hamidreisi.com



51 E. Campbell Ave., Suite 110, Campbell, CA 95008

کسانی سرافراز و آسوده خواهند زیست که در زندگی به ندای وجدان درونی خویش گوش فرا دهند و آن را ارج نهند. زیرا وجدان درونی همه انسانها آنها را به سوی کردار نیک رهنمایی میکند. زرتشت



Iman Laleparvar
MS Electrical Engineering
UCLA Graduate

Advantage in Learning LLC

تدریس خصوصی و گروهی دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین

فارغ التحصیل دانشگاه (UCLA) در رشته فوق لیسانس مهندسی الکترونیک
عضو هیئت علمی کالج «وست ولی»

◆ Professional Tutor, one on one & group all ages
(1st-12th grade & College) ◆ Specializing in SAT Math
Prep, Study skills & all subjects of Math & Physics

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com

مشکل کردیت دارید؟

ما به شما کمک می‌کنیم

BAD CREDIT? WE CAN HELP YOU

(415) 814-5666

به همراه مشاوره و آنالیز رایگان



مانی حاتمی

آرش زاد

حل مشکلات کردیتی از قبیل

Late Payment . Judgment . Charge off . Tax Lien
Collection . Bankruptcy . Inquiries . Foreclosure
Repossession . Chexsystem



تخصصی ترین مرکز
CREDIT REPAIR



مرگ اگر با خرسندی همراه باشد زیباست. این دو جوان که یکدیگر را دوست می داشته اند، بوسه مرگ به یکدیگر بخشیده اند و به جهان فروری شافته اند.

حسنلو - پنج صده پیش از میلاد مسیح

دین ایران کهن برپایه اصلاح است نه انتقام، از اینرو دوزخ برای روان بدکار ابدی نیست و هرگاه که روان پاک گردد، دوباره به عالم مینو باز تواند گشت.

از این اسطوره ایرانی، اندیشه بهشت و دوزخ و همیستکان و میزان و پل چینوت (پل صراط) پدید آمده است و از زمانهای بسیار کهن این طرز اندیشه درباره سرنوشت روان به آئین های یهود و مسیح نیز راه یافته است.

روان در گذشته سه شبانه روز پیرامون پیکر مادی که بجای گذاشته است می گردد. در شب نخستین به گفتارهای زندگی، در شب دوم به اندیشه ها و در شب سوم به کردارها می اندیشد و گذشته ها را به یاد می آورد.

اهریمن و یارانش در این سه شب می خواهند روان را به خود باز گیرند ولی دعای نزدیکان در گذشته و ایزد «سروش» یاری در گذشته می شتابند.

بردن اهریمن و بدیها، برای از میان بردن تضادها و رسیدن به برابری و سکون. از این رو این گذشت از جهان مادی به جهان مینوی متضمن سه سعادت است: سعادت ابدی و جهانی زیرا بخشی از تقدیر ازلی انجام شده است و بازگشت کل جهان را به عالم مینو سریع تر می سازد و موعد بازگشت آخرین انسان را به عالم مینوی که پس از آن دوره جهان مادی بسته می شود تسریع می کند. سعادت فردی برای رهایی از ستیز دایم با اهریمن و پیوستن روان به بارگاه اهورائی و رامش مطلق.

ستیز مرگ و زندگی در انسان و در هر موجود دیگر، جدال تکامل است. زندگی که خود یک سنتز از دوتز و آنتی تز ناشناخته بوده است، خود به نوبه خود تزی است اهورائی در برابر آنتی تز مرگ، و استحاله ناشناخته ای که در اثر ستیز این تز و آنتی تز بوجود می آید، سنتز جهان بعد از مرگ است و چون در همه استحاله هایی که در سنتزها بوجود می آید کمالی موجود است، پس جهان ناشناخته پس از مرگ هر چه هست کمال است و این کمال را فلسفه ایران کهن در بازگشت به سوی اهورا می داند.

سرگذشت روان

روانی که روانه بارگاه اهورا می شود بایستی پاک و منزّه باشد. اما انسانی که پاک آفریده شده است در کشاکش زندگی آلوده به گناه می شود و از میان نیروهایی که انسان زنده را پدید می آورند تنها روان است که به گناه آلوده می شود. اهریمن بدکنش تنها روان رنگ پذیر را می تواند بفریبد، از این رو روان می بایستی از مراحل بگذرد تا پس از پاک شدن بتواند به جهان مینو بار یابد و چون اساس اخلاقی



مرگ

نقل از کتاب «جهان فروری»

اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

مسافری که از این میدان جنگ و ستیز می گذرد، اگر بی آسیب به پایان این سفر برسد و بی رنج از این جهان درگذرد، مراحل تکامل این جهان را پیموده و پایان این سفر برای او فقط یک استحاله و وصول به جهان فروری است.

اما در این سفر خطر فراوان است و اغلب اهریمن پیش از درگذشتن، درد و رنج و بیماری پدید می آورد. پس در مرگ نیز دو عامل نیکی و بدی در کاراند، رنج پیش از مرگ از سوی اهریمن است ولی رفتن و ویترن = درگذشتن، اورمزدی و مقدس است.

درواقع با مرگ هر کس بخشی کوچک از دنیای مادی نیز می میرد، زیرا دنیای مادی پدید آمده تضاد و ستیز بین اورمزد و اهریمن است و هنگامی که این تضاد از میان برود علتی برای وجود جهان باقی نمی ماند و مرگ هر کس عبارتست از انجام قسمتی از تقدیر ازلی برای از میان

مرگ در فلسفه ایران کهن، بازگشت به جهان مینوی و مستحیل گشتن در ذات خداوند است. انسان پس از انجام وظیفه مقدری که در جهان از روز ازل برای او معین شده است به جهان مینویان می گراید. جزء اصلی وجود انسان همان جزء مینوی یا فروری است که از وجود خود اهورا ساطع گشته است و پس از بازگشت نیز به خود اهورا باز می گردد.

جهان مادی، جهانی اصیل نیست، یک گذرگاه، یک میدان جنگ و ستیز بین اورمزد و اهریمن و یک سرای سپنجی است و از این روی نمی تواند جانی جاویدان باشد و انسانی هم که در آن زندگی می کند طبعاً نمی تواند در دنیای مادی دارای زندگی جاویدان باشد. مرگ آغاز بازگشت به جهان متعالی است و از این رو مقدس است و به هنگام مرگ کسی نباید گریست و زاری و شیون کرد. شیون و زاری بر در گذشتگان گناهی بزرگ است.



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ 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. Farnak 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

اندرزهای زرتشت

سه اصل بنیادین دین زرتشت عبارت است از کردار نیک و گفتار نیک و پندار نیک. پیامبر بزرگ ایرانیان باستان بر راستگویی تاکید فراوان داشت و همیشه به پیروان خویش میفرمود: «از دروغگویی بپرهیزید زیرا مادر همه گناهان است. اگر انسان بتواند راست بگوید از دست زدن به اعمال ناشایست و کردار نامناسب خودداری خواهد نمود، زیرا دروغ فتنه انگیز و ویرانگر است. اگر انسان اندیشه پاک و سالم داشته باشد و راستگویی را پیشه خود کند ناخودآگاه کارهای نیک انجام میدهد و از اعمال زشت پرهیز مینماید. اگر همه انسان ها بتوانند این سه اصل را در زندگی مراعات کنند به سعادت و خوشبختی دست خواهند یافت و جامعه ای که در آن زندگی می کنند به مدینه ای فاضله تبدیل خواهد شد»

Own a Business? List your Business At

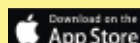
irany.com



ایرانی. کام

ارتباط شما با جهان

Your Connection to the World



درباره شعر منثور

(بخش آخر)

دکتر ایرج پارسی نژاد



خصلت های شعر منثور شاملو از آن جا که شفیعی کدکنی شعر را شکستن هنجار زبان می داند شعر منثور شاملو را در حوزه زبان با روی آوردن به زبان کهنه و نثر قدیم فارسی از یک سو و پذیرفتن لغات و تعبیرات عوام از سوی دیگر باعث «نظام» شعر او می داند. از این روست که کلمات و ترکیباتی از قبیل «شیر آهنکوه مرد» در کنار «پوزوار»، که شکل عامیانه ی «پای افزار» است، قرار می گیرد و با تصرف در تعبیر شکل کهن در وصف قهرمان اجتماعی خود می گوید:

«و پیش عصیان بلندش بالای جهنم پست» که تصویر غنایی حافظ را «وزقد بلند او بالای صنوبر پست» هنرمندانه درگگون می کند.

در توضیح موسیقی شعر منثور شاملو شفیعی کدکنی در شعر فارسی چهار نوع موسیقی می یابد:

۱- موسیقی بیرونی (عروضی)
۲- موسیقی کناری (قافیه و ردیف)
۳- موسیقی درونی (جناس ها و قافیه های میانی، همخوانی مصوت ها و صامت ها)
۴- موسیقی معنوی (انواع هماهنگی های معنوی درون یک یا چند مصراع مانند تضاد، طباق، مراعات نظیر و...)

به گمان شفیعی کدکنی شعر منثور در عوض محرومیت از موسیقی عروضی (عروض سنتی، عروض آزاد) از موسیقی معنوی و موسیقی داخلی بهره گرفته است: شاملو اگر از موسیقی بیرونی (عروض) سود نمی جوید و موسیقی کناری نیز همواره در خدمت شعر او نیست، ولی آزادی و قدرت بی نهایی در استفاده از دو نوع موسیقی معنوی و موسیقی درونی دارد... این نوع استفاده به حدی است که گاه خواننده فراموش می کند که این شعر موزون به وزن عروضی نیست. (۱۶)

غرض این که موسیقی شعر در عروض و بحرهای عروضی نیست، زیرا بحرهای عروضی هر زبان، بخصوص اوزان رایج و مورد استفاده ی اکثریت شاعران، بسیار محدود است و این شاعر است که با موسیقی کلمات خود قلمرو پهنآوری از خلاقیت هنری در پیش رو دارد و به این اعتبار هر شاعری نظام آوایی خاص خود را دارد و هر شعر موسیقی ویژه خود را دارد.

تجلی کمال موسیقایی شعر منثور شاملو را در این شعر او می توان دید:

شبان

مرا

تو

بی سببی نیستی

به راستی

صلت کدام قصیده ای

ای غزل؟

ستاره باران جوابِ کدام سلامی

به آفتاب

از دریچه تاریک؟

کلام از نگاه تو شکل می بندد.

خوشا نظر بازیا که تو آغاز می کنی!

★★★★

پس پشت مردمکانت

فریاد کدام زندانی ست

که آزادی را
به لبان برآماسیده
گل سرخی پرتاب می کند؟
ورنه این ستاره بازی
حاشا
چیزی بدهکار آفتاب نیست
نگاه از صدای تو ایمن می شود.
چه مومنانه نام مرا آواز می کنی!

★★★★

و دلت

کبوتر آشتی ست،

در خون تپیده

به بام تلخ.

با این همه

چه بالا

چه بلند

پرواز می کنی!

شفیعی کدکنی در گزارش خود با تحلیل دقیق عالمانه از خوشه های آوایی سطرهای شعر یاد شده به عناصر موسیقایی دیگر در همین شعر مانند:

«خوشا نظر بازیا که تو آغاز می کنی»

و

«چه مومنانه نام مرا آواز می کنی»

و

«با این همه، چه بالا، چه بلند، پرواز می کنی» (۱۷)

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

مشاور آگاه و دلسوز جامعه ایرانی
در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



Realtor & Mortgage Specialist
for San Jose & Bay Area

از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره
و وامهای بدون کارمزد استفاده نمائید

سال ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 ♦ NMLS#332989



4950 Hamilton Ave., Suite 211, San Jose, CA 95130

آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا



Mino Parsa/Beautician

با تکنیک منحصر به فرد در این مرکز،
زیبایی طبیعی خود را نمایان کنید.

طراحی دائمی ابرو و هاشور زدن، خط لب، خط چشم، متناسب با چهره، کشیدگی پوست (lifting) از طریق ماسک و لایه برداری کامل پوست، بدون عوارض جانبی، با استفاده از مواد درجه یک و استریل در محیطی کاملا آرام و بهداشتی

*Permanent Makeup Specialist

*Non-Surgical Facelift *Phytic Skin Peeling



Take your pick from our affordable
selection of treatments & Skin Care products,
& we will take care of the rest.

Step into our discreet, relaxed clinics & you will feel
instantly reassured that you have made the right choice.

Clinics in South, East & North Bay

(415) 370-3974

آغاز شد. بالاخره رئیس شعبه اعتراف کرد که کلید گاوصندوق را در کشوی میزش می گذاشته و همچنین مسئول دیگر کلید گفت من هم کلید اطاق گاوصندوق را در کشوی خودم می گذاشتم و این کشورها را قفل نمی کرده اند. می ماند کلید سوم مربوط به در بانک که در دست نگهبان بیرون از بانک بوده. ما حساب کردیم که اگر کسی بخواهد خود را به گاوصندوق برساند باید سه کلید را با هم در دست داشته باشد، کلید در بانک، کلید در اطاق گاوصندوق و کلید گاوصندوق.

باز هم از محل کلیدها در بانک بازدید شد و معلوم شد که هرکس در بانک را شب باز کند میتواند به آسانی به این کلیدها دسترسی داشته باشد. در نتیجه یقه دربان بانک را باید گرفت. معاون کل بانک آقای یزدانی نیز اطمینان میداد که رئیس و کارمندان بانک افراد شناخته شده ای هستند و بعید به نظر می رسد که اهل سرقت از بانک خودشان باشند. نگهبان بانک هم با کمال خونسردی می گفت که شب تا صبح جلوی بانک کشیک داد و در را هم به هیچ وجه برای کسی باز نکرده است. دربان بانک سیبل های بلندی داشت و تا بناگوشش می رسید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

شوربختانه رئیس شعبه و کارمندی که کلید اطاق گاوصندوق در دستشان بود میگفتند که کلید را در دست داشته اند و اطاق گاوصندوق و خود گاوصندوق با کلید دیگری باز شده. کلید در بانک نیز در دست نگهبان شب بود که او نیز می گفت تمام شب جلو در بانک نگهبانی داده و در بانک را بروی احدی باز نکرده. اما اینهمه پول را چطور روز روشن یکی یا دو تا کارمند از شعبه خارج کرده اند که دیگر کارمندان متوجه نشده اند! چرا که این دو میلیون تومان همه اش هزار تومانی که نبوده، یک تومانی، پنج، ده و صد تومانی نیز اگر جزو دو میلیون تومان باشد حتی توی ۳ یا ۴ چمدان جا نمی شود. برای اطمینان بیشتر آقای مؤمنی رفت و محل سرقت یعنی بانک تهران شعبه سه راه قیابان را به قول آگاهی چی ها معاینه محلی کرد و در بازگشت گفت هیچ اثری از خراش و شکستگی در قفل ها دیده نمی شود. رئیس شعبه و مسئول کلیدها نیز حاضر نبودند سخن بگویند. ناچار رئیس شعبه و کارمند که کلید در دستش بوده را به بازداشتگاه زیر اداره آگاهی فرستادیم تا روز بعد باز هم تحقیق را ادامه دهیم.

ساعت ۸ صبح روز بعد مجدداً بازجویی از کسانی که بهر نزد با کلیدها مربوط بودند



یک سینه سفین

مسعود سپید

ماجرای سرقت از بانک تهران

تجربه اش خیلی بیشتر از من بود و سنش هم بیشتر، با هم کار می کردیم. این آقای مؤمنی یکی از با تجربه ترین کارمندان اداره آگاهی بود. مخصوصاً در کار تحقیق درباره پرونده های سرقت اماکن عمومی تجربه فراوان داشت. متن پرونده حکایت از این داشت که شب گذشته صندوق مادر بانک تهران در شعبه سه راه قیابان با کلید باز شده و هر چه پول نقد در گاوصندوق بوده، حدود دو میلیون تومان، به سرقت رفته و هیچگونه اثر شکستن قفل یا شیشه و خراش در بانک دیده نشده. کلانتری پرونده را با رئیس شعبه و چند کارمند که کلیدهای در مخزن یا گاوصندوق را در دست داشته اند جهت رسیدگی به اداره آگاهی فرستاده بود. ظاهر پرونده این طور می نمود که سرقت داخلی و کار یکی از کارمندان بانک است.

شعبه مرکزی بانک تهران در خیابان پهلوی، بالاتر از چهارراه پهلوی بود و چند شعبه مادر داشت که شب ها پول های نقد شعبه های کوچکتر را می بردند و به بانک های مادر تحویل می دادند. یکی از این بانک های مادر، بانک تهران، در سه راه قیابان نزدیک میدان گمرک در جنوب شهر تهران بود و درست در نش سه راهی قرار داشت. روبروی بانک چند تا مغازه کوچک از جمله یک ساندویچ فروشی بود که بعداً فهمیدیم صاحب آن سارق سابقه دار بنام رضا ساندویچی است. نمیدانم چه سالی بود، شاید سال ۱۳۵۵ یا ۵۶ بود که یک روز رئیس بانک تهران شعبه سه راه قیابان و چند کارمند و معاون کل بانک (آقای یزدانی) با یک پاسبان و پرونده ای زیر بغل وارد اداره آگاهی شدند. من و یک همردیف، ستوان یکم بنام آقای مؤمنی که

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 مکانی متفاوت آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست



کیتیرینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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



کامران پورشامس

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

Kamran Pourshams
Experienced Professional Realtor
Residential, Commercial,
Property Management



Proven Insights.
Proven Results.

DRE# 01066478

◆ چگونه تحت شرایط اقتصادی کنونی صاحب خانه شوید؟
◆ به چه طریقی در این موقعیت زمانی می توانید خانه تان را بفروشید؟

من میتوانم با آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییر و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، شما را در موارد فوق مطلع و یاری نمایم!

Experienced Agent in Short Sale
& Bank Owned Properties

با در دست داشتن لیست کامل خانه های ضبط شده از طرف بانکها

Res: (408)879-9343

Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020

Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008

مردم چه می گویند؟!...

می خواستم به دنیا بیایم، در زایشگاه عمومی، پدر بزرگم به مادرم گفت: فقط بیمارستان خصوصی. مادرم گفت: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
می خواستم به مدرسه بروم، مدرسه سر کوچه مان. مادرم گفت: فقط مدرسه غیر انتفاعی! پدرم گفت: چرا؟!... مادرم گفت: مردم چه می گویند؟!...
به رشته انسانی علاقه داشتم. پدرم گفت: فقط ریاضی! گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
با دختری روستایی می خواستم ازدواج کنم. خواهرم گفت: مگر من بمیرم. گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
می خواستم پول مراسم عروسی را سرمایه زندگی ام کنم. پدر و مادرم گفتند: مگر از روی نعش ما رد شوی. گفتم: چرا؟!... گفتند: مردم چه می گویند؟!...
می خواستم به اندازه جیم خانه ای در پایین شهر اجاره کنم. مادرم گفت: وای بر من. گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
اولین مهمانی بعد از عروسیمان بود. می خواستم ساده باشد و صمیمی. همسرم گفت: شکست، به همین زودی؟!... گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
می خواستم یک ماشین مدل پایین بخرم، در حد وسع، تا عصای دستم باشد. زنم گفت: خدا مرگم دهد. گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
بچه ام می خواست به دنیا بیاید، در زایشگاه عمومی. پدرم گفت: فقط بیمارستان خصوصی. گفتم: چرا؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
بچه ام می خواست به مدرسه برود، رشته تحصیلی اش را برگزیند، ازدواج کند... می خواستم بمیرم. بر سر قبرم بحث شد. پسرم گفت: پایین قبرستان. زنم جیغ کشید. دخترم گفت: چه شده؟!... گفت: مردم چه می گویند؟!...
مردم، برادرم برای مراسم ترحیم مسجد ساده ای در نظر گرفت. خواهرم اشک ریخت و گفت: مردم چه می گویند؟!... از طرف قبرستان سنگ قبر ساده ای بر سر مزارم گذاشتند. اما برادرم گفت: مردم چه می گویند؟!...
خودش سنگ قبری برایم سفارش داد که عکس را رویش حک کردند. حالا من در اینجا در حفرة ای تنگ خانه کرده ام و تمام سرمایه ام برای ادامه زندگی جمله ای بیش نیست: «مردم چه می گویند؟!»...
مردمی که عمری نگران حرفهایشان بودم، لحظه ای نگران من نیستند!

| | |
|--|--|
| تا که داری این همه میلیارد را در کفات چاقو بگیر و کارد را | زان همه پولی که بفرستی دمشق تا به آن جانی بیازی نرد عشق |
| رهبر! پهلوی مخلص پاره کن درد یک بچه محصل چاره کن | زان همه پولی که بفرستی برون با هواپیما و ناو و کامیون |
| کلیه ام بردار تا گردی قوی تقویت گردی ز حیث کلیوی | زان همه خرجی که داخل می کنی نذر اوباش و اراذل می کنی |
| بعد ازین مرد «ثلاث الکلیه» باش بر مریدان خودت بهتر بشاش | قطره از آنچه رویت کرده فاش خرج کرده صاحب این کلیه باش |

با هادی خرسندی



www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

از مرد ۶ میلیون دلاری تا نامرد ۹۵ میلیارد دلاری

آمریکائی ها به مرد ۶ میلیون دلاری که زورش هم آن قدرها زیاد نبود می نازیدند... ما انقلاب کردیم و سرانجام یک مرد ۹۵ میلیاردی راست راستکی ساختیم که قیمتش و قدرتش ۱۶ هزار برابر مرد ۶ میلیون دلاری است. یک زمان مرد ۶ میلیون دلاری گران ترین آدم دنیا بود. «قدرت فرا انسانی این شخصیت، خارق العاده بود... او می توانست با دست های مصنوعی اش دیوار را خرد کند، میله های آهنی بر او کارگر نبود، می توانست به چند متر بالاتر از سطح زمین بپرد، و سرعت دویدن او از یک ماشین مسابقه هم بیشتر بود.» آدم کشتن برایش مثل آب خوردن بود آمریکائی ها خیلی به این سریال تخیلی شان می نازیدند. اما برای ما ایرانی ها مرد ۶ میلیون دلاری ارزان قیمت بود و زورش هم آن قدرها زیاد نبود! ضمناً ما اهل خیال بافی و تخیل هم نبودیم. پس انقلاب کردیم و سرانجام یک مرد ۹۵ میلیاردی راست راستکی ساختیم که قیمتش و قدرتش ۱۶ هزار برابر مرد ۶ میلیون دلاری است. حالا روزی نیست که مرد ۹۵ میلیارد دلاری با قدرت غیر انسانی اش چندتا از ما را نکشد یا زندانی نکند یا مجبورمان نکند که برای خرید یک لقمه نان کلیه خود را بفروشیم.

جان رهبر کلیه ای دارم درشت
حظ کنی وقتی بگیری توی مشت

کرده ام بهر فروشش کارها
آگهی بنوشته بر دیوارها

کرده ام توی مطبها التماس
تا که بفروشم شوم از غم خلاص

لیک می گویند فعلاً بی شتاب
کلیه بیسارست در نوبت بخواب

رهبر! ما نسل کلیه در کفیم
مارکت اشباعست و ما توی صفیم

پس شما با آن همه پول و پله
بنده را دریاب در این مرحله

کلیه ای دارم فروشی، رهبر!
ابتیاعش کن، مرخص کن مرا

کلیه ای دارم جوان و تازه سال
میفروشم شادمان و خوش به حال

قیمتش یک ماه اجاره خانهم
یا سه ماهی پول آب و دانه ام

قیمتش چند اسکناس ساده است
که دم جاروی تان افتاده است

قیمتش یک لنگه نعلین شما
ده گرم تریاک آقا مجتبا

قیمتش یک یاچه بیژامه ات
نیم متر ابریشم عمامه ات



Ali's
Construction & Remodeling

نقشه کشی ساختمان، اخذ جواز کار،
ساختن ساختمان جدید، اضافه کردن اتاق،
نوسازی آشپزخانه و حمام

(408)-898-6474

www.alisconstruction.com

با مدیریت علی زمانی

- ◆ New Custom Home ◆ Bathroom
- ◆ Room Additions ◆ Kitchen Remodel

Let us Build your Coustom Dream Home

1011 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA



Niosha
Dance
Academy

Wedding and
Entertainment
Coordinator

www.niosha.com

DISCOVER THE UNIQUENESS

For the wedding of your dreams let Niosha blend music, dance and tradition into an unforgettable event.
To schedule a free consult please call 408-656-6585 or email niosha@niosha.com



کافی است انتخاب ۱۹۶۸ نیکسون را با سیاست «نادیده‌انگاری» اش در قبال آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، یا انتخاب ریگان را در ۱۹۸۰ به یاد بیاورید که طلایه‌دار حرکت سیاسی رو به قهقرا برای یک نسل کامل بود. اما ترامپ ابزارهای بسیاری در اختیار دارد که دیگران فاقد آن بودند،

که او با حمایت دیوان عالی کشور با ارتجاعی‌ترین چهره‌های قابل‌تصور، «اصلاحات مالیاتی» ای را پیش خواهد برد که نابرابری‌های اقتصادی چند دهه گذشته (به لطف پیمان‌شکنی دمکرات‌ها)، در مقام مقایسه، به بازی کودکان شبیه خواهد شد. تعجب نکنید که اگر او به عنوان یکی از اولین اقدامات خود در مقام ریاست‌جمهوری، بر «حق کار» در سراسر کشور انگشت بگذارد. با وجود سوءظن برخی از رهبران جمهوری خواهان نسبت به ترامپ، آنان اکنون با آغوش باز از او استقبال می‌کنند چرا که او را سپر بلایی برای نابود کردن آخرین بقایای حقوق کارگران و دولت رفاه می‌بینند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

از جمله تسلط کامل جمهوری خواهان بر هر دو مجلس نمایندگان و سنا و در اختیار داشتن ارتشی از هواداران جان بر کف (در معنای تحت‌اللفظی کلمه و بر اساس میزان مالکیت سلاح‌هایی که در اختیار دارند). ترامپ به سرعت در جهت از میان برداشتن هر مصوبه و یا بخش مترقی باقی‌مانده در مجموعه‌ی قوانین گام بر می‌دارد. پایان دادن به DACA (قانونی که از صدها هزار جوان مهاجر بدون مجوز در برابر بازگردانده شدن به کشورشان محافظت می‌کند، و ابواماگر (که با وجود همه کاستی‌هایش دسترسی بیش از ۲۰ میلیون نفر را به خدمات بیمه درمانی فراهم می‌کند). اما این تنها آغاز ماجرا است، چرا

انتخاب ترامپ:

چرخش خطرناک سرمایه‌داری به سوی نژادپرستی و زن‌ستیزی

پیتر هیودیس / ترجمه سارا یوسف‌پور

جنبش‌های آزادی‌بخش در ایالات متحده و در واقع در سرتاسر جهان، با انتخاب دونالد ترامپ به عنوان رئیس‌جمهور آمریکا با ضربه سهمگینی مواجه شده‌اند. همچنان که اهمیت این تحول را در می‌یابیم به گمان من چند نکته هست که باید به آن توجه کرد.

مسلمانان و دیگران می‌گویند: «پیداست که زمان آن رسیده که چمدان‌هایمان را ببندیم!» این آزار و اذیت کلامی بی‌شک وقتی به تجلی درآید خطرناک‌تر خواهد شد، به ویژه هنگامی که پای آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، فعالان مهاجرت، فمینیست‌ها و دیگرانی در میان باشد که صدایشان را علیه همه آنچه ترامپ و پیروانش نمایندند بلند کرده و بلند کرده (و همچنان بلند خواهند کرد). این دیدگاه را که «این کشور دیگر به ما خوشامد نخواهد گفت» پس از انتخابات بسیاری از مهاجران و اقلیت‌ها گفته‌اند و بی‌شک در ماه‌های آینده محسوس‌تر خواهد بود. دوم، در گذشته نیز بارها شاهد به قدرت رسیدن چنین چهره‌های شروری بوده‌ایم.

اول، نباید این واقعیت را دست‌کم بگیریم که نژادپرستان متعصب، سکسیست‌ها و ضدچپ‌گرایی که در نتیجه کمپین ترامپ جسارت پیدا کرده و افسار گسیخته‌اند، اکنون خود را آزاد احساس می‌کنند که علیه هر کس و همه کسانی که با آنان مخالف‌اند، دست به عمل بزنند، از مخالفان نژادپرستی تا فمینیست‌ها، از مدافعان حقوق دگرباشان جنسی تا آنان که دستور کار هوادار سرمایه‌داری را به چالش می‌گیرند. ما در حال حاضر هم بسیاری از نشانه‌های این امر را در شماری از هواداران و حامیان ترامپ مشاهده می‌کنیم، برخی از آنان تا پیش از انتخابات تعصبات سیاسی خود را آشکارا مطرح نکرده بودند، آنان که اکنون با حمله به آمریکای لاتینی‌ها،

دفتر حقوقی آزاده وحیدی

وکیل رسمی دادگاه‌های کالیفرنیا و فدرال آمریکا

در لحظه نگرانی و اضطراب فقط شناخت یک وکیل کار آزموده و با تجربه است که به شما آرامش می‌بخشد

Vahidi Law Group (925) 460-9700

جهت مشاوره و حل کلیه مسائل حقوقی خود، با من تماس بگیرید!



- ◆ Divorce, Custody, Support, Spousal Abuse
- ◆ Annulment
- ◆ Business Litigation (Contract Partnership Dispute)
- ◆ Real Estate Litigation
- ◆ Immigration (Investment Visa)
- ◆ Criminal (DUI, TRO, Theft)
- ◆ Accident & Personal Injury
- ◆ Wrongful Death
- ◆ Copy Right, Trade Mark, Trade Secret

- ◆ امور خانوادگی، ضرب و شتم
- ◆ باطل کردن ازدواج
- ◆ امور تجاری
- ◆ امور ملکی، محاکمات حقوقی
- ◆ امور مهاجرت (ویزای سرمایه‌گذاری)
- ◆ امور جنایی (دزدی، رانندگی در حالت مستی، دریافت حکم برای جلوگیری از تماس و ملاقات)
- ◆ تصادفات و صدمات بدنی
- ◆ انتشارات و ثبت علائم و اختراعات

در امور تصادفات تا دریافت حقوق قانونی شما، هیچگونه وجهی از شما دریافت نخواهد شد! **vahidilaw@yahoo.com Fax: (888) 219-2925**

99 N. First St., #204, San Jose, CA 94566 ◆ 555 Peters Ave., Suite 105, Plesanton, CA 94566

اخطاریه گوران دهد. حال فرض کنید که شما فردی هستید که توانستید علیه همسر خود از دادگاه اخطاریه گوران بگیرید. بعد چه می شود؟ پاسخ این است که در صورتیکه همسر شما پس از گذشت چندماه از تلاش برای کسب درآمد بیشتر و معقولتر سرباز زد، شما می توانید از دادگاه درخواست رای جستجوی کار (Employment Efforts Order) کنید. این یعنی اینکه از دادگاه می توانید درخواست کنید که رای دهد که همسر شما نشان دهد که فعالانه در جستجوی کار می باشد. مثلا دادگاه ممکن است که رای دهد که همسر شما هفته ای ۱۰ درخواست کار تحویل دهد و هم زمان به عضویت یک یا چند سازمان کارایی درآید. شما همچنین می توانید از دادگاه بخواهید که همسر شما را ملزم به مصاحبه کردن با یک متخصص کار (Vocational Expert) کند تا توانایی ها و برنامه متناسب و منظم کاری برای همسر شما بررسی و پیشنهاد شود. البته این انتخاب شامل صرف هزینه زیادی می تواند باشد.

مشخصا عنوان می کند که دادگاه در هنگام تعیین کردن نفقه می تواند زوج دریافت کننده نفقه را مطلع کند که باید تا حد معقول در تامین نیازهای مالی خود تلاش کند. این هشدار دادگاه در اصطلاح حقوقی اخطاریه گوران (Gavron Warning) نامیده می شود که برگرفته از نام پرونده ای به همین مضمون به نام «ازدواج گوران» (Marriage of Gavron) می باشد. البته قانون دادن اخطاریه گوران را در اختیار دادگاه قرار داده است. این بدین معنی است که تشخیص دادن یا ندادن اخطاریه گوران به عهده قاضی است. در ازدواج های طولانی مدت (Long term)، که ازدواج های بیش از ۱۰ سال می باشد، دادگاه معمولا سخت تر از ازدواج های کوتاه مدت (زیر ده سال)، به زوج گیرنده نفقه اخطاریه گوران می دهد.

مهمترین مواردی که به دادن اخطاریه گوران از جانب دادگاه می انجامد کار نکردن یا کم کاری زوج گیرنده نفقه می باشد. همچنین دادگاه ممکن است به زوجی که در رشته غیر تخصصی خود کار می کند و درآمد کمتری نسبت به شغل تخصصی خود کسب می کند،



کاوه میر شفیعی

وکیل رسمی
دادگاههای کالیفرنیا و فدرال
KM@headwaylegal.com



بررسی موارد مربوط به تعیین نفقه یا کمک هزینه نگهداری فرزندان

مهمترین مورد تعیین مقدار نفقه یا Child Support درآمد زوجین (پدر و مادر)، می باشد. البته دادگاه این اختیار را دارد که برای تصمیم گیری هزینه های زوجین را نیز در نظر بگیرد. مثلا، در مواردی که به نظر می رسد یکی از طرفین درآمد خود را کمتر از میزان واقعی آن اعلام می کند، دادگاه می تواند مقدار هزینه های آن شخص را به عنوان درآمد فرد حساب کند.

همانطور که در ابتدا گفته شد، حق گرفتن نفقه یا Child Support مطلق و نامحدود نیست. فرد درخواست کننده باید تاحد امکان برای تامین هزینه های خود به خود متکی باشد. در واقع، یکی از بندهای قانون خانواده (Family code)

با اینکه قوانین ایالت کالیفرنیا برای یک زوج حق نفقه (Alimony) یا کمک هزینه نگهداری از فرزندان (Child Support) در نظر گرفته است، چنین حقی مطلق و نامحدود نیست. هدف از این مقاله شرح کوتاه مواردی است که دادگاههای کالیفرنیا در تصمیم گیری در مورد نفقه یا Child Support در نظر می گیرند.

پیش از درخواست نفقه یا Child Support، باید یک پرونده طلاق یا جدایی قانونی به وجود آمده باشد. البته تصمیم گیری در مورد مسائل مربوط به فرزندان در مواردی که پدر و مادر باهم ازدواج نکرده اند با شروع درخواست تعیین والدین امکان پذیر است.



هنرستان موسیقی نژاد

آموزش تمامی سازهای موسیقی (ایرانی و غربی) برای رده سنی ۴ تا ۸۴ سال

Individual & Group Lessons for All with Persian Traditional & Western Instruments



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com

نظامی در این مورد یکی از شیرین ترین و ارزشمندترین ها در ادبیات فارسی است که چند بیتی از آن نقل می شود:
نخستین بار گفتش کز کجایی
بگفت از دار ملک آشنایی
بگفت آنجا به صنعت در چه کوشند
بگفت انده خردن و جان فروشند
بگفتا جان فروشی در ادب نیست
بگفت از عشقبازان این عجب نیست
بگفت از دل شدی عاشق بدینسان؟
بگفت از دل تو می گویی، من از جان
بگفتا عشق شیرین بر تو چو نیست
بگفت از جان شیرینم فزونست
 این گفتگو میان آن دو طولانی است و در نهایت خسرو در می یابد که عشق فرهاد به شیرین آنچنان نیست که با زر و سیم یا تهدید و تطمیع بتوان او را از آن روی گرداند. پس گفت که کوهی بر گذرگاه من است که از این سوی آن راهی به سوی دیگر می طلبم و از تو می خواهم راهی با تیشه از میان این کوه باز کنی که بتوانم به دیگر سوی آن دسترسی یافتم. فرهاد پذیرفت با شرط آن که پس از کندن کوه و گشادن راه مورد نظر خسرو، خسرو از شیرین چشم پپوشد که پس از شنیدن این سخن:
چنان در خشم شد خسرو ز فرهاد
که حلقش خواست آزدن به پولاد
 دنباله مطلب در صفحه ۵۱

و در وقتی دیگر حق خدمت بسی بیش از این بر تو عرضه کنم.
بر آن گنجینه فرهاد آفرین خواند
ز دستش بستد و در پایش افشاند
 فرهاد آن جواهرات بر پای شیرین افشاند و از بیم آنکه کار عشقش سر به رسوایی نزند از مردم دور شد.
چو دل در مهر شیرین بست فرهاد
بر آورد از وجودش عشق فریاد
نه صبر آنکه دارد برگ دوری
نه برگ آنکه سازد با صبوری
 و بدینسان کار عشق فرهاد به شیرین بالا گرفت و آوازه این عشق به گوش خسرو رسید و خسرو را به اندیشه از دست دادن شیرین به چاره جویی برانگیخت و به رای زنی و نظر خواهی دوستان پرداخت. نظر آنان این بود که خسرو با دادن زر و سیم و تطمیع فرهاد می تواند او را از عشق شیرین منصرف گرداند و اگر با زر و سیم نتوان او را از این عشق روی گردان کرد به سنگی مشغول داشت تا زمان از دست بدهد. پس خسرو فرهاد را طلبید و چون به درگاه خسرو درآمد زر و گوهر برپایش افشاندند و خسرو نظر می کرد تا به کمک زر و جواهر او را از شیرین رویگردان کند، ولی فرهاد حتی نیم نگاهی بر گوهرها نداشت. پس خسرو زبان به سخن گشاد. در اینجا خاطره خسرو و فرهاد و اشعار



شیرین در خسرو و شیرین نظامی (بخش سوم)

ز شیرین گفتن و گفتار شیرین
شده هوش از سر فرهاد مسکین
سخن ها را شنیدن می توانست
ولیکن فهم کردن می ندانست
 از همان نظر اول دل به شیرین شیرین زبان باخته بود و چون از اندیشه شیرین آگاه شد انگشت قبول بر دیده نهاد و چون از آن سرای بیرون آمد به فراهم آوردن دلخواه شیرین کمر بست.
به تیشه سنگ خارا می خراشید
چو بید از سنگ مجرا می تراشید
 و در اندک زمانی کوتاه از دل سنگ جویی که شیرین از او طلب کرده بود فراهم شد. پس شیرین او را به حضور طلبید و در جایگاهی نزدیک خویش نشاند و جواهراتی از گوش و گردن برگشاد که هر یک چون تاجی و شهری را خراجی بود و فرهاد را بخشید که این بستان و به کار بر

شیرین زنی است پر از لطف و زیبایی با پیکری هوس پرور و قامتی عشق انگیز. قضا این شور آفرین را در برابر فرهاد استاد و صنعت گر بزرگ زمانه قرار می دهد.
 شیرین را در سر قصد ساختن جویی باریکی از سنگ است که در آن شیر و انگبین جاری باشد و از شاپور درخواست دارد که راهی برای ساختن چنین جویی بر او بنماید. شاپور در پاسخ می گوید:
که هست اینجا مهندس مردی استاد
جوانی نام او فرزانه فرهاد
به تیشه چون سرصنعت بخارد
زمین را مرغ بر ماهی نگارد
به پیشه دست بوسندش همه روم
به تیشه سنگ خارا را کند بوم
 و به اینسان شاپور از شیرین رخصت خواست که فرهاد را به حضور آورد و کار به وی واگذارند. فرهاد چون به درگاه شیرین آمد:

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی برای بزرگسالان و نوجوانان

- ♦ ترجمه فارسی آئین نامه رانندگی و راهنمایی برای امتحان به زبان فارسی
- ♦ ما تضمین می کنیم که امتحان خود را قبول خواهید شد
- ♦ به طور قانونی و در کوتاهترین مدت گواهینامه ضبط شده شما را برایتان پس میگیریم
- ♦ شما می توانید برای تعلیم رانندگی از اتومبیل های مدرسه ما نیز استفاده کنید

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.

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



- ♦ Driving ♦ Training ♦ Traffic School
- ♦ Drivers Education ♦ Seniors, Teens & Adults ♦ Free Home & School Pick-up ♦ Hiring & Training Instructors
- ♦ Licensed & Bonded

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

دکتر فتانه هوشداران

کایروپراکتر



Fataneh Hooshdaran, D.C.

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.

www.chiropracticusaca.com

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

- ♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه و زانو درد ♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن
- ♦ دردهای کمر ♦ دردهای دست



مطب مجهز به دستگاههای فیزیکیال تراپی و ماساژ طبی، ورزشی، Aqua Med Massage

Serving: San Jose & Santa Clara

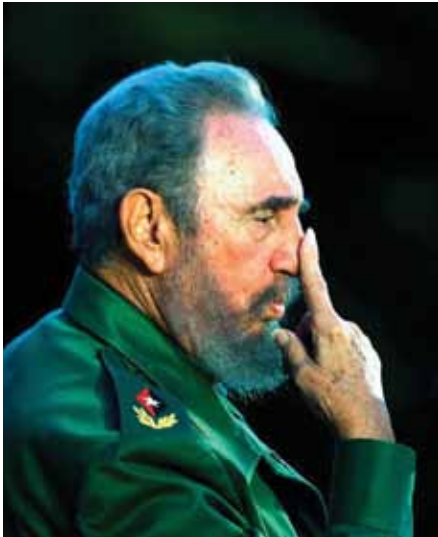
اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود

(408) 712-3788

1610 Blossom Hill Rd., Suite #1
San Jose, CA 95124

(408) 244-7677

2797 Park Ave., Suite #103
Santa Clara, CA 95050



بزرگمرد سفاک، قوانین کار را به گونه ای اصلاح کرد که در آن کارفرما درست به اندازه کارگر ورشکسته و بی چیز باشد و با این کار شاخص خوشبختی در این کشور به خاطر از بین رفتن شکاف طبقاتی و نبودن چشم و هم چشمی بسیار بالا رفت و از کشورهای به اصطلاح مرفه و با سیستم سرمایه داری نیز بیشتر گردید. گفته می شود در دوران طلایی حکومت ایشان، هزاران هزار کوبایی یا به زندان افتادند و یا از سرزمین خود به کشورهای دیگر گریختند و یا در

و یک جفت چکمه مستعمل داشتند. البته یکی از محافظین سابق ایشان بعدها صحبت هایی در مورد یک جزیره اختصاصی با امکانات کامل تفریحی کرده بود که رهبر فرزانه کوبا بیشتر وقت خود را به همراه خدم و اینجور کارها میگرداند که گناه راست و دروغش پای خودش و هیچ بعید نیست این محافظ اسبق از اول سگ جیره خوار و نفوذی امپریالیزم آمریکا بوده باشد. تف بر او! (منظور همان محافظ اسبق است) دنباله مطلب در صفحه ۵۷

محاكمه های چند دقیقه ای در بحبوحه انقلاب کوبا به جوخه اعدام سپرده شدند. ولی کسی نمیتواند منکر این شود که مردم پیرو خط فیدل در کوبا نه تنها عوض «امنیت» داشتند که آموزش و بهداشت رایگان هم داشتند. در مورد ساده زیستی ایشان روایت های زیادی وجود دارد. ایشان به جز سیگار برگ مورد علاقه شان که گفته می شود هر نخ آن حدوداً پانصد دلار بوده، چندان دنبال مسائل مادی نبودند و از دار و ندار دنیا یک دست لباس سبزرنگ نظامی

فیدل نامه...!

شراگیم زند

وقتی شخصیتی مثل فیدل کاسترو در سن نود سالگی فوت میکند آدم نمیداند چه بنویسد که از چپ و راست و بالا و پائین و عقب و جلو مورد فحاشی و هتک حرمت قرار نگیرد. اگر از اعتقاد و التزام عملی ایشان به آرمان های برابری خواهانه بنویسی یک عده می آیند و آمار بگیر و ببندها و محاکمه های فله ای و وضعیت وخیم آزادی بیان و فشار اقتصادی بر مردم کوبا را در دوران سیاه حکومت ایشان توی چشمت می کنند و اگر به این جنبه های منفی از دوران حکومت این بزرگوار پردازی عده دیگری تو را آلت دست (و بلکه جاهای دیگر) سرمایه داری و جیره خوار و مزدور رسانه های امپریالیستی می خوانند و دستاوردهای مثبت ایشان را توی چشم و چالت فرو می کنند. از آنجا که به عنوان یک روزنامه نگار نادیده گرفتن خبر درگذشت یکی از بزرگترین رهبران سیاسی قرن بیستم نیز مقدور نیست، به همین دلیل ما با تلاش فراوان سعی کردیم به مناسبت درگذشت ایشان متنی آماده کنیم که رضایت حداکثری عزیزان فعال در فضای مجازی را جلب نماید. متن زیر حاصل تلاش شبانه روزی ما برای تهیه متنی با «فحش خور پائین» در مورد این بزرگمرد انقلابی عدالت گستر و این هیولای سفاک آمریکای جنوبی است و قابلیت این را دارد که به شکلی نسبی رضایت همه طیف ها (از منتهی الیه چپ تا منتهی الیه راست) را جلب کرده و با کمترین عوارض جانبی، در گروه ها و شبکه های مختلف اجتماعی به اشتراک گذاشته شود:

نسبت مساوی میان مردم خود تقسیم نماید. ایشان در کنار انجام این مهم، سیستم بهداشت و آموزش کشورش را نیز به طور کامل رایگان نمود که مردم فقیر و فلک زده کوبا که موفق به فرار از کشور نشده بودند، لاقال بتوانند درس بخوانند و در صورت بیمار شدن از خدمات رایگان بهداشتی برخوردار باشند. این

«فیدل کاسترو دیکتاتوری انساندوست و هیولایی عدالتخواه بود که با درنده خوبی و شرافت در برابر امپریالیسم آمریکا یک تنه ایستاد. وی با رویای ساختن جهانی بهتر و برقراری عدالت و مساوات، زندگی خود را وقف چنبره زدن بر قدرت نمود و در طی سال های حکومتش موفق شد با تلاش بسیار، فقر و بدبختی را به

خدمات رسمی مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا شامل:

عقد و ازدواج، طلاق، تشریف به دین اسلام، مراسم تدفین اسلامی، مورد تایید دفتر حفاظت منافع

Official Services of ICCNC



Islamic Marriage: The Islamic marriage ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" may be held at the Center or at another location of your choice. The Center will issue a marriage certificate that is accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran.



Islamic Divorce: The Islamic divorce ceremonies and recitation of "Khutbeh Talagh" are held at the Center. ICCNC will issue a Divorce Certificate that is accepted by the Interest Section of Islamic Republic of Iran.



Convert to Islam: ICCNC helps individuals interested in converting to Islam to go through the simple process. Also for those who require a document to show that they have officially become a Muslim, ICCNC will issue a certificate to this effect.



Islamic Burial: The Center provides complete funeral services. ICCNC has purchased burial sites at Chapel of Chimes in Hayward, in the Muslim Section.

ICCNCORG



www.iccnc.org/fa (510) 832-7600 info@iccnc.org

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

خداوندی است و با یک استراتژی قابل یادگیری و تمرین شده می باشد! چگونه می توان ورزشکار افسرده و پژمرده ای را درون زمین بازی دید در حالیکه همین بازیکن در هفته ای که گذشت شاخص ترین و بهترین بازیگر درون زمین مسابقه بوده است! آیا این دلیلی نیست که باید نمایش یک بازیگر را لحظه به لحظه و روز بروز در تمرین و مسابقه زیر ذره بین قرار داد؟

در یک کار تحقیقی از بازیکنان یک تیم در حالیکه همه آنها از یک مربی دستور می گرفته اند، شرایط جسمانی همه آنها در تمرین های مشابهی پایه ریزی شده است و وسایل ورزشی اعم از کفش، لباس تمرین و مسابقه و حتی محیط ورزشی یکسان برخوردار بوده اند، اما در مشاهدات به این نتیجه رسیدند که رفتار، شخصیت و آسودگی خاطر در مسائل خانوادگی به ورزشکار توان آن را داده است که درون زمین مسابقه متفاوت باشند. هرگاه ورزشکار آرامش خاطر داشته و از شرایط روانی و احساسی و آرامش برخوردار بوده است، نمایش او درون زمین بازی بهتر بوده و ورزشکار نهایت توانایی های جسمی و روانی خود را نشان داده است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

هنگام و قبل از مسابقه مشهود است. ورزشکاران باتجربه به خوبی می دانند درگیر و دار یک رقابت چقدر مشکل است تا به خوبی قادر به فکر کردن بوده به خصوص هنگامی که در لحظات حساس یک بازی و یا یک رقابت نزدیک و فشرده نیاز به آن داشت و چگونه باید بطور مثال از بروز خشم و دست زدن به حرکات غیرضروری و درگیری هایی که منجر به آن می شود جلوگیری نمود تا بتوان در خدمت تیم بود و در نهایت با کنترل رفتار در مسابقه باقی ماند و در لحظات حساس خود را کنترل نمود.

همه می دانند که چگونه افسردگی، پریشانی خاطر و بی میلی می تواند منجر به یک نمایش بد شود. هم چنانکه خشم و اضطراب می تواند تعادل شیمیایی در درون بدن ورزشکار بهم ریخته و احساسات را برانگیزد. در حالیکه آرامش و تعادل می تواند در لحظات حساس بازی کنترل احساسات را در بر گرفته و منجر به گرفتن تصمیم های خوب در حین رقابت شود. به همین دلیل است که چنین بازیکنانی را بازیکنان آماده و سرسخت برای پیروزی در یک مسابقه می نامند. آیا سرسختی و مبارز بودن یک هدیه



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com

همواره یک مربی خوب از خود می پرسد که آیا بازیکنانش از نظر فیزیکی آماده هستند؟ آیا آنها از نظر تکنیکی و تاکتیکی در نهایت توانایی هستند؟ آیا آنها از نظر روانی در شرایط خوبی بسر می برند؟ آیا آنها از نظر احساسی آماده اند؟

اغلب این سوال برانگیز است که چرا یک بازیگر در یک روز، بهتر از دیگر داشتن و اعتماد به نفس در یک روز خوب او را آماده می سازد که بهتر باشد!

بسیاری از ورزشکاران خوب اعتقاد دارند، هرگاه آنها نیاز به خوب بودن را تمرین کرده اند به آن رسیده اند و در طول مسابقه قادر به کنترل احساسات خود بوده اند. بالا بودن کیفیت یک رقابت و خوب ظاهر شدن در آن همواره بازتابی است از آرامش درونی و احساسات کنترل شده یک ورزشکار و یا مربی و تاثیر آن متفاوت است. بطور مثال سرعت ضربان قلب و یا حتی رفتار و گفتار یک مربی در

در یک تیم خوب مثل یک ارکستر خوب هر کس به نحو احسن وظیفه خودش را انجام می دهد، اما بدون تردید هرچقدر سطح یک رقابت بالاتر باشد حساسیت آن بیشتر خواهد بود و هر بازیکنی باید از آمادگی روانی بیشتری برخوردار بوده تا در یک بازی تیمی در نهایت تیم او از روان تیمی بالاتری برخوردار باشد.

یک مربی خوب در نهایت زیرکی قادر باشد بازیکنانش را به طور انفرادی و بطور دسته جمعی به تفکر وادارد. تردیدی نیست همواره غلبه بر ترس و گذشتن از مرز اضطراب تا به اعتماد به نفس رسیدن دستور کار هر مربی توانایی است تا بتواند به درستی رفتار بازیکنانش را تحت تاثیر قرار دهد. در نمودار زیر توانایی بازیکنان برای فراموش کردن ترس و اضطراب تا رسیدن به اعتماد به نفس و خود باوری را نشان می دهد.

ترس اضطراب اعتماد به نفس خودباوری

افتتاحیه سالن زیبایی ناز بار

We offer the highest full service experience in an inviting & creative atmosphere.

Because beauty is about you.

“SPECIAL”

بند ابرو ۸ دلار

(Reg. \$12)

FREE eyebrow
Massage with
Eyebrow
Service



Body Waxing & Facials by Appointment

(408) 226-2264

contact@naazbar.com

Oakridge Mall (Between Old Navy & Target)

925 Blossom Hill Rd., #1025, San Jose, CA 95123

“SPECIAL”

بند صورت و ابرو

۲۹ دلار

(Reg. \$33)

“\$1”

Per Minute
Head Massage

نشان کردند که شخص معتاد به مشروب چقدر در خانواده و محل کار و جامعه بی قدر و مقدار خواهد شد... از نظر عرفی و مدنی چه خلاف کاری ها و بزه کاری هایی که طرف مرتکب می شود و سر و کارش با محکمه و قانون و زندان و چه بسا چوبه دار هم می افتد. تکلیف احکام شرعی که دیگر معلوم بود یعنی یک کلام خوردنش حرام! ولی برای خالی نبودن عریضه، علاوه بر محکمت و آیه ها، چند جمله عربی هم با لهجه شیرین آذری قاطی کردند!

اجتنبوا شرب المسکرات، الحذر الحذر خمر و المیسر... و غیره و... اما از همه مهم تر، نکته ای مطرح کردند که مربوط به سلامتی و صحت خود انسان می شد، داستان از گلوگاه شروع شد تا مری و معده و کبد و روده و قلوبه و منتهی الیه آدم... و فرمودند که این ماده شیطانی چه ها که با این اعضاء و جوارح نمی کند؛ پیری زودرس، ضعف اعصاب و هزار درد بی درمان...

خلاصه با تحریم مسکرات حرمت می و آب انگور را که یکی از پایه های شعر و افتخارات «فرهنگی- ادبی» ادبا و شعرای ماست، پاک به باد دادند... چاشنی بیاناتشان هم قطعه زیبای:

نکند عاقل مستی، نخورد دانا می

نهد مرد خردمند سوی بستی پی

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

نشین روز، یک چهره دلنشین و فریبای شرقی از خود می ساختند و با توالت لطیف دخترانه و بوی عنبر افشان عطرها به میدان آمده، مانند سروی در مقابل دیدگان مشتاق جوانان وطن، به تکلم، تبسم، خموشی و نگاه می رفتند که به آسانی دل ببرند... و ما جوانان زیر آفتاب مانده هم، با موهای بریانتین زده و شلوارهای اتوکشیده در همان میدان بزم و رزم و مکالمه و مکاشفه! آسمان و ریسمان به هم می بافیم و رشته دلبری می تافتیم. لدالافتضا هم، دل را بی شائبه و معصومانه در طبق اخلاص تقدیم می کردیم، چه بسا که پاره ای پابوری ها به پیوند پایدار پایان می پذیرفت (جانم به این همه پ!) ولی اغلب دلبری ها هم دولتشان مستعجل بود که دیگر دل بستن و دل بریدن هم فایده نداشت!!

ببخشید یاد خاطرات، مرا از مطلبی که هیچ ربطی هم به مقدمه بالا ندارد، باز داشت... این را می خواستم عرض کنم که روزی به دعوت بچه های رشته ادبیات، برای شنیدن سخن استادی راجع به مضرات الکل و مشروبات به تالار فردوسی دانشکده رفتیم. نام آن استاد، حالا در خاطر من نیست. ایشان مسئله الکل را (دور از گوش زکریای رازی، از هر زاویه ای زیر و رو کردند! و در رابطه با مسکرات از لحاظ اجتماعی، خاطر



خاطرات در گذر زمان

هوشمند عقیلی

دانشگاه تهران هم یادش بخیر...

باهش می آمد، حال و هوای دانشکده ها عوض می شد و چون به قول «شهریار» «شب زیباست» همه چیز و همه کس تغییر کرده و لااقل زیباتر از روز می شد...
شب چه ها دید و چه ها دارد یاد
مادر شب چه شگفتی ها زاد
وای از اسرار درون دل شب
شب چه ها دید به عالم یارب

بچه ها احتیاج داشتند بعد از قیل و قال مدرسه و مشق، یک چند نیز خدمت معشوق و می کنند و فعالیت های فوق برنامه دانشکده ها امکاناتی بوجود آورده بود مانند جلسات سخنرانی عصرانه با استاد، کنسرت، نمایش و شب نشینی های ادیبانه که محیط مناسبی برای دیدارهای فوق برنامه بود!

چطور بگویم، یک محیط «علمی-تفریحی» یا «فرهنگی-دلبری» بوجود می آمد! در این اجتماعات همان نازنین های نیمکت

چند سال از حساس ترین و شیرین ترین ایام زندگی را در دوران سازندگی برای آینده ات، در این مکان مقدس صرف می کنی. دورانش کوتاه ولی پر بار، خاطراتش تلخ و شیرین ولی زودگذر، مانند آفتابی که دلت را روشن می کند، لیک افسوس که زود از سر دیوار می گذرد... خلاصه دولتی است مستعمل.

در آن روزهای یادش به خیر، محیط و حال و هوای شب و روز دانشگاه از خیلی جهات با هم فرق می کرد. روزها دختر و پسرهای درس خوان هر چند تنگاتنگ و پهلوی به پهلوی هم روی نیمکت های کلاس می نشستند، ولی آنچنان درگیر انبوه کتابها و حل و فصل مسایل علمی و در فکر یوم الفصل که همان روز رستاخیز امتحان و افتتان آخر سال بودند که فرصتی برای اندیشیدن به جنسیت خود نداشتند، اما وقتی شب از راه می رسید و غربت هم



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



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

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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



مورد پسند قرار بگیرد. آنها غریب، نامأنوس و بیگانه است. برای تماشاگر غیرآمریکایی هم احتمالاً چندان



صحنه ای از فیلم «هن نرو هستم»

اهمیتی ندارد چون با تاریخچه سوژه آشنا نیست. اما روی هم رفته، فیلم های «رفیع پیتز» دیدنی و سبکش قابل تعمق است.

فیلمسازان غیرآمریکایی معمولاً به بسیاری از مسائل جامعه آمریکا به چشم انتقاد می نگرند، اما چون در محیط و فضای این کشور زیست نکرده اند اهمیت درجه بندی این مسائل را درک نمی کنند. «پیتز» هم دچار این اشکال است. او فیلمسازی است که در محیط اروپا استنشاق کرده و با سبک فیلمسازی اروپا آشناست و باید هم در همان فضا فیلم بسازد. اما وقتی او و امثال او می خواهند به سینمای آمریکا بپیوندند و یا موضوع حادی را در این کشور مطرح کننده دید



«رفیع پیتز» یکی از کم کارترین و بی سر و صداترین فیلمسازان ایران است که می توان او را به موج نو سینمای بعد از انقلاب نسبت داد. «پیتز» متولد مشهد است و در تهران بزرگ شده است. در انگلیس و فرانسه تحصیل کرده و اینک بعد از ساختن چند فیلم در ایران و اروپا به آمریکا آمده و آخرین فیلمش Soy Nero «اسم من نرو است» را در این کشور درباره سربازان کارت سبزی آمریکا ساخته که با فیلم های گذشته او از هر نظر متفاوت است.



صحنه ای از فیلم «هن نرو هستم»

چرا مدرکی همراه ندارد تا در بازگشت به راحتی وارد آمریکا شود معلوم نیست. بعد که بالاخره به مقصودش می رسد با حوادثی که سراهش قرار می گیرد (سوار شدن به ماشین یک شهروند مخالف سیستم، دیدار با برادرش در بورلی هیلز...، پیتز، عاقبت او را روانه جبهه و افغانستان می کند تا هدف اصلی اش را که سربازان کارت سبزی باشد را جامه عمل بپوشاند.



رفیع پیتز

اشکال فیلمسازی که در سینمای اروپا کار کرده اند اینست که وقتی در سینمای آمریکا فیلم می سازند یا هنوز می خواهند همان سبک را ادامه دهند و یا نمی توانند خود را با سینمای آمریکا (نه صرفاً هالیوود) وفق بدهند، برای همین سخته هایی در ساختار فیلم هایشان هست که با طبع و پسند تماشاگر این کشور هماهنگی ندارد. اروپایی ها عادت ندارند توضیح زیادی درباره سوژه هایشان بدهند و معتقدند تماشاگر باید آنچه را به او می دهند بپذیرد و برای خود نتیجه گیری کند. «پیتز» هم این اشکال را در فیلمش دارد، هرچند از دید او عدم توضیح مسئله ای نیست. جهش های سناریو یا خط داستان بدون هیچ توضیحی شخصیت فیلم را از یک زمان و مکان به زمان و مکان دیگری پرتاب می کند. سلسله حوادثی که قهرمان فیلم در سر راهش هست، تداوم ندارد هرچند مشخص است این جهش ها مقدمه ای است برای رسیدن به بخش نهایی فیلم. برای همین وقتی دوربین داستانی را دست یک فیلمساز غیرآمریکایی می دهد، کمتر شده آن سوژه یا داستان برای تماشاگر آمریکایی

زمره فیلم های خوب اوست که در ایران ساخته است، اما فیلم آخر او متأسفانه جای ویژه ای در کارنامه درخشان او کسب نمی کند. اشکال فیلمسازی که مکه فاضله شان را آمریکا و هالیوود قرار می دهند اینست که به خاطر عدم آشنایی با فرهنگ و زبان این کشور (هرچند زبان در مورد «پیتز» اینجا صدق نمی کند چرا که تحصیلاتش را در انگلیس گذرانده و پدرش نیز انگلیسی است) اکثر کسانی که از اروپا و یا کشورهای دیگر به آمریکا می آیند به علت نا آشنایی با فرهنگ و جامعه این کشور، بعد از ساختن یکی دو فیلم، سرخورده به کشورهای خود بازمی گردند.

موضوعی که «پیتز» برای فیلمش انتخاب کرده (سربازان کارت سبزی، سربازانی که برای اخذ کارت سبزی به ارتش آمریکا می پیوندند) سوژه ای است که از دید یک غیر آمریکایی شاید مهم جلوه کند چرا که برای کسانی که در این کشور زندگی می کنند مسائل و موضوعات حادثی هست که چنین موضوعی برایشان اهمیت چندانی ندارد.

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 حقوقی ♦ 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

3550 Stevens Creek Blvd, Suite 340, San Jose, CA 95117

رفتیم و با اشک و گریه، ماجرا را برایش حکایت کردیم. بدون این که جا بخورد، گفت: «نگران نباشید، درستش می‌کنم.» هفته بعد من و خواهرم به اتفاق حرمت سادات در مطب دکتر فرخ که تازه از آمریکا آمده بود، حضور داشتیم. یک ساعت بعد من و خواهرم در حالی که گشاد گشاد راه می‌رفتیم به اتفاق حرمت سادات از مطب بیرون آمدیم.

حرمت سادات را در آغوش گرفتیم. وقتی می‌خواستیم از او جدا شویم گفت: «البته این کار، خیلی خرج برداشت. انشاءالله وقتی عروسی سر گرفت، جبران خواهید کرد. حیف که وقت کافی نداشتیم و گرنه، از چین برایتان از آن «Kit» هایی که تازه درست کرده‌اند و به کشورهای اسلامی مخصوصا مصر صادر می‌کنند، سفارش می‌دادم. چون استفاده از آن، دیگر جراحی لازم ندارد. فقط شب عروسی آن را در جایی که باید، قرار می‌دهید و آن کره‌خوری که با او عروسی کرده‌اید با یک حرکت افتخارآمیز کار را تمام می‌کند و در بیرون اتاق مادر و خواهرش برایش دست می‌زنند که:

- عجب مردی به جامعه تحویل داده‌ایم. این را می‌گویند مرد. ده دقیقه بیشتر طول نکشید.

«دو تا لیدی دست‌نخورده» به جامعه تحویل داده‌ام. من و خواهرم همیشه از شنیدن «دست‌نخورده» تمان می‌لرزید چون می‌دانستیم منظور پدرمان چیست. بالاخره با کوشش پدرم، دو خواستگار پولدار بازاری برایمان پیدا شد. مراسم نامزدی و بله‌بران به سرعت برق صورت گرفت و حتی تاریخ عقد و عروسی را هم بلافاصله تعیین کردند.

خودمان می‌دانستیم که سر و شکلی نداریم. مخصوصا خواهرم با آن دماغی که سرش را سالک برده بود و خود من که در بچگی وسط سرم را زفت انداخته بودند و هنوز جایش به اندازه یک کف دست طاس بود. همه اینها به جای خود، به قول معروف گوهر عفت را هم بر باد داده بودیم. آن شب بعد از آنکه همه خوابیدند، یکدیگر را بغل کردیم و گریه سر دادیم که چه باید کرد؟! ناگهان فکری به خاطر رسید؛ با خوشحالی به خواهرم گفتیم: «حرمت سادات، حرمت سادات.»

حرمت سادات خواهر ناتنی مادرم، زنی بیوه و صاحب پول و پله بسیار بود. خواهرم فکری کرد و گفت: «آره، حرمت سادات کم‌کم می‌کند.» صبح روز بعد، به سراغ حرمت سادات



لیدی‌های دست‌نخورده!

با تعجب گفتیم: «لیدی؟ آدم چه جوری «لیدی» می‌شود؟» خواهرم محکم زد توی سرم و گفت: «احمق، چه جوری نداره؛ پایا ما را می‌برد لندن خدمت ملکه انگلیس. با هم یک آبگوشت و گوشت کوبیده می‌خورند و او به ما لقب لیدی می‌دهد.»

پدرم دستش را بلند کرد تا محکم به سر خواهرم بکوبد. مادرم جلوی او را گرفت و گفت: «اسی جان، بچه است. نمی‌فهمد تو چه منظوری داری؛ کمی کوتاه بیا.»

پدرم ادامه داد: «نه کره‌خر، می‌خواهم شما دوتا گوساله را به سویس بفرستم که در مدرسه لیدی‌ها درس بخوانید و آخر کار از آن مدرسه، دوتا لیدی بیرون بیایید.» من و خواهرم از خوشحالی یکدیگر را بغل کردیم.

آخر تابستان آن سال من و خواهرم بدون روسری با مینی‌ژوپ‌های کوتاهی که مادرم برایمان خریده بود به همراه پدرم سوار هواپیما شدیم و به سویس رفتیم. در مدرسه لیدی‌ها، روزهای اول خیلی سخت می‌گذشت بخصوص که علاوه بر روزی یک ساعت ورزش کشنده، برای زیبایی اندام، روزی یک ساعت هم باید با کتابی که روی سرمان می‌گذاشتند دور محوطه مدرسه دسته‌جمعی راه می‌رفتیم و اگر کسی هنگام راه رفتن، کتاب از روی سرش می‌افتاد، از یک وعده غذا محروم می‌شد. کم‌کم به زندگی در آن مدرسه عادت کرده بودیم. سال دوم اجازه داشتیم با پسرهایی که در شبانه‌روزی مجاور مدرسه ما تحصیل می‌کردند معاشرت کنیم و من و خواهرم با دوتا از پسرهای آن مدرسه دوست شدیم و کم‌کم کارمان به عشق و عاشقی کشید و بالاخره آنچه نباید بشود، شد.

یک ماه مانده به سال آخر، پدرمان به سویس آمد که ما را بعد از فارغ التحصیل شدن، به ایران ببرد. اجازه داد هرچه لباس و کفش و کیف می‌خواهیم از مغازه‌های معروف با مارک‌های شناخته‌شده خریداری کنیم.

به ایران بازگشتیم. مهمانی‌های مفصل به افتخار ما داده شد. پدرم مرتباً در هر مهمانی تأکید می‌کرد که: من دوتا دختر،

من و خواهرم با این که یک سال تفاوت سن داشتیم هر دو در یک کلاس درس می‌خواندیم. نمی‌دانم چرا من باید یک سال در خانه می‌ماندم تا بتوانم با خواهرم در کلاس اول نامنویسی کنم. به هر حال، از همان کلاس اول با روسری به مدرسه می‌رفتیم. مادرم زن مؤمنی بود و هرگز بدون چادر از خانه بیرون نمی‌رفت و پدرم هم نماز می‌خواند ولی هر وقت مهمانان فکلی داشت، بعد از رفتن مهمانان، دهانش را لب حوض آب می‌کشید.

پدرم معمار بود و همیشه با دست و بال گچی و سر و صورت خاکی به منزل می‌آمد. اما به تدریج کار و بارش خوب شد. معاشرینش عوض شدند. حالا دیگر کراوات می‌زد و کت و شلوارهای خوب می‌خرید. مادرم که چادر از سر برداشته بود به کلاس ورزش می‌رفت تا چربی‌های اضافی بدنش را آب کند و بتواند در مهمانی‌های پدرم با نوکیسه‌ها شرکت کند. اما من و خواهرم با آن که کلاس نهم را تمام کرده بودیم، هنوز هم مجبور بودیم با روسری به مدرسه برویم.

وقتی آن سال تابستان مدارس تعطیل شدند یک روز پدرم من و خواهرم را صدا زد و گفت که می‌خواهد با ما صحبت کند. خیلی تعجب کردیم چون پدرم حتی نمی‌دانست ما در چه کلاسی هستیم و چه می‌کنیم. وقتی وارد اتاق شدیم مادرم هم آنجا نشسته بود. پدرم رو به ما کرد و گفت: «دخترها، شما دیگر بزرگ شده‌اید و انشاءالله تا یکی دو سال دیگر به خانه بخت می‌روید و با وضعی که من دارم حتما خواستگارهای خوبی به سراغتان خواهند آمد. اما به یک شرط»

من و خواهرم ذوق‌زده به او نگاه کردیم و گفتیم: «به چه شرطی آقا جون؟»

احمی کرد و گفت: «اولا از این به بعد به من آقا جون نگویید، بگویید «پایا» یا «دد» و مادرتان را هم به جای «عزیزجون» «مام» صدا کنید.»

خواهرم با خنده پرسید: «خوب، به چه شرط پایا جون؟»

پدرم با رضایت به او نگاه کرد و گفت: «به شرط این که شما دو تا گوساله اول «لیدی» بشوید.»

کار را به کاردان بسپارید!

دفتر خدمات اجتماعی

لیدا کوچصفهانی

(408) 269-7283

Not a Law Office

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی

♦ دریافت حقوق پرستاری

♦ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان) برای واجدین شرایط

♦ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج

♦ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرمهای اداره مهاجرت و پناهندگی

♦ اخذ ویزای نامزدی

♦ مدیکر و مدیکل، SSI

♦ گرفتن وقت از سفارت آمریکا جهت ویزای توریستی

♦ اخذ پاسپورت سفید

♦ ترجمه اسناد و مدارک

♦ تمدید گرین کارت

lida.taxsavers@gmail.com

1777 Hamilton Ave., Suite 1100, San Jose, CA 95125

طریقت پا نهاد. در این احوال چند سالی را نیز به سفر و سیر و سلوک در اقصی نقاط آسیای صغیر من جمله سوریه پرداخت و سپس به قونیه بازگشت و مجدداً مسند سیادت و صیانت و تدریس را برگزید. طولی نکشید که به مدد دانش و نبوغ ذاتی اش مورد احترام وستایش همگان از خاص و عام قرار گرفت. بزرگانی چون صدرالدین قونوی عارف بزرگ، فخرالدین عراقی عارف و شاعر برجسته شیخ سعید فرغانی و گه گاه نجم الدین دایه و بسیاری دیگر با او هم صحبت و معاشر بودند. مولوی در عین حال در طول اقامت و زندگی خود در آسیای صغیر با گروهی از پادشاهان و امرا و عالمان و شاعران معاصر و با پاره ای از ایشان معاشر بوده است، مانند غیاث الدین کیخسرو ثانی که بر اثر شکست او از بایجو سردار مغول، دوران نفوذ و سلطه مغول در آسیای صغیر آغاز شد و بزرگترین فاجعه تاریخ ایران که از چند سال قبل آغاز شده بود در همین زمان در حال تکمیل شدن بود. از میان وزراء و امراء مهم و متنفذ معین الدین پروانه که به دست مغولان به وضع فجیعی کشته شد، همه نسبت به مولوی با حرمت بسیار رفتاری می کردند و اکثراً در محافل صحبت و گفت و شنود او حضور می یافتند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

روزها فکر من اینست و همه شب سخنم که چرا غافل از احوال دل خویشتم از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود به کجا می روم؟ آخر نمایی وطنم مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا یا چه بودست مراد وی از این ساختنم جان که از عالم علویست یقین می دانم رخت خود، باز برانم، که همانجا فکنم مرغ باغ ملکوتیم، نیم از عالم خاک دو سه روزی قفسی ساخته اند از بدنم ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست به امید سرکوبش پر و بالی بزیم می وصلم بچشان، تا در زندان ابد

از سرعبرده، مستانه به هم درشکنم من به خود نامدم اینجا که به خود باز روم آنکه آورد مرا باز برد تا وطنم تو میندار که من شعر به خود می گویم تا که هشیارم و بیدار یکی دم نزنم مولوی پس از اقامت در لارنده چند سال در محضر پدرش به فراگیری اصول علم فقه، شریعت، ادبیات، منطق، فلسفه و حکمت پرداخت و در سن ۲۵ سالگی پس از فوت پدر بر مسند وعظ و فتوی و تدریس نشست. یک سال پس از این رویداد سید برهان الدین محقق ترمذی از مشایخ بزرگ طریقت که از دوستان سابق خانوادگی او بود به لارنکا آمد. مولوی در خدمت وی وارد سیر و سلوک عرفانی و طریقه تصوف گردید. از شریعت گذشت و به وادی

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:
مهندس پرویز نظامی



مولوی

و تاز مغولان که از دشت های مغولستان به طرف جنوب و غرب و شرق یورش برده بودند در امان بماند. جلال الدین، خورشیدی که از شرق طلوع کرده بود در غرب سکنی گزید و در سال هایی نه چندان دور با تابش درخشان نور عرفان و نفوذ معنوی خود سرزمین سابق روم شرقی را که بیژانس می خواندند چنان محو در عظمت و الوهیت خود کرد که ساکنان آن دیار مفتخر بودند از اینکه مولوی این شهسوار بی نظیر تاریخ فرهنگ و ادب ایران را به خود منتسب سازند و به گونه ای بی انصافانه این مرد بزرگ ایرانی را رومی بشناسند. در طول هشتصد سال پس از گذشت این رخداد هنوز مردم جهان مولوی را با نام رومی می شناسند و کسی هم تا کنون زبان اعتراض نگشوده که بگوید: بزرگ مرد ایران زمین که در خاک ایران تولد یافته، به زبان فارسی سی و شش هزار بیت شعر در دیوان غزلیات شمس تبریزی سروده، دیوان مثنوی معنوی این شاهکار بزرگ ذوق ایرانی که جلوه فروزان تصوف و آئینه تمام نمای عرفان نظری و عملی را در شش دفتر و بالغ بر حدود بیست و شش هزار بیت تصنیف کرده است چرا باید رومی نام گیرد تا در نتیجه مردم جهان در طی ادوار تاریخ و تا زمان حاضر و اعصار آینده در اقصی نقاط عالم او را از اهالی روم بدانند و بشناسند. متأسفانه نام رومی که به غلط مولوی با آن مشهور است اینک چنان عالمگیر گشته که تعبیر و یا حذف آن از زبان مردم و کتب تاریخ فرهنگ و معارف جهان غیر ممکن می باشد. به ناچار باید به این ناهنجاری از یک دیدگاه جهانی نگاه کنیم و این واقعیت را هر چند تلخ پذیرا شویم که چون مولانا به هر حال یک شخصیت جهانی و جاودانی است در حقیقت نه تنها به ایران بلکه به تمام مردم جهان تعلق دارد. از بلخ تا قونیه، از شرق تا غرب و از شمال تا جنوب عالم مولوی به تمام مردم جهان و نسل های بشری متعلق است، و این خود افتخاری است بس بزرگ برای ایران و ایرانیان.

خداوندگار مولانا جلال الدین محمد بلخی فرزند سلطان العلماء بهاءالدین که از او در کتاب ها و تذکره ها با نام مولانای روم و «مولوی» و گهگاه مولای روم یاد کرده اند یکی از بزرگ ترین و تواناترین گویندگان صوفیه و از عارفان نام آور و ستاره درخشنده و آفتاب فروزنده آسمان ادب فارسی، شاعر حساس صاحب اندیشه و از متفکران بلامنازع تمام دوران ها است. خاندان او از خاندان های دانش و ادب و خطابه بوده است. پدر بزرگش جلال الدین حسین بن احمد خطیبی از بزرگان روزگار خود و استاد رضی الدین نیشابوری عالم و نویسنده و شاعر معروف قرن ششم و بزرگان دیگری از خراسان است. مادر بزرگ مولوی ملکه جهان از شاهزادگان خوارزمشاهی بود.

جلال الدین در سال ۶۰۴ هجری قمری برابر ۱۲۰۷ میلادی در شهر بلخ متولد شد. اولین معلم و مرشد وی پدرش بهاء ولد، از علما و خطبای بزرگ که در شهر بلخ به کار تدریس علوم فقهی اشتغال داشت و مورد احترام و ستایش مردم بسیاری بود و با عنوان سلطان العلماء از پیشوایان فرقه صوفیه به شمار می آمد. در سال ۶۱۶ هجری قمری کاروانی که از شهر بلخ به سمت حجاز و آسیای صغیر به حرکت درآمده بود جلال الدین محمد جوان دوازده ساله، شهسواری را که می رفت تا آفتاب درخشان عرفان و فرهنگ ایران زمین گردد از بلخ به حجاز و سپس به لارنده آورد. در مسیر راه طی اقامت کوتاهی در نیشابور جلال الدین دوازده ساله به خدمت شیخ فریدالدین عطار نیشابوری رسید. عطار کتاب اسرارنامه را به وی هدیه کرد و به پدرش بهاءلولد گفت: این فرزند را گرامی دار، زود باشد که از نفس گرم آتش در سوختن عالم زند. لارنده و قونیه در آن زمان بخشی از متصرفات سابق امپراطوری روم شرقی و پایتخت سلاجقه روم بود و هنوز عمیقاً متأثر و ملهم از فرهنگ و تمدن روم. بدین لحاظ به نظر می آمد که از تاخت

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.

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



(408)366-2180 + (408)253-5100

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

منطقه فضول آباد

از کز هر یاد گرفت؟

همه گفتند این سوال خوبیه، بعد شروع کردند به گفتن. یکی گفت: «بزار راستشو بگم. من از مامانم که زن بدی هم نبود چیز درستی یاد نگرفتم، ولی از مامان دوستم که از ده اومده بودند خیلی چیزای خوب یاد گرفتم.» یکی گفت: «بابای من تریلی داشت، البته شریک بود. بیچاره کی خوونه بود که به ماها چیزی یاد بده. مامانم هم که از بیخ تو این باغ ها نبود. همه اش می خواست ما بخوریم.» یکی گفت: «بابای من معتاد بود، مادر هم نداشتم، مرده بود. بابام می گفت برو تو پارک برای من مواد بفروش. معلما به من گفتند این کارو نکنی. از خونه بابام فرار کردم رفتم خوونه دانیم.» یکی گفت: «باورتان میشه، من مهربونی را از زن بابام یاد گرفتم. زن نبود فرشته بود. به من بیشتر از بچه های خودش می رسید. همیشه به بچه هاش می گفت این دختر مادر نداره، من باید جای مادرش باشم. من باوجود این زن پدر هرگز احساس بی مادری و بی کسی نکردم. خدا برایش خوش بخواد.» یکی گفت: تو خونه ما هر روز جنگ بود. بابام دو زن داشت و هر دو لجباز و نساژ یکیشون هم مامان من بود که کوتاه نمی آمد. با این جنگ ها کی فرصت داشت به تربیت یا آموزش به ما برسه. بدبختی کشیدیم تا شوهر کردیم. چقدر ما تو کودکی و نوجوانی از دو زن فحش شنیدیم و یاد گرفتیم.» یکی گفت: «بابای من نویسنده بود. مرد آرامی هم بود. من از او نویسندگی و کتابخوانی یاد گرفتم. مامانم می گفت اگر بابات میرفت دنبال به کار حسابی وضع ما بهتر بود. البته مامان من زن عاقلی بود و بابامو دوست داشت. جلو او این حرفارو نمی زد چون می گفت غصه می خوره، غمگین میشه. بابات مرد شریفیه. راست هم می گفت. البته مترجم هم بود. همه هم به او احترام میذاشتن. از اینکه بابای من مرد محترمی بود خوشم میومد. دلم میسوزه برای دختری که باباش معتاده یا مواد فروش.»

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکرندی

فریمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



گر تو همت بکنی، باهم باشیم
و فرو ریزیم هر ویرانی،
و بسازیم هر کجا که نامش آبادیست
اما آباد نیست
روزی نه چندان دور می بینیم
خاکمان آباد است
لبان پر خنده
و دلان باغچه ایست
عطر عالم دارد
تو بیا، دیدن دارد
تو بیا، دیدن دارد
بهار ۱۳۵۶ تهران

کتابی به قدمت بیست قرن

سرگذشت پیدایش کتاب هزار و یک شب خود حکایتی بسیار پر رمز و راز و شگفت انگیز است بر پایه مطالعات شرق شناسان و پژوهشگران اروپائی سابقه این کتاب به دو هزار سال قبل بر می گردد. آنچه مسلم است این کتاب پیش از دوران شاهان هخامنشی در هندوستان به ظهور رسید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

خاک خوبی داریم
این قطعه را که گفته ام یک بار در مجله آبادگران در ایران به چاپ رسید. البته با تصویری که نشانه دست های رنجبران بود. چند روز پیش لابلای نوشته هایم آن را دیدم برای شما هم آن را می نویسم نامش هست خاک خوبی داریم:

تو که میدانی،
خاک خوبی داریم
همه از جنس طلا،
دست می خواهد پر از پینه کار
و دو پایی که صلابت دارد
و دو چشمی، در حد چراغ،
تا ببینید، همه جا
لب این رود،
پشت آن کوه
وسط دشت خدا
گوشه خشک کویر
یا لب جنگل سبز
که کجا باید ساخت
و چرا؟ و چه سان



انجمن آذربایجانی های شمال کالیفرنیا

غیر انتفاعی، فرهنگی، هنری و بدون وابستگی سیاسی و مذهبی!

با هدف ترویج و گسترش فرهنگ و هنر آذربایجان

برنامه های انجمن: برپایی جشن های ملی، تفریحی، کمپینگ و پیک نیک، مسابقات تخته نرد، شب های

شعر و موسیقی، برنامه های هنری، کلاس های زبان ترکی و انگلیسی، کلاس های رقص و موسیقی

خدمات و مشاوره رایگان در امور: ♦ مهاجرت ♦ کاریابی و مسکن ♦ انجام خدمات اولیه برای افراد تازه وارد به آمریکا

♦ سرمایه گذاری ♦ خرید و فروش املاک ♦ مشاوره در امور تحصیلی ♦ مشاوره در امور خانوادگی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید!

e-mail: secretary@acsnc.org

(408)661-3410

website: www.acsnc.org

عضویت در این انجمن بدون شرط سنی، عقیدتی، سیاسی و ملیتی می باشد!

Azerbaijan Cultural Society of N. California

16400 Lark Ave., Ste # 260, Los Gatos, CA 95032

موشکباران می‌کرد ما یاد زهرا خانم افتاده بودیم. همه در زیرزمین جمع شده بودیم. در خانه جز این پسر بچه و مشهدی رمضان بابای پیر، مرد دیگری نبود. او را چون نامحرم بود به زیرزمین راه ندادند. پدر سر کار بود. برادر رفته بود بیرون و علی آقا هم لابد پشت توپ نشسته بود. اما نمی‌توانست طیاره‌ها را بزند.

در زیرزمین، مادر قرآن کوچکی را روی سر داشت و آیات و کلماتی را بلند بلند می‌گفت و از کلفت‌ها و خواهر می‌خواست که با او همصدایی کنند. صدای دو بمب دیگر هم آمد. اما هیچ دیواری در خانه ما خراب نشد. خواهر دختر شیرخواره‌اش را به سینه می‌فشرده و خواهر کوچکتر، گیتی که سه‌ساله بود با چشم‌های زاغ شادش می‌خندید و با انگشت‌های کوچکش خط سیاه مورچه‌هایی را که رو به تاپوی آرد داشتند پراکنده می‌کرد و بعضی‌ها را هم له می‌کرد. لابد هنوز یاد نگرفته بود که بخواند: «میزار موری که دانه‌کش است». سکوتی بر همه جا سایه‌افکن بود و ما می‌خواستیم از زیرزمین بزیم بیرون. اما مادر هر دفعه با فریاد و تهدیدش سر جا می‌خکوب‌مان می‌کرد. چقدر آنجا بودیم یادمان نمی‌آید. دنباله مطلب در صفحه ۴۵

با مهمیز چکمه‌ها زنگ مخصوصی داشت. علی آقا افسر رسته توپخانه بود. نمی‌دانستیم که آیا او می‌تواند با این عینک با توپ، هوایی‌های دشمن را بزند یا نه؟ علی آقا رفت. خواهر به دیوار تکیه داده بود و مادر لب پله آهسته اشک می‌ریخت. علی آقا رفته بود که برود جبهه و دین خود را به میهن ادا کند.

نماز وحشت

یک یا دو روز بعد، نزدیک ظهر صدای موحشی برخاست. تمام درهای دولتی خانه بهم خورد. آب در حوض لبر زد و مادر فریاد می‌زد: «زلزله، زلزله». حرف در دهانش مانده بود که صدای دوم برخاست. آن وقت او دست خواهر کوچک در دست، از پله‌ها به پایین دوید و به طرف زیرزمین رفت و خواهر را صدا زد که بچه‌اش را بردارد و بدود توی زیرزمین. از چند شب پیش گفته می‌شد که ممکن است تهران را بمباران کنند. به همین جهت دستور داده بودند شب‌ها در خانه‌ها چراغ روشن نباشد. اما کی گوشش بدهکار بود! زهرا خانم، زن حاج آقا حسین حداد در حمام به مادر گفته بود: «گه می‌خورند روی مملکت امام زمان بمب بیاندازند. آقا خودشون دولت‌شونو حفظ می‌کنن». نمی‌دانم چرا وقتی صدام یزید تهران را

یادداشت‌های با تاریخ

صدرالدین الهی

بخش آخر



هفتاد و پنج سال پیش، آن ماه ... شهریور بود!

افسر احتیاط

می‌کرد. علی آقا بالای مهتابی ظاهر شد. چندتا یاس سفید درختی از درخت یاسی که روی معجز افتاده بود، چید و به دست خواهر داد. خواهر خود را در آغوش او انداخت با بچه، و گریه سرداد. علی آقا با آن قد بلند در لباس نظام هبیتی پیدا کرده بود. کلاه نظامی سر طاسش را می‌پوشاند، با این همه عینکش از ابهت کامل او می‌کاست. افسرهای آن روز کمتر عینکی بودند. اما چه باک، او افسر احتیاط بود. چقدر دل‌مان می‌خواست یک دست لباس نظامی کوچک مثل مال او داشتیم با شمشیر و چکمه و در بالماسکه سالانه کودکستان می‌پوشیدیم. در بالماسکه‌ها لباس ما ارزان‌ترین و بی‌معنی‌ترین لباس‌ها بود، برخلاف داریوش افسری که لباس افسران قزاق را می‌پوشید و کلاه پاپاخوفی قزاقی به سر می‌گذاشت با آن همه پشم و پيله. صدای برخورد فلز غلاف شمشیر

ظهر علی آقا آمد خانه. حرفی زد. عاشورایی شد. خواهر زارزار اشک می‌ریخت و مادر که خاله او بود، بهت‌زده به روبرو نگاه می‌کرد و زیر لب دعا می‌خواند. عصری لباس‌های نظام علی آقا را اتو کردند. شب سر شام وقتی حرف بالا گرفت و خواهر همانطور اشک می‌ریخت، پدر استدلال کرد که اگر جنگ است و اگر این‌ها را که افسر احتیاط هستند، احضار کرده‌اند، باید بروند. مگر ایران برای چه وقتی به ما آب و نان داده است. علی آقا تند و تیزتر از پدر بود. معتقد بود که وقت خدمت به میهن است باید رفت. اشک خواهر و آه مادر و عرعر بچه، فصل پایان این گفتگو بود. صبح خدمتکارها آب و آئینه و قرآن و آرد در سینی گذاشتند و غمگین مثل عروسک‌های پنبه‌ای کنار حیاط ایستادند. مادر دعا می‌خواند و به در و دیوار فوت



www.parsequalitycenter.org

A BIA Accredited Agency

501 (C)(3) Nonprofit Organization

تلفن تماس برای تعیین وقت در شمال کالیفرنیا

408-261-6405

Pars Equality Center

1635 The Alameda

San Jose, CA 95126

تلفن تماس برای تعیین وقت در جنوب کالیفرنیا

818-616-3091

Pars Equality Center

4954 Van Nuys Blvd., Suite 201

Sherman Oaks, CA 91403

Immigration & Citizenship Services

ارایه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم
(به زبانهای فارسی و انگلیسی)

- کسب تابعیت (سیتی زن شیب)
- کارت اقامت دائم (کارت سبز)
- درخواست مهاجرت خانوادگی
- تعدید کارت سبز
- مجوز اشتغال
- معافیت از پرداخت هزینه

نخستین مشاوره رایگان میباشد

ملاقات و مشاوره فقط با وقت قبلی میباشد

ترامپ: لاتاری گرین کارت جمع می شود

دونالد ترامپ اعلام کرد اعطای روادید آمریکا از طریق بخت آزمایی (لاتاری) را لغو می کند.

به گزارش عصرایران رئیس جمهور منتخب آمریکا گفت: دولت او به برنامه فعلی بخت آزمایی برای اعطای ویزای گوناگونی Diversity Visa (لاتاری گرین کارت) خاتمه خواهد داد.

ترامپ به ریچارد آرتور، مجری شبکه بی بی سی وان گفت دیگر لاتاری ویزا در کار نیست و امسال پایان اجرای این برنامه خواهد بود. ترامپ افزود این یکی از گام های بسیاری است که او برای عمل به وعده های انتخاباتی اش در خصوص مهاجرت بر خواهد داشت.

برنامه سالانه ویزای گوناگونی، روادید (آمریکا) را در اختیار کسانی می گذاشت که شرایط سختگیرانه اما ابتدایی را

اگر از قبل حکمی (Judgment) از دادگاه صادر و برای بدهکار ارسال شده بلافاصله درباره آن اقدام شود چون وکلا و کالکشن کمپانی ها بدنال این هستند که هر چه زودتر پولشان را زنده کنند.

نکته دیگری که می باید بخاطر داشت این است که وقتی یک فرد بدهکار با هر بانک یا مؤسسه مالی Settle کرد حتی اگر

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 سکيوریتی

Iranian Services

- ♦ مدیر و مدیکل
- ♦ سوشیال سکيوریتی (SSI)
- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- ♦ دریافت حقوق پرستار
- ♦ دریافت حقوق بازنشستگی
- ♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوریتی

در سراسر بی اریا

(408) 348-2595 + (925) 998-5340 + (415) 446-8682

Fax: (408) 247-5006

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

ترمیم، تصحیح،
بهبود و افزایش کردیت

آرین اقبالی

arian@enrichfin.com



روند و پیامدهای توافق برای تسویه حساب (Settlement) چیست؟

در قسمت قبلی این سلسله مطالب در مورد توافق بر سر تسویه حساب (Settlement) با مؤسسات مالی و بانکها نکاتی را توضیح دادم و در این قسمت به چند نکته کلیدی در این مورد اشاره می کنم.

دیگری باشد که اسم شخص بدهکار یا حتی اسم اشخاص دیگری هم روی آن کارت ها باشد، آن ها مجدداً به سراغ همه این اشخاص رفته و طلب بازپرداخت بدهی هایشان را می کنند. در یک چنین مواردی کار درست این است که پس از رسیدن به توافق بر سر تسویه حساب (Settlement) با هر کالکشن کمپانی، اسم تمامی کسانی که کارت اعتباری آن حساب بخصوص را دارند روی برگه Settlement درج شود. در غیر اینصورت پس از تسویه حساب، Collection Agency ها مجدداً برای تسویه بدهی همان کارت به سراغ افرادی میروند که نامشان روی کارت اعتباری بدهکار ذکر شده بوده و از آنها درخواست بدهی پرداخت شده را می کنند و دلیلشان هم این است که آنها فقط با یکی از دارندگان حساب مذکور تسویه حساب کرده اند و نه با همه آنها!

نکته دیگری که می باید از آن مطلع بود این که اگر فرد بدهکار خودش برود و بدهی اش را Settle کند، هر مبلغی بالاتر از ۶۰۰ دلار را که از این طریق صرفه جویی و ذخیره کرده باشد از لحاظ دولت درآمد محسوب و شامل فرم ۱۰۹۹C می شود و چنانچه فرد مذکور حساب مشتری با همسرش نیز داشته باشد شامل او هم شده و به این ترتیب درآمد آنها از این بابت دو برابر محاسبه می شود که بایستی روی آن مالیات (Tax) بپردازند.

در بسیاری از مواقع پرونده شما را Marinade می کنند. مثلاً شخصی که شش ماه است پرداختی بابت کارت اعتباری خود نکرده و برایش احضاریه (Summons) فرستاده شده، به این معناست که آنها اقدام قانونی کرده اند و دارند می آیند که پول خود را دریافت کنند. به عبارت ساده تر، یک وکیل یا کالکشن کمپانی هزینه های دادگاه (Court Fees) را داده و حالا آمده است که پولش را بگیرد. پس می باید سعی کرد

اکثر مردم به اشتباه فکر می کنند که برای رسیدن به توافقی بر سر تسویه حساب و پرداخت بدهی می باید با ادارات یا کمپانی های مخصوصی که Bureau (بیرو) خوانده میشوند، مثل Experian, Equifax, Transunion به توافق برسند. در حالی که این گونه ادارات و شرکت ها خصوصی هستند و اگر دیده می شود که در وب سایت خودشان گزینه Lawsuit را هم عرضه می کنند به این دلیل است که مراجعین از آنها شکایت نکنند. فردی که در یک موضوع مالی با بانک یا مؤسسه ای مالی طرف است می باید برای هرگونه اعتراض یا گفت و گو به سراغ همان بانک یا مؤسسات مالی که طرف اوست و یا Collection Agency رفته و با آنها چون و چرا یا مشاجره و بحث و جدل (Dispute) کند و نه با (بیروها) و نکته دیگر اینکه هیچوقت نمی باید این کار را از طریق اینترنت و بصورت Online Dispute انجام داد.

باید در نظر داشت که Settlement offer فقط یک تکه کاغذ نیست و با پرداخت مبلغ توافق شده بدهی، داستان به پایان نمی رسد.

یکی از حقه های Collection Agency ها این است که روی Settlement Offer تاریخ انقضا میگذارند و حتی اگر کسی پس از تخفیف گرفتن از آنها و توافق بر سر مبلغی مشخص، چکی برایشان بفرستد، در بعضی مواقع دیده شده که آنها عنوان میکنند که چک ارسالی را بعد از مهلت انقضاء Expiry date دریافت کرده اند. به این ترتیب آنها نه فقط چک فرستاده شده را نقد میکنند بلکه علاوه بر آن، مطالبه مابقی بدهی را نیز که قبلاً بخشیده شده بود می نمایند.

حقه دیگر Collection Agency ها در مورد Settlement offer این است که اگر کارت اعتباری به اسم شرکت باشد و همان شرکت دارای کارتهای اعتباری

خریدن «رای» است. سرانجام بازی و به مقصود چنگ انداختن که البته چه بسا رونق خوراک و پوشاک خانواده خواهد شد. ولی نه همیشه! چرا که گهگاه طرف هوایی شده و گله را نادیده انگارد. چه می شود گفت. چرخش ادراک در اذهان بسته ما قدیمی های راکد و کور باطن تا هست و هستیم بر روال کند عهد نیاکان جا خوش کرده به اصطلاح «درجا» می زند، غافل که دوندگان در جریان میدان های سبقت سرعت دارند و ما را در پس معرکه افراطی مدل آمریکا جاسازی کرده اند و ما بدون تفکر و تعمق اسیر ظواهر در گمان باطلیم که بالاخره آمریکای دهان پرکن کجا ایران کجا. اینها پول دارند، زور دارند، گنده ترند، پس حتما بهتر می دانند و کلی جلوترند. در استثمار مغزها چرا ولی در راستای معرفت فضیلت و مروت خیر، یک مشت پناهنده دست به دهان جیره خوار و بی خبرتر از ما کوردلان ویلان واپس مانده که خیال می کنیم در قبال فهم و کمال اینها هیچ و پوچیم. ایرانمان را خراب کردند. دودمان و تاریخ و دین و آئینمان را از ما گرفتند. تار و مارمان کردند و ایرانی سربلند را پناهنده جیر خوار بی پناه نمودند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱


و دم گرفتن جمعیت بیکاره پرده دوم نمایش هجوم عمله اگر طرفین. عیال مربوطه که مثلا خودی آراسته و تی تیش مامانی پوشیده می دود جلو و قهرمان میدان برد و باخت مدیران اصلی را می بوسد. دو سه مرتبه هم «تاپ تاپ» به شانه اش می زند که «آفرین سرور من گل کاشتی». سپس ریز و درشت مجددا عقب نشینی می کنند. البته همیشه هم طرف گردن کلفت با دختر و عروس و نوه بزرگ کرده و سر و سینه برهنه و حتما زلف طلائی پریشان صحنه آرای می نمایند و جنبه ترفیع مقام و موقعیت بازیکن سیاست پشت پرده که چه شود؟ ایرادی ندارد که همان لحظه ورود خانواده تحت سرپرستی جناب نان آور معرفی و مرخص. نمی دانم زن طرف چرا قبول می کند شوهر در خط خودنمایی و ترقی تعالی است. ایشان هم در مرکز سازندگی خانواده مسئولیت و تکلیف مهمتری را پذیرفته. چرا باید زیر سایه همسر در نقش عمله طرب یا حیوان دست آموز منظره معرکه مرد سالاری را جلوه بخشد. بدین معنا که این حضرت نابغه چوپان گله است و بنده هم سگ گله و کاسه لیس صاحب گله خانم بنشین سر جای مادر خانواده و بگذار آقا به کارش برسد. که معمولا

از درگوشی ها

به قلم پیرایه

ملک و ملت را در کف قدرت هدایت می کرده اند و مظهر دانائی و کشور گشائی محسوب می شده اند. عرب تمام راه های باز را به روی ما کور کرد که هنوز هم به شدت ادامه دارد. هر آنچه هم گفته می شود حرف است و باد هوا. در عمق همان است که ساخته پرداخته شتر سواران قدیم صحاری لم یزرع بوده. مرد پروری و زن شکنی در این دیار از ما بهتران نیز تا حدودی آب و رنگ نمایی یافته. در عین حال می بینیم که امور قاطع اصلی و قائی نقشه های خرابکاری با سر انگشت تدابیر مردانه رتق و فتق می یابد. سرنگونی لیبی در برنامه قرار گرفت و ظاهرا «پیرزنه» خبر شد. همین و اما تماشای صحنه پردازی رندانه سیاستمداران عوام فریب از نظر من رسم زشت مسخره ایست که حذف شود سنگین تر خواهد بود. مرد بازیگر ورود می کند و یک ردیف زن و بچه و کور و کچل دنبالچه که چه شود. نانخورهای ارباب می آیند و با عجله عقب می کشند تا ختم مناظره و مشاجره حزبی

در این هنگامه انتخابات جنجال آفرین و دو راس نامزد عوضی بی قابلیت مسئله ای توجه مخلص شما عزیزان را جلب کرده که در هیچ کجای دنیا سراغ ندارم، خصوصا که در یکی دو کشور پیشرفته اروپایی شاهد این بازی سیاسی بوده ام و برای من تازگی ندارد. زن بودن منتخب حزب دموکرات و اظهارات اولین زن و نخستین بزرگ فرمانده و افتخارات خود گنده بینی «پیرزنه» البته به دلیل و اتکا «آقا بالاسر» خوشگذران ارتباطی به مطلب امروز ما ندارد. عقیده شخصی است و چه بسا مخالف پسند بسیاری از شما خوانندگان. قبلا باید معروض دارم که سالیان سال است زنان شرق کبکه ریاست و شهرت و زمامداری کشیده اند و در این زمینه از قاره عظیم الشان آمریکا جلوترند. اگر ایران ما همیشه مرد سالاری و زن ستیزی ناچوانرندانه را سرلوحه دختر شرقی و تعالی دانسته، تاریخ را بازخوانی بفرمائید که قبل از سلطه اعراب، زنان ایرانی بالاترین مناصب



انجمن فردوسی زادروز

حکیم فردوسی را گرامی می دارد

سخنران:
آقای امیر صادقی

پژوهشگر، روایتگر و نقال شاهنامه

موضوع سخن:
زندگی حکیم فردوسی و نقالی

برنامه موسیقی توسط:
آقای هوشنگ پاکپور و دوستان

برنامه شامل سخنرانی، پرسش و پاسخ، موسیقی و پذیرایی

زمان: شنبه ۲۱ ژانویه ۲۰۱۷
ساعت: ۶:۳۰ عصر
مکان: مرکز برابری پارس

1635 The Alameda, San Jose, CA

تلفن اطلاعات: ۱۲۲۰-۲۹۵ (۴۰۸)

برای تأمین هزینه این نشست، ده دلار ورودی در نظر گرفته شده است

کاوه میر شفیعی

Attorney at Law

وکیل رسمی دادگاههای کالیفرنیا و فدرال
با دانش و تجربه در امور ورشکستگی،
امور خانواده و امور تجاری و بازرگانی



Kaveh Mirshafiei, Esq.

مشاوره اولیه رایگان

◆ کلیه امور خانوادگی ◆ کلیه امور تجاری، بازرگانی،

و ثبت شرکت ها ◆ دعاوی مدنی

◆ Business Law ◆ Family Law

I am committed to providing you with excellent legal service within a culture that encourages innovative problem-solving!

To schedule your initial consultation, please call:

(408)663-6286

www.headwaylegal.com

710 Lakeway Drive, #138, Sunnyvale, CA 94085

فیلمبردار (Janusz Kominsky) لهستانی است که برای «شیندلر لیست» و «نجات سرباز رایان» اسکار گرفت. از عواملی که در فیلم های اسپیلبرگ حرف زیادی برای گفتن دارد، موسیقی است. اکثر آثار شاخص او را جان ویلیامز ساخته است. ویلیامز برای بیش از پنجاه فیلم کاندید به دریافت اسکار شده است که از این تعداد ۵ بار موفق به گرفتن اسکار شده است. ویلیامز برای سه فیلم اسپیلبرگ «ET»، «Jaws»، «شیندلر

فیلم مستند هفت دقیقه ای به نام Timeles call برای او بازی کرد. اسپیلبرگ که خود تدوینگر زبردستی است در طول حدود نیم قرن



صحنه ای از فیلم «شیندلر لیست»

همکاری بسیار خوبی با یکی از بنام ترین تدوینگران هالیوود، مایکل کان داشت. مایکل کان در بیش از بیست فیلم، تدوینگر آثار اسپیلبرگ بودمانند «برخورد نزدیک از نوع سوم»، سری فیلمهای «ایندیانا جونز» و «پل جاسوسان». او موفق به دریافت سه اسکار برای فیلم های اسپیلبرگ شد مانند اولین «ایندیانا جونز» Riders of the lost Ark، «شیندلر لیست» و «نجات سرباز رایان».

در مورد فیلمبرداری فیلم های اسپیلبرگ باید یادآور شد که تمام آنها بسیار زیبا و چشم نواز هستند و کسی که بیش از پانزده مورد مدیریت کرده

استیون اسپیلبرگ و همکاران فرسیا اعتماد زاده



دریفوس، هریسون فورد و تام هنکس نام برد که در سه دهه با او همکاری و



تام هنکس در فیلم «نجات سرباز رایان»

در بسیاری از فیلم های ساخته او بازی کردند. دریفوس در سه فیلم «آرواره، برخورد نزدیک از نوع سوم، Always» و فورد در فیلمهای «چهارگانه ایندیانا جونز»، و تام هنکس در چهار فیلم «نجات سرباز رایان، ترمینال، اگر میتونی مرا بگیر و پل جاسوسان». همچنین تام هنکس در سال ۲۰۰۸ یک

اسپیلبرگ متولد ۱۸ دسامبر ۱۹۴۶ در سین سینتای اهایو بوده و امروزه یکی از ارکان اصلی هالیوود به حساب می آید. او همانند دوست صمیمی دوران جوانی خود، جرج لوكاس، علاقه



هریسون فورد در یکی از فیلم های «ایندیانا جونز»

زیادی به بزرگ شدن و ترک دوران کودکی و نوجوانی را نداشت. فیلم های زیاد و موفق را که اسپیلبرگ ساخته نشانگر هماهنگی خوب او با همکاران و همراهانش است. از دوستان بازیگر خوب و وفادار او باید از ریچارد



صحنه ای از فیلم «برخورد نزدیک از نوع سوم»

لیست» و «ولین زن روی بام» و «Star Wars» اسکار گرفت. از دیگر افتخارات ویلیامز دریافت هفت جایزه: BAFTA، ۳ جایزه Emmy، چهار جایزه Golden Globe و ۲۲ جایزه Grammy است.

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



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

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

We Are #1
Established in 1996

(408)583-1200
1800 S. Winchester Blvd.
Campbell, CA 95008

داستانی است پر آب چشم. فقط خدا کند تاریخ دوباره تکرار نشود.

خانه از ما بهتران

چند ماه پیش بود. داشتیم میرفتیم لس آنجلس. رسیدیم به شهر سانتا باربارا. ظهر بود. رفتیم توی یک رستوران ژاپنی سوشی بخوریم. آقای آشپز باشی همینطور که سرگرم هنرنمایی بود و غذای مان را با ادا اصول های شیرین خنده داری آماده میکرد، چشم مان افتاد به یکی از این مجله هایی که مخصوص آنزاس های فروش املاک است. مجله را بر داشتیم و ورق زدیم. به به! چه خانه هایی! چه قصر هایی! چه منزلگاه های افسانه ای پر شکوهی!

نگاهی به قیمت ها انداختیم. اولش بنظرمان هفتصد هزار دلار آمد. به خودمان گفتیم: عجب؟ توی سانتا باربارا، کنار اقیانوس، در کمرکش کوه، چنین خانه زیبایی فقط هفتصد هزار دلار؟ دو باره نگاهش کردیم. دیدیم چشم بابا قوری گرفته مان هفتاد میلیون دلار را هفتصد هزار دلار دیده است!

گفتیم: عجب! یعنی خلاق میآیند هفتاد میلیون دلار میدهند و خانه میخرند؟ خانه هفتاد میلیون دلاری آخر به چه دردی میخورد؟ چند تا اتاق دارد؟ سیصد تا؟ آدم در خانه صد اتاقه و سیصد اتاقه چطوری میتواند بچه هایش را پیدا کند؟ چطور بفهمد زنش توی کدام سوراخ سنبه ای است؟

مجله را ورق میزنیم. می بینیم خانه های صد و پنجاه میلیون دلاری و دویست میلیون دلاری هم فت و فراوان است. شوخی مان گل میکند و به همسر جان مان میگوییم: «دوست دارید در سانتا باربارا خانه ای داشته باشید؟»

میفرمایند: «چرا نه؟»

قیمت یکی از خانه ها را نشان میدهم. طفلکی نزدیک بود پس بیفتد. خودمان هم کم مانده بود سگته ناقص بفرماییم!

حالا چرا این داستان را برایتان تعریف میکنیم؟ هیچی! فقط میخواستیم این را بگویم که چند هفته پیش رهبران کشورهای اتحادیه اروپا تصمیم گرفتند بیست میلیون دلار در اختیار کشورهای آفریقایی بگذارند تا از مهاجرت مردم آن سامان به اروپا جلوگیری کنند! بیست میلیون دلار! در آمریکا بیست میلیون دلار برای از ما بهتران پول خرد است.

وقتی قیمت یک خانه دویست میلیون دلار باشد، اگر بیست میلیون دلار را جلوی گربه بگذارند قهر میکند. خلاف عرض میکنیم؟

آنجا نشستیم. مردی که به ما آجیو داده بود سوار موتور شد و دستی برای مان تکان داد و در مه گم شد. آمدیم تا پول میوه ها را بدهیم. چند دلاری بیشتر نشده بود. گفتیم: «آیا پول آجیو ها را هم حساب کرده ای؟» گفت: «کدام آجیو؟ ما که اینجا آجیو نداریم!»

گفتم: «آنکه همین چند دقیقه پیش دو قوطی آجیو به ما داد مگر رفیقت یا شریکت نبود؟»

خندید و گفت: «چه رفیقی آقا؟ او هم یک مشتری مثل شما بود.»

دوباره رفتیم پای پرتگاه و چشم به اقیانوس دوختم و حافظ وار خواندیم:

به زندان می ناب و معشوق مست

خدا میرساند ز هر جا که هست

شباهت

آقا! لطفا ما را با آقای جان بولتون، فاشیست معروفی که گویا قرار است وزیر خارجه آقای ترامپ بشود اشتباه نگیرید! ما یک گیله مرد اخم‌لویی هستیم که مخالف هر نوع جنگ و دشمن خونی هر چه خدا و امام و پیغمبر و سایر حقه بازان عالم هستیم. جهان را زیبا می‌خواهیم و آدمیان را زیباتر.

امروز یکی به ما گفته بود که: «آقای گیله مرد شما چقدر شبیه جان بولتون هستید.» به خودمان گفتیم چطور است برویم ریش و سبیل و موهای مان را از ته بتراشیم بلکه شباهتی با حرامزادگانی همچون آقای بولتون نداشته باشیم. اگر به ما میگفتند شبیه یزید بن معاویه و شمر بن ذی الجوشن و ابن ملجم هستیم کلی خوشحال میشدیم به حرمت ابر فضل! اما جان بولتون؟ ننگ باد بر ما!

دیوار ها و آدمها

دهه چهل در دانشگاه تبریز دانشجوی بودم. وقتی برای اولین بار به تبریز رفتم و خواستم خانه ای اجاره کنم از دیدن آنهمه دیوار های گلی بلند کج و کوله در کوچه ها و گذرگاه ها حیرت کردم. اما وقتی به درون خانه ها میرفتم میدیدم چه خانه های شیکی و چه باغچه ها و باغستان هایی پشت این دیوارهاست. پرس و جو کردم. معلوم شد که سربازان تزاری در دوران اشغال آذربایجان، چه تبهکاری هایی که انجام ندادند و چه دست درازی ها به مال و ناموس هموطنان آذربایجانی ما نکرده اند (داستانش را می توانید در تاریخ مشروطه کسروی بخوانید).

غرض اینکه با وجودیکه شصت هفتاد سال از آن قضایا گذشته بود مردم تبریز هنوز خانه های خود را در پس پشت دیوارهای بلند کج و کوله گلی پنهان میکردند. و این



روز صبح سوار ماشین شدیم و یک جاده کوهستانی را گرفتیم و رانندیم به عمق جنگل. یک طرف مان اقیانوس بود و انسوی دیگرمان جنگلی سبز در سبز. جنگلی با درختانی عظیم. سر کشیده به قلب آسمان.

نیم ساعتی رانندیم. در کمر کش کوه. در سایه سار تناور درختی. مردی از بومیان، آلاچیقی بر پا کرده بود و میوه های محلی میفروخت. ایستادیم. از فراز کوه اقیانوس چه زیبا بود. کوه و جنگل در مه بامدادی بیدار میشدند.

به مرد گفتیم: «در بساط تان آجیوی پیدا میشود؟» مرد دیگری که آنجا ایستاده بود یخدان آبی رنگی را که بر ترک موتوری بود باز کرد و دو قوطی آجیوی تگری به من و رفیقم داد. آمدیم کنار پرتگاه نشستیم و غرق و غرقه در زیبایی شگرف طبیعت، آجیوی مان را نوشیدیم. چقدر می چسبید. نیم ساعتی

سیلی

در آنسوی دنیا، در شهر فومن، مامور شهرداری یک سیلی به گوش زن بینوای دستفروشی می خواباند که کنار خیابان بساط مختصری پهن کرده است تا نانی در بیاورد و بر سفره فقیرانه اش بگذارد و منت حاتم طایی نکشد.

من اینجا، در سانفرانسیسکو، صدای سیلی اش را می شنوم و دلم بدرد میآید. نه تنها دلم به درد میآید بلکه خشمی، همچون آتشفشانی، در درونم زبانه میکشد.

به خودم میگویم: پس زنده باد تکنولوژی که اینگونه همه مرزها را در هم می شکند. بعد بیاد آن شعر صائب تبریزی می افتم که میفرماید:

**تیغ بُران گر بدستت داده دست روزگار
هر چه میخواهی بُر اما بُر نان کسی**

خدا میرساند

دو سه سال پیش بود. رفته بودیم هاوایی. رفته بودیم استخوانی سبک بکنیم. یک

Laser Beauty Center

با مدیریت ندا امیری با بیش از ۱۶ سال سابقه

Laser Hair Removal

از بین بردن موهای زائد بدن با لیزر
برای هر گونه پوست روشن و تیره



مشاوره اولیه رایگان

- ♦ جوان سازی پوست با استفاده از لیزر
- ♦ از بین بردن موهای زائد بدن با استفاده از لیزر
- ♦ کشیدن پوست بدون جراحی با استفاده از لیزر

- ♦ Laser Skin Rejuvvenation
- ♦ Laser Hair Removal
- ♦ Titan (Skin Tightening)

Neda Amiri R.N.

(408) 3703882

1848 Saratoga Ave., #6A, Saratoga, CA 95070

۲- روان درمانی درونی: چگونه می توان با این روش روابط با دیگران را بهبود بخشید
۳- روان درمانی دیالکتیک (Dialectic) چگونه با از بین بردن استرس و کنترل احساسات درونی خود برخورد با دیگران را مثبت و خوب نشان داد.

دارو درمانی: در حال حاضر سازمان غذایی و دارویی آمریکا (FDA) تنها یک دارو را برای درمان پرخوری به تصویب رسانده است این دارو lisdexamfetamine نامیده می شود که برای حالات عدم توجه در کودکان (ADHD) مصرف شده و اثر محرک سیستم اعصاب مرکزی را دارد ولی اشتها را نیز کم می کند. بعضی داروهای ضدافسردگی نیز در درمان بیماری پرخوری نیز موثر بوده اند.

کاهش وزن: این بیماران اغلب در کم کردن وزن خود گرفتن رژیم غذایی موفق نیستند و کم کردن وزن بایستی زیر نظر پزشک باشد. در مصرف داروهای گیاهی نیز بایستی احتیاط کامل به خرج داد.

کنترل شخصی (self management) بیماران بایستی به روش درمانی خود به خوبی آگاه بوده و به آن توجه کنند و آن را دقیقاً انجام دهند. از مواد غذایی خوب و مغذی استفاده کرده و از خوردن غذاهائی بی ارزش جلوگیری کنند با افرادی که مایل به کمک به آنها هستند همکاری کرده و رابطه خود را با آنها قطع نکنند. سعی کنند از خود و مشکل و ظاهر خود زیاد انتقاد نکنند و بیشتر به فکر درمان باشند. اغلب مثبت فکر کرده و تصور کنند که می توانند خود را درمان کنند. پیشرفت درمان خود را روزانه یادداشت کرده و آن را مرور کنند. از تجربه های گروه های پشتیبانی (support group) استفاده کنند و مشکلات خود را درک کرده و در رفع این بیماری به خود کمک کنند.

۶- مصرف غذا به تنهایی و خارج از مکان های عمومی.

۷- احساس افسردگی و شرمندگی در مقابل این حالت پرخوری.

۸- رژیم گرفتن نه تنها به کم شدن وزن کمک نمی کند بلکه باعث بالارفتن وزن می شود.

در صورت داشتن علائم بالا فرد بایستی سریعاً به پزشک مراجعه کرده و حتی در مواردی نیاز به مشورت با روانپزشک دارد. این افراد بایستی از دوستان خود، اعضاء خانواده، معلم خود برای برداشتن قدم اول در درمان کمک بگیرند.

دلایل بیماری پرخوری هنوز معلوم نیست و اغلب عوامل ژنتیکی، فاکتورهای محیطی



و رژیم گرفتن به مدت های طولانی و عوامل روانی را عامل آن می دانند. اغلب این بیماران نظرات منفی نسبت به خود دارند و عدم موفقیت در زندگی و یا قیافه خود و حالت پرخوری انتقاد می کنند. این حالت معمولاً از سنین جوانی و حدوداً بیست سالگی شروع می شود.

این بیماری می تواند از نظر اجتماعی فرد را جدا کرده و گاهی بعلت اضافه وزن بیماریهای قلبی عروقی، مرض قند و بی خوابی بوجود آورد. جهت درمان فرد بایستی تحت نظر روان پزشک قرار گرفته و عادات غذا خوردن او تحت بررسی قرار گیرد.

روش های درمانی به شرح زیر می باشند:

۱- روش CBT: چگونه می توان با یک عادت بد برخورد کرد و آن را از بین برد یا آن را کنترل کرد.

تازه های دنیای پزشکی
دکتر منوچهر سلجوقیان

بیماری پر خوری (Binge-eating disorder)

غذا را از دست می دهد و سریعاً دچار اضافه وزن شده و چاق می شود و این حالت امروز مورد بحث ما می باشد. پر خوری یک بیماری جدی و روانی تلقی شده که بایستی به درمان آن پرداخت چرا که اغلب این بیماران قادر به توقف خوردن مواد غذایی نیستند.

گرچه هر فردی گهگاهی در هنگام تعطیلات یا مراسم خاص مقداری غذای اضافی مصرف می کند ولی هرچیز قابل کنترل میباشد. ولی در این بیماران مصرف و خوردن غذا خارج از کنترل آنها می باشد. این افراد از خوردن بیش از حد ناراحت هستند و مایلند که به آن خاتمه دهند. اغلب افراد با بیماری پرخوری چاق بوده و دارای اضافه وزن هستند.

علائم بیماری به شرح زیر می باشد:

- ۱- مصرف مقدار زیاد غذا در یک فاصله زمانی مشخص.
- ۲- احساس از دست دادن کنترل هنگام غذا خوردن.
- ۳- مصرف غذا هنگامی که فرد گرسنه نیست.
- ۴- مصرف غذا با سرعت و یا تند غذا خوردن.
- ۵- مصرف غذا به حدی که فرد دچار مشکل گوارش و معده شود.

پیدا شدن اختلال در اشتها در انسان می تواند یک بیماری جدی تلقی شده و رفتار و نگاه آنها را به مواد خوراکی به کلی تغییر دهد. در واقع این بیماری یک حالت روانی (mental disorder) بوده که نه تنها نظر بیمار را به مواد غذایی تغییر داده بلکه به شکل و قیافه خود نیز بی توجه شده ولی از آن رنج می برد.

در حال حاضر سه نوع بیماری اختلال در اشتها وجود دارد که عبارتند از:

۱- بی اشتهائی یا anorexia. بیماران مصرف غذا را بسیار محدود کرده و شدیداً لاغر می شوند. در عین حال احساس می کنند وزن آنها زیاد است و شکل و قیافه بسیار ضعیف پیدا می کنند. این حالت بعلت اختلالاتی که در سیستم های بدن فرد بوجود می آورد، بیشتر مرگ و میر به همراه دارد.

۲- پرخوری موقت یا Bulimia: این بیماران مقادیر زیاد مواد غذایی مصرف می کنند ولی پس از آن بوسیله استفراغ و یا مصرف زیاد مواد اسهال آور (laxatives) و یا ورزش بیش از حد سعی کنند که این مواد را از بدن خود به سرعت خارج کنند. این بیماران معمولاً وزن متوسط دارند.

۳- حالت سوم پر خوری دائم نامیده می شود یا B.E.D که بیمار کنترل خوردن

به نام آنکه هستی بخشی است و جان آفرین



انجام مراسم عقد شرعی و سنتی ایرانی و آمریکایی

توسط دکتر مهری پیروز

در تمام موجودات نور خدا هست، چنانچه این نور بر افروخته شود، بر همه چیز غلبه خواهد شد و زندگی را با آرامش و شفای درونی به حال طبیعی بر می گرداند.

۹۴۶۱-۸۵۹-۴۱۵

سارا مصطفوی - وکیل مهاجرت



- ♦ پناهندگی
- ♦ گرین کارت
- ♦ امور تبعیت آمریکا
- ♦ جلوگیری از اخراج
- ♦ امور حقوق بشر در رابطه با مسائل مهاجرت
- ♦ ویزاهای نامزدی، کار، سرمایه گذاری و دانشجویی
- ♦ سوء استفاده همسر در مورد اخذ اقامت از طریق ازدواج
- ♦ Asylum
- ♦ Green Cards
- ♦ Citizenship
- ♦ Deportation Defense
- ♦ Human Rights Based Immigration Matters
- ♦ Visas: Fiancé, Work, Tourist, Investment and Student
- ♦ Abused Spouse Immigration Petitions

(510)852-9650

Sara M. Mostafavi -Attorney at Law ♦ info@sara-law.com
2000 Hearst Ave. Suite 401, Berkeley CA 94709

مسیر سخت پولدار شدن!

مرد میلیاردر قبل از سخنرانش خطاب به حضار گفت: «از میان شما خانم ها و آقایان، کسی هست که دوست داشته باشد جای من باشد، به انسان پولدار و موفق؟» همه دست بلند کردند! مرد میلیاردر لیخندی زد و سخنرانش را شروع کرد:

«با سه تا از رفیق های دوره تحصیل، یک شرکت پشتیبانی راه انداختیم و افتادیم توی کار. اما هنوز یک سال نشده، طعم ورشکستگی پنجاه میلیونی را چشیدیم!

رفیق اولم از تیم جدا شد و رفت دنبال درسش! ولی من با دو تا رفیق دیگر، به راهم ادامه دادم. این بار یک ایده را به مرحله تولید رساندیم، اما بازار تقاضا جواب نداد و ورشکست شدیم! این دفعه دویست میلیون! رفیق دوم هم از ما جدا شد و رفت پی کارش! من موندم و رفیق سوم، بعد از مدتی با همین رفیق سوم، شرکت جدید حمل و نقل راه انداختیم، اما چیزی نگذشت که شکست خوردیم. این بار حجم ضررهای ما به نیم میلیارد رسید! رفیق سوم مستاصل شد و رفت پی شغل کارمندیش!

توی این گیرودار، با همسرم تجارت جدیدی را راه انداختیم و کارمان تا صادرات کالا هم رشد کرد. اوضاع خوب بود و ما به سوددهی رسیدیم اما یک دفعه توی یک تصادف لعنتی، همسرم را از دست دادم! همه چیز بهم ریخت و تعادل مالی را از دست دادم! شرکت افتاد توی چاله ورشکستگی با دو میلیارد بدهی!

شکست پشت شکست!

مدتی بعد پسر کوچکم به خاطر تومور مغزی فوت کرد. چند سال بعد، ازدواج دوم داشتم که به طلاق فوری منجر شد! بالاخره در مرز پنجاه و هفت سالگی، با پسر بزرگم شرکت جدیدی زدیم با محصول جدید. اول تقاضا خوب بود اما با واردات بی رویه نمونه جنس ما، محصولمان آفت فروش پیدا کرد و باز ورشکست شدیم. هفت سال حبس را بخاطر درگیری با طلبکارهای دولتی و خصوصی گذراندم! و تمامی اموال من مصادره شد! شکست ها باهام بودند و منم هنوز بودم!

به محض رهایی از حبس، باز کار جدیدی را استارت زدیم و این بار موفق شدیم. شرکتیمان افتاد توی درآمد و وضعیت خوب شد. من به سرعت و با یک رشد عالی، از چاله بدهی ها در آمدم. الان شرکت من ده شرکت وابسته دارد و شده یک هلدینگ بزرگ، آن هم با ده هزار پرسنل.»

مرد میلیاردر بعد از رسیدن به این قسمت از حرف هایش، از حضار پرسید: «همانطور که شنیدید، من برای رسیدن به این مرحله از زندگی، تاوان دادم و عذاب کشیدم. آیا کسی حاضر هست باز هم مسیر من را طی کند؟!»

هیچ کس دستش را بلند نکرد! مرد میلیاردر خنده بلندی کرد و سپس با گفتن یک جمله از پشت تریبون آمد پائین: «خیلی ها از شماها دوست دارید الان جای من باشید، اما حاضر به طی کردن مسیر سختی که من طی کردم نیستید.»

اما وقتی مادر ماجرا را برای پدر تعریف کرد پدر آهی کشید و گفت: چرا زودتر نگفتی؟! چه کسی بهتر از سهراب؟

در این لحظه سولماز از خوشحالی موافقت پدر با سهراب به پرواز در آمده بود که شنیدن این جمله از پدر قلب او را






کتاب های فارسی و انگلیسی

محمد سعید حبشی

دریافت مستقیم

۴۷۹۳-۳۰۰ (۸۱۸)

سولماز و شمع های سقاخانه

محمد سعید حبشی

mshabashi@yahoo.com



تبر سنگین و تیز پدر سولماز خواهد بود و به مانند کنده ای کهن با یک ضربت آن از وسط به دو نیمه تقسیم خواهد شد.

سولماز از وقتی که خاطرخواه سهراب شده بود، احساس می کرد اجاق گرمی در دلش روشن شده و برای آنکه بتواند همیشه آن را گرم نگهدارد هر روز برای نذر و نیاز به سقاخانه محله شان می رفت که در دل جنگل قرار داشت. برای اینکه تنها نباشد و پدرش به او دعوا نکند، هر بار که می رفت مادرش را هم با خودش می برد. مادر گرچه می دید سولماز هر بار که شمع روشن می کند در دل چیزی می گوید و بعد بغض کنان و با چشمان تر به سوی خانه باز می گردد، اما هرگز نمی توانست تصور کند که عشق در دل دخترش جوانه زده است.

سولماز چیزی به مادر نمی گفت و هر وقت هم که با اصرار او روبرو می شد می گفت برای سلامتی شما و پدر دعا می کنم. اما این پنهان کاری زیاد دوام پیدا نکرد و بالاخره مادر که خودش روزی اجاقی در دلش روشن شده بود از نگاه های سولماز به سهراب به هنگام تعارف کردن چای، دریافت که چه خبر است و چه آتشی در دل دخترش روشن شده است.

یک روز که از سقاخانه برمی گشتند مادر به سولماز گفت: ما زنهار اگر دردمان را از هم قایم کنیم باز هم می فهمیم که چه خبر است. امشب با پدرت صحبت می کنم. سهراب جوان خوبی است.

سولماز از شنیدن این حرف مادر احساس کرد تمام شمع هایی را که در سقاخانه روشن کرده بود یک جا در دلش روشن شده و چنان از هم شکفت که بی اختیار اشک شوق از چشمانش جاری شد.

شب که مادر به بستر رفت، پدر دست قوی خود را به دور کمر زنش انداخت و در حالی که او را به طرف خود می کشید گفت: «امروز روز خوبی بود. خوشحالم. خبر خوبی شنیدم.»

مادر سولماز که راه را برای صحبت باز دید گفت: «پس وقتش رسیده که سولماز را هم خوشحال کنی.»

سولماز که پشت در گوش ایستاده بود با دل گر گرفته اش از شدت اضطراب می لرزید و منتظر عکس العمل پدر بود.

آسمان ابری بود ولی از باران خبری نبود. سولماز از لای دو لنگه در اتاق که نیمه باز بود به داخل حیاط نظری انداخت و مادرش را دید که پیراهن مورد علاقه شوهرش را شسته و آن را روی بند رختی وسط حیاط پهن می کند.

سولماز کنار اجاق وسط اتاق که یک قابلمه روی آن قرار داشت نشسته بود و سیب زمینی هایی را که می بایست در قابلمه بریزد پوست می گرفت. او وقتی می دید مادرش چگونه با احتیاط پیراهن شوهرش را این دست و آن دست می کند و مراقب آن است، در دل آرزوی می کرد روزی هم او بتواند با پیراهن سهراب چنین کند.

سولماز دختر باکره ای بود که همه می گفتند وقت شوهر دادنش رسیده است. او که در روستایشان در شمال به دختر چشم و دل پاک شهرت یافته بود چشم به سهراب داشت. سهراب جوانی خوش هیكل و سینه پهن بود که در همسایگی آنها با پدرش برای کندن چوب به جنگل می رفت. پدرسهراب که با پدر سولماز دوستی نزدیکی داشت، پسرش را به مانند پیراهن تنش از خود جدا نمی کرد.

می گفت هم به من گرما می دهد و هم از بدنم محافظت می کند. سولماز هم به همان اندازه که مادرش مواظب پیراهن شوهرش بود، رفت و آمد سهراب را به دقت زیر نظر داشت و هر وقت که با پدرش برای دیدن آنها به خانه می آمدند و سولماز به دستور پدر به سهراب و پدرش چای تعارف می کرد با لیخندی نیمه پنهان به چشمان سهراب چشم می دوخت و دلش نمی خواست از او چشم بردارد. سهراب هم از این نگاه به تب و تاب می افتاد. به طوری که اگر کسی او را می دید به خوبی در می یافت که دل سهراب می خواهد از سینه بیرون زند و به دور اندام دل انگیز سولماز با آن چهره زیبا و معصومانه اش به پرواز درآید.

سهراب می فهمید که سولماز با این لیخندها و نگاه ها چه می گوید و چه می خواهد، اما از ترس غیرت و تعصبی که پدر سولماز نشان می داد جرات هیچگونه عکس العملی نداشت و حتی می ترسید یک کلمه بیشتر از سلام و احوالپرسی از زبان جاری کند. می دانست که اگر جوانی کند سر و کارش با

حیدر بابا

حیدر بابا یا سلام یا حیدر بابا یا سلام (به فارسی: سلام بر حیدر بابا) که اغلب به صورت کوتاه «حیدر بابا» خوانده می‌شود، نام منظومه‌ای است به ترکی آذربایجانی از محمد حسین شهریار. شهریار در این اثر از دوران کودکی خود در خشکناپ، که در پای کوهی به نام حیدر بابا قرار دارد یاد می‌کند. او کوه کوچک حیدر بابا را مورد خطاب قرار داده و توصیف گیرائی از طبیعت و مردمان آن سامان به دست می‌دهد و گاه احساس خود از اوضاع گذشته و حال را با زبان ساده و بی تکلف و نزدیک به زبان عامه مردم بیان می‌کند. این اثر در ۱۲۱ بند نوشته شده است که ۷۶ بند آن متعلق به قسمت نخست می‌باشد.

حیدر بابا، ایلدیر یملار شاخاندا
ستلر، سولار، شاقیلدیوب آخاند
قیزلار اونا صف باغلیوب باخاند
سلام اولسون شوکتوزه، ائلوزه!
منیم دا بیر آدیلم گلینن دیلوزه

حیدر بابا، کهلیک لرؤن اوچاند
کؤل دیینن دوشان قالموب، قاچاند
باخجالارون چیچکلنوب، آچاند
بیزدن ده بیر مومکون اولسا یاد ائله
آچیمیان اؤرکلری شاد ائله

بایرام یئلی چارداخلاری بیخاند
نوروز گولی، قارچیچکی، چیخاند
آغ بولوتلار کؤینکلرین سیخاند
بیزدن ده بیر یاد ائلییه ن ساغ اولسون
دردلریمیز قوی دیکلسین، داغ اولسون

حیدر بابا، گون دالوی داغلا سین!
اوزون گولسون، بولاخلارون اغلا سین!

گورنمسک حلال ائدؤن بیزلری

حیدر بابا، میراژدر سئلنده
کند ایچینه سسدن-کؤیدن دوشنده
عاشیق رستم سازین دبلندنیرنده
یادوندادی نه هؤلسک قاچاردیم
قوشلار تکین قاناد آچیب اوچاردیم

شنگیل آوا یوردی، عاشیق آلماسی
گاهدان گئدوب، اوردن قوناق قالماسی
داش آتماسی، آلم، هیوا سالماسی
قالیب شیرین یوخی کیمین یادیمدا
اثر قویوب روحومدا، هر زادیمدا

حیدر بابا، قوری گؤلون قازلاری
گدیکلرین سازاخ چالان سازلاری
کت کوشنین پاییزلاری، یازلاری
بیر سینما پرده سی دیر گؤزؤمده
تک اوتوروب، سیر ائده رم اوزؤمده

حیدر بابا، قره چمن جاداسی
چوشلارین گلر سسی، صداسی
کربلیا گئدنلرین قاداسی
دوشسون بو آج یولسوزلارین گؤزؤنه
تمدونون اویدوخ یالان سؤزؤنه

حیدر بابا، شیطان بیزی آزدیریب
مجبئی اؤرکلردن قازدیریب
قره گونون سرنوشتین یازدیریب
سالیب خلقی بیر-بیرینن جانینا
باریشیغی بلشدیریب قانینا

اوشاخلارون بیر دسته گؤل باغلا سین!
یئل گلنده، وئر گتیر سین بویانا
بلکه منیم یاتمیش بختیم اویانا

حیدر بابا، سنون اوزون آغ اولسون!
دورت بیر یانون بولاغ اولسون باغ اولسون!
بیزدن سورا سنون باشون ساغ اولسون!
دؤنیا قزو-قدر، اولوم-ایتیمدی
دؤنیا بوی اوعولسوزدی، یئتیمدی

حیدر بابا، یولوم سنن کچ اولدی
عومروم کئچدی، گلیمه دیم، گنج اولدی
هنچ بیلیمه دیم گوزلر لرؤن نتج اولدی
بیلیمزیدیم دؤنگه لر وار، دؤنوم وار
ایتگین لیک وار، آیریلیق وار، اولوم وار

حیدر بابا، ایگیت امک ایتیرمز
عومور کئچر، افسوس بره بیتیرمز
نامرد اولان عومری باشا یئتیرمز
بیزد، والاه، اونوتماریق سیزلری

گوز یاشینا باخان اولسا، قان آخماز
انسان اولان خنجر بئلینه تاخماز
آما حنیف کور تودوغون بوراخماز
هشتیمیز جهنم اولماقدادیر!
دی حجه میز محرم اولماقدادیر!

خزان یئلی یارباخلاری تؤکنده
بولوت داغدان یئنیب، کنده چؤکنده
شیخ الاسلام گوزل سسین چکنده
نیسگیلی سوز اورکلره دیردی
آغاشلار دا آلالها باش آیردی

داشلی بولاخ داش-قومونان دولماسین!
باخجالاری سارالماسین، سولماسین!
اوردان کئچن آتلی سوسوز اولماسین!
دینه: بولاخ، خیرون اولسون آخارسان
افقره خمار-خمار باخارسان

حیدر بابا، داغین، داشین، سره سی
کهلیک اوخور، دالیسیندا فره سی
قوزولارین آغی، بوزی، قره سی
بیر گندییم داغ-دره لر اوزونی
اوخوبتدیم: «چوبان، قیتر قوزونی»

حیدر بابا، سولی یئرن دؤزؤنده
بولاخ قئنیر جای چمنین گؤزؤنده
بولاغ اوتی اوزر سویون اوزؤنده
گوزل قوشلار اوردان گلیب، گنچلر
خلوتلیوب، بولاخدان سو ایچلر

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

انجمن جمهوری آذربایجان مقیم کالیفرنیا تقدیم می کند



کنسرت باشکوه با
هنرمند ممتاز موسیقی آذربایجان

جاوید تبریزی
به همراهی کونول محمدلی



زمان: ۳۰ دسامبر ۲۰۱۶

ساعت: ۷:۳۰ عصر

مکان: 75 S. 11th St., San Jose, CA 95112

اطلاعات و رزرو جا: ۳۴۱۰-۶۶۱-(۴۰۸)

کارهایی که باید قبل و بعد از یک تصادف خودرو انجام دهیم!

سحر سلاهی

sselahi@farmersagent.com



انرژی مثبت زندگی سالم و شاد

پریناز کدخدایان

مشاور با گواهینامه رسمی در فننگ شویی و ستاره شناسی

Parinaz@FengShuiAndLiving.com



چطور انرژی منفی را از خود دور کنیم؟

همیشه وقتی تصادفی اتفاق می افتد، آنقدر فضا درهم و گیج کننده است که انسان نمی داند در آن موقع باید چه کار کند؟ گاهی در این مواقع، فکر ما درست کار نمی کند. در اینجا سعی می کنیم تا چند راه حل مفید هنگام بروز تصادف را برای شما بیان کنیم.

همیشه به درد شما نخورند، اما به این فکر کنید که در مواقع تصادف همین وسایل جان شما را نجات خواهند داد.

مطمئن شوید که همه سالم هستند

زمانی که یک حادثه بروز می کند، اولین کار حفظ ایمنی و سلامت افراد است. بنابراین قبل از اینکه هر کاری انجام دهید، مطمئن شوید که همه افراد سالم هستند. به همین دلیل سعی کنید که تک تک افراد حاضر در خودرو را معاینه اولیه کرده و از سلامت اولیه آنها مطمئن شوید. اگر فردی جراحاتی دارد، پیش از هر اقدامی با اورژانس تماس بگیرید. اگر هیچ اطلاعاتی از علم پزشکی و کمک های اولیه ندارید، سعی کنید به افراد مصدوم دست نزنید. گاهی افراد حالشان پس از چند ساعت حاد می شود. هر گاه از سلامت افراد حاضر مطمئن شدید، سعی کنید همه آنها را به یک محیط امن منتقل نمایید.

در هر صورت، چه تمایل به جابه جا کردن خودروی خود داشته باشید یا نه، سعی کنید در همان ابتدای رخداد، مثلث خطر، مخروط یا هر وسیله ای را که برای مطلع کردن سایر رانندگان در دسترس دارید، نصب نمایید. اگر تصادف در شب رخ داده باشد، این کار به سایر رانندگان کمک خواهد کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

پیش از هر اتفاقی، همیشه آماده باشید

حادثه هیچگاه خبر نمی کند، شاید این مثل معروف را همه شما خوانندگان شنیده باشید، بنابراین باید همیشه آماده مقابله با حوادث باشیم. این آمادگی برای ماشین شما چیست؟ بیمه، معاینه فنی دوره ای، همراه داشتن گواهینامه و مدارک ماشین و مهمتر از همه داشتن یک جعبه وسایل اورژانسی درون خودرو! جعبه اورژانسی که باید برای مواقع ضروری همراه شما باشد، باید موارد زیر را شامل شود:

- ♦ جعبه کمک های اولیه
- ♦ چراغ قوه
- ♦ چاقوی تیز برای بریدن کمربند ایمنی
- ♦ چکش برای شکستن شیشه
- ♦ داشتن مثلث خطر برای استفاده کنار جاده
- ♦ وجود وسیله ای که بتوان با آن عکس برداری کرد. مثل گوشی هوشمند
- ♦ کاغذ و قلم برای یادداشت گزارش حادثه تا زمان رسیدن نیروهای کمکی و پلیس
- ♦ کارت پزشکی و سلامت افراد درون خودرو
- ♦ لیستی از شماره های تماس برای مواقع ضروری
- ♦ بسیاری از موارد گفته شده، وسایلی هستند که به راحتی و همیشه در کنار شما هستند، پس هیچ توجیهی برای عدم وجود آنها در خودروی شما ندارد. شاید این موارد

ما زائل شده است. ما آرزوی درونی مان را برای فعالیت بیشتر و پیشرفت کردن احساس می کنیم ولی متوجه می شویم عقب نگه داشته شده ایم. اما وقتی درگیر منفی بافی می شویم، شاید دلمان بخواهد شاد باشیم ولی احساس می کنیم که با افسردگی و تأسف خوردن برای خود، بیشتر در خود غرق می شویم. لذت ما کم می شود و احساس می کنیم میل درونی مان شاد بودن است اما آن را نمی یابیم. این فرایند در افرادی با حساسیت کمتر که از کمبودهای خود بی اطلاع هستند، متفاوت است. آنها تا حدودی شاد هستند ولی این افراد از دیرباز مفهوم لذت بردن های واقعی را از بین برده اند.

فراموش نکنیم وقتی منفی بافی می کنیم ممکن است بخواهیم نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم ولی هنوز گرفتار احساس گناه و بی ارزشی هستیم. ما نمی توانیم خلوص، معصومیت و خوبی را که حاصل آن است احساس کنیم. ما به خاطر اشتباهات گذشته مان احساس تباهی و بیهودگی می کنیم و نمی توانیم خودمان را ببخشیم. در نتیجه احساس می کنیم در قبال دیگران مسئول هستیم. اگر هنگام کودکی برای اشتباهاتمان تنبیه می شدیم ممکن است خودمان هم مجازات کردن مان را ادامه دهیم.

روح های حساس، منفی گرایی دیگران را به درون خود می کشند چون آنها بیشتر در معرض خطر هستند. منفی گرایی که آنها احساس می کنند ترکیبی از منفی بافی های خودشان همراه با منفی بافی های دیگران است. آنها مانند اسفنج به هر جا که می روند منفی بودن و احساسات منفی دیگران را به درون خود می کشند.

اما چیزی که به دیگران اجازه می دهد حساسیت کمتری داشته باشند توانایی فرونشاندن احساسات است. بعضی افراد هنگام عصبانیت نیاز ندارند احساساتشان را مورد بررسی قرار دهند تا به احساس بهتری برسند. این افراد فقط می خواهند احساساتشان را انکار کنند یا نپذیرند و سرانجام به راه خودشان بروند **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

تعریف انرژی منفی با اصطلاحات علمی سخت است ولی مسلماً هر کسی آن را تجربه کرده است. وقتی افراد با هرگونه مشکلی مواجه می شوند یا شکست می خورند، سرزنش، احساس گناه، تأسف خوردن و اضطراب مقداری انرژی منفی تولید می کند. این بدان مفهوم نیست که آنها بد یا منفی هستند ولی به این معناست که آنها با منبع درونی انرژی مثبت شان قطع رابطه کرده اند!

شاید شما تجربه رفتن به جایی یا بودن با افرادی را دارید که باعث می شوند احساس بدی پیدا کنید؛ احتمالاً احساس خستگی بکنید. گرچه سخت است علت دقیق ناراحتی تان را معلوم کنید ولی به هر حال آن را احساس می کنید. در عوض، امکان دارد شما در کنار بعضی افراد خودبه خود احساس بهتر بودن و داشتن آرامش بیشتر بکنید.

این تجربیات اتفاقی نیست؛ اینها نتیجه تبادل مشخص انرژی است. وقتی شخصی انرژی کمی دارد، فقط بودن با فرد دارای انرژی زیاد به او نیرو می دهد، در عین حال از انرژی خود آن شخص اندکی کاسته می شود. انتقال انرژی از شخصی به شخص دیگر موجب برقراری تعادل و توازن می شود. مثلاً اگر شما احساس خوبی دارید و با کسی که احساس بدی دارد ارتباط برقرار می کنید، بعد از مدتی آن فرد احساس بهتری پیدا می کند و احساس خوب شما کمتر خواهد شد. ممکن است این تغییر را خود احساس نکنید ولی طی چند ساعت یا چند روز متوجه می شوید که احساس خوبی ندارید. درک این تشابه به توضیح تبادل انرژی مثبت و منفی که همیشه در جریان است، بیشتر کمک می کند.

وقتی منفی بافی می کنیم چه اتفاقی می افتد

هر چه بیشتر منفی بافی می کنیم و راهی هم برای رها ساختن آن نمی یابیم انرژی خود را راکد نگه می داریم. وقتی درگیر منفی بافی می شویم ممکن است سعی کنیم اعتماد و اطمینان داشته باشیم ولی وقتی دست به کاری خطیر می زنیم، همچنان دستخوش اضطراب و سردرگمی می شویم؛ بدین ترتیب اعتماد به نفس

پریناز کدخدایان

مشاور با گواهینامه رسمی

از سرنوشت خود با کمک ستاره شناسی و علم قدیم چینی مطلع شوید

۵۶۸۷-۷۰۴(۶۵۰)

فننگ شویی در ایجاد جریان و حرکت مثبت انرژی در فضای منزل.

کار و بهتر شدن رابطه های خانوادگی و دوستی به شما کمک می کند

جدول زندگی شما با آگاهی به دانش کهن ستاره شناسی و رابطه های نجومی

Transform your environment & transform your life

Feng Shui & Astrology Certified Consultant

برای آسایش روان و آرامش در زندگی با من تماس بگیرید!

www.FengShuiAndLiving.com ★ Parinaz@FengShuiAndLiving.com



صورت همیشه با لبخند باید باشد. در نتیجه عزیزانم باید بدانیم که همه این کارها مجموعه ای است برای خودسازی ما و دید مردم به ما. زن پیچیده و کامل، خنده های قهقهه ای نمی کند ولی با تعادل می خندد و انرژی شاد می دهد و جلوی دیگران مواظب حرکات خود هست. اگر مشروب می خورد هیچ اشکالی ندارد ولی مست نمی شود. اگر لباس کوتاه می پوشد هیچ اشکالی ندارد ولی مواظب نشستن خود هست. مواظب بهداشت پوست و مو خود می باشد. عصبانیت و فحش و دشنام و جیغ و داد راه نمی اندازد. زن Sophisticated بالا و پائین نمی پرد و با تواضع و زیبایی رفتار می کند. او زنی پیچیده و پر و عمیق می باشد. عزیزانم من، بدانید که همه چیز در شما جمع می باشد و باید با خودشناسی و خودسازی به کمک راهنمای زندگی، بهترین پتانسیل خود و بهترین و کامل ترین جنبه های خود را تقویت کرده و تصویری شایسته از خود به اطرافیان که با حقیقت وجود شما هم هارمونی داشته باشد، ارائه دهید. هارمونی و بالانس لازمه های خوشحالی درونی شما هستند. با عشق و آرزوی دیدار و تماس شما. بهترین را برایتان خواهیم.

بدنی با طرافیان ارتباط برقرار کند. یادگیری صحبت کردن درست و ادای کلمات و جمله ها با لحن زیبا با کلمات سازنده یکی از بزرگترین خاصیت های زن Sophisticated میباشد. به جای یادگیری زبان های خارجی یاد بگیریم که در همان فارسی و یا انگلیسی چه جور می توانید سلیس، زیبا، گرم و پراحساس ولی در عین حال قاطع صحبت کنیم تا بر مردم تاثیر گذار باشیم و احساس خوبی به دیگران بدهیم.

♦ Be Modest هیچ وقت از خود راضی و دماغ سر بالا نباشیم و با داشتن تمام حسن ها، نباید ظاهر و باطنی از خود راضی و پرفخر داشته باشیم. آن ما را از صفات درست زن کامل و Sophisticated در می آورد.

♦ طرز راه رفتن و نشستن (Posture) حکایت زیادی از ما می کند. در تعریف هایی که از زن Sophisticated کرده اند گفته اند که آنها مانند بسیاری از زنان مشهور با سر بالا و قد افراشته، با اعتماد به نفس و در عین حال با مهربانی و انرژی مثبت راه می روند walking tall with grace. در موقع نشستن صاف و بالا نشسته و شانه ها هیچوقت فروریخته نیست. صورت صاف و بدون اخم و کینه می باشد.



و یا ساکت چیزی در چنته ندارد و برای این جامعه جالب نیست.

در هر سنی و شرایطی می توان خودسازی را در راه معلومات گیری، عمق سیاسی و اجتماعی و علمی و پیشرفت شخصی انجام داد. در هر سن و یا شرایط مالی، در کشوری مانند آمریکا می توان خودسازی کرد. خودسازی می تواند با ورزش، بهتر خوردن و رفتن به کلاس های مختلف توسعه پیدا کند. هر کس می داند که در زندگی از چه نظرانی اشکال و ضعف دارد.

خصوصیات و عامل های مهم که برای ساختن یک زن ایده آل و دل نشین گفته شده:

♦ Attitude یا نگرشی که شما در حالت عادی به اطرافیان از وجودتان پخش می کنید. این نوعی از احساسی است که از وجودتان مردها و یا دیگران می گیرند. دیدگاهی که از مسائل دارید و آنرا به دیگران منتقل می کنید. چه نوع برداشت و انرژی ای را منتقل می کنید؟ مانند اینکه عزیزان شما در برخورد با دیگران آیا مثبت هستید یا منفی! بسیاری از زن های امروزی یک انرژی مثبت و دوستانه را منعکس می کنند که همه می توانند به آن مرتبط شوند.

♦ ظاهر و بهداشت، درجه یک بودن (classy)، جذاب با داشتن هر نوع قیافه و هیکل، لباس پاکیزه و شیک و متناسب، موها آراسته و آرایش ملایم.

♦ تحصیلات و اطلاعات عمومی. زن Sophisticated عموماً تحصیل کرده و دانا است و یا اگر امکان تحصیلات را نداشته، حداقل از دنیا، اخبار سیاسی، اجتماعی، روانشناسی و هنر مطلع و آگاه و دانا باشد تا بتوان با او در هر ضمیمه ای صحبت و ارتباط برقرار کرد. این روزها گرفتن اطلاعات، از مسائل هنری گرفته تا علمی، با وجود اینترنت و یا رفتن به کلاس های مختلف امری بسیار ساده می باشد.

♦ Hobbies سرگرمی ها و انجام فعالیت های جانبی. زنی که از کلاس های هنری و یا سرگرمی هایی مانند ورزش، می تواند تا دنیای خود را وسعت داده و لذت های مختلفی ببرد.

♦ Communication ارتباط و سخن گفتن. زنی که با لحن آرام، روحیه ای مثبت می تواند با صحبت و حرکات

با سلامی گرم و صمیمی به گرمی خورشید و صمیمیت آبی دریاها، خوشحالم که فرصتی دیگر فراهم شد که من بتوانم مطلبی برای شما خوانندگان عزیز در ماهنامه پربار پژواک از عقاید خود، از دید یک مربی زندگی که با عشق کار خود را انجام می دهد بنویسم. یکی از مراجعین به من، خانمی بود که از من خواهش کردند که راجع به یک «زن مطرح، متعال و دوست داشتنی» Sophisticated Woman برای آقایان، اطرافیان و یا کلاً جامعه، راهنمایی و با ایشان کار کنم.

موضوع جالبی بود، زن Sophisticated، به فارسی ترجمه می شود «زن پیچیده» و ترجمه درستی برای آن نداریم ولی من مورد های زیادی داشتم که زن رویایی برای بسیاری، زنی Sophisticated (عمیق) و شاید زنی کامل در رابطه و ارتباط بوده است. زن کامل زنی است که با تصویری که ما از کودکی از زن و مادر و اطرافیان خود داشتیم فرق می کند. زنی است با افق افکار بازتر و وسیع تر از یک زن عادی. در عین جنبه زنانگی و لطافت که همیشه برای تمام زن ها باید باقی بماند، زنی پیچیده تر می باشد و با یک زن ساده دیروزی که فقط در چهارچوب کار اداری اش و یا کارخانه و بچه داری اش بود، فرق می کند. زن Sophisticated زنی است که در عین حال راستگویی و درستی، زنی پرمعنی می باشد که گوش و قلب او توانایی همه نوع عقیده، ایده و طرز فکرهای مختلف را دارد و برای درک آن باز می باشد. زنی مطلع از تمام مسائل جهان و دور و بر خود، با عقایدی محکم و شکل گرفته ولی در عین حال انعطاف پذیر و منطقی. زنی هنرمند، خالق، تحصیل کرده و توانا.

زنی که در مورد رابطه با مرد و یا دوستان، مسئول و بخشنده باشد و چه از نظر مادی و چه احساسی مسئولیت پذیر می باشد. او اگر تحصیل کرده هم نباشد ولی معلومات عمومی و فهم و درک علمی و احساسی بالایی را طالب و پذیرا باشد. در هر شکل، ظاهر، سن و سالی، در مورد سلامتی و زیبایی خود کوشا باشد و در عین حال جنبه های زنانگی و Femininity خود را حفظ کند. از دید آقایان و دوستان، زن یک بُعدی و یک دنده



آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach
atoosa30@yahoo.com

مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما و با ارائه راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید.

مربی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد: بالا بردن کیفیت زندگی شما

- ♦ Relationships
- ♦ Self-esteem
- ♦ Behavior Problems
- ♦ Adults & Teens
- ♦ Life Choices
- ♦ Happiness & Balance

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف یابی
- ♦ تصمیم گیری های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده ها
- ♦ صحبت های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان

No matter what you want to change in life,
the process is the same. I can help you navigate this process.

Atoosa Yekan "Not just another life coach..."

دفا تر در سن حوزه و بلزنتون، سرویس سیار موجود می باشد.

(۹۲۵) ۲۹۷-۹۷۰۰

حاجی آقا

صادق هدایت (بخش چهارم)

دوالمولوزراء تف حاجی را از کنار لبش پاک کرد و آهسته گفت: بنده عقیده جنابعالی را تقدیس میکنم، اما بالاخره هر چیز راهی دارد.

حاجی آقا چشمک زد: مطمئن باشید بنده در این قسمت هر چه از دستم برآید، کوتاهی نخواهم کرد. با مقامات مربوطه صحبت میکنم. خودتان بهتر میدانید که مردم متوقعند، آن هم در موضوع به این مهمی. باید دم سبیل چند نفر را چرب کرد! من رک پوست کنده حرف میزنم. البته، البته، ملتفتم. محتاج به تکرار نیست. نمیدانم از مراتب لطف و مرحمت جنابعالی چطور تشکر بکنم! بنده را غرق خجالت فرمودید. ضمناً میخواستم خدمتتان عرض بکنم که در این محیط اگر چه از پیر و جوان به دیانت و امانت جنابعالی ایمان کامل دارند، اما مغرضان و دشمنانی هستند که پشت سر انتشاراتی میدهند. مقصود بنده نامی و سخن چینی نیست، و در این مورد سکوت بنده یک نوع خیانت به عوام دوستی... حاجی دستپاچه پرسید: پشت سر من؟ مثلاً چه کسی؟!

دوالمولوزاره خیلی شمرده توضیح داد: از ارادت قلبی ای که نسبت به شخص جنابعالی دارم، الساعه جریان را خدمتتان عرض میکنم. پریشب در کلپ ایران، بنده با آقای خضوری حزقیل مشعل و آقای بندهی درگاه پارتی بریچی داشتیم. در ضمن صحبت آقای خضوری گفتند: راجع به فلان کار، اگر بشود موافقت حاجی را جلب کرد، خوب است؛ چون آدم با اطلاع و اسرارآمیزی است. شهرت دارد که عضو فراموشخانه است و با مقامات خارجی بستگی نزدیک دارد، اما نظرش صائب است و حرفش را در همه جا می شنوند. بنده جدا اعتراض کردم و مخصوصاً تذکر دادم: یکی از اشخاص بی آایش و دست و دل پاکی است که در تمام ایران لنگه ندارد و کسی پیدا نمی شود که در وطن پرستی ایشان تردید بکند!

حاجی سرش را به حال جدی تکان داد و باد تو صدایش انداخت: آقا من تو این شهر خیلی دشمن دارم، همه تازه به دوران رسیده ها، همه دزدها و نوکیسه ها، همه این عربها و نصرانی های سوریه و عراق که به طور مرموزی در تمام مقامات حساس اقتصادی مملکت رخنه کرده اند، همه آنهایی که باباشان را نمیشناسند، به من حسد میبرند - چون من دائم و پینه

اطرافش را نگاه میکرد و گفت: آقای مزلقانی، بفرمائید این جا! او هم در حالی که روزنامه مجاله ای در دست داشت، رفت پهلوی حاجی نشست.

حاجی: خب، بفرمائید از دنیا چه خبر؟ - افق سیاست بین المللی سخت تیره و تار است. عواقب وخیم جنگ را کسی نمیتواند پیش بینی بکند.

حاجی در حالی که تسبیح می انداخت، از ترس تلفن دربار لازم دانست برای تبرئه خودش خطاب های شبیه به نطق هایی که در پرورش افکار می شد، برای مخبر روزنامه "دب اکبر" ایراد بکند: آقا بیخود متوحش نباشید! به ما چه! ز هر طرف که شود کشته، سود اسلام است. هر کسی میان این معرکه باید کلاه خودش دو دستی نگهداره! ما بایک نان بخوریم، صدتا خیر بکنیم؛ چون خوشبختانه در چنین موقع باریک، سرنوشتم مملکت در کف کفایت قائد عظیم الشانمان سپرده شده. این را دیگر کسی نمیتونه منکر بشه که بالاترین و عالیترین نعمت های موجود کنونی، ذات مقدس شاهنشاهی که ایران جدید را در ظرف مدت کوتاهی از پرنگاه نیستی به شاهراه ترقی کشانده. امنیت به طوری در سرتاسر کشور حکمفرماست که اگر زنی یک تشت طلا به سرش بگیره و از ماکو تا بندر چاه بهار بره، کسی متعرضش نمیشه. بیخود نیست که میگند چه فرمان یزدان، چه فرمان شاه! وضعیت دیگر مثل جنگ پیش نیست و هرج و مرج داخلی وجود ندارد. بحمدالله زیر سایه پدر تاجدارمان به قدری در همه شئون و نوامیس اجتماعی ترقیات محیرالعقول کردیم که هیچ دولت خارجی جرات نمیکند به میهن ما چپ نگاه بکنند. امروز دو میلیون سرنیزه پشت سرمانه، و با آن میثونیم از یکطرف قفقاز و از طرف دیگر ترکستان روس را تسخیر بکنیم. باور بکنید که ما پشت دنیا را به لرزه درآوردیم. یادتان هست که دوره احمدشاه به مردم عوض حقوق، گاه و بونجه و آجر میدادند؟ پس پرپروز سلام بود. به پابوس مقدسشان شرفیاب شدم. چقدر به بنده اظهار تقفد و بنده نوازی فرمودند. خدا سایه مبارکشان را از سر ملت کم نکنه!

خب، امنیت، آبادی، قشون، راه آهن، آسفالت کوچه و بناهای حیرت آور، همه اینها را کی به خواب دیده بود؟ مزلقانی: بنده تصدیق دارم که با داشتن نابغه ای مثل اعلیحضرت رضا شاه هیچ خطری ملت ایران را تهدید نمیکند و حقیقتاً باید خدا را شکر گزار باشیم که از این جنگ خانمانسوز که اساس و سامان ممالک دنیا را متزلزل کرده، دوربر کمتر

هستیم. اما قابل انکار هم نیست که این جنگ خواهی/نخواهی تأثیر شدیدی در اقتصادیات و معنویات دنیا خواهد بخشید. چیزی که تا کنون مانع پیشرفت اقتصاد و تجارت شده، همسایه شمالی ماست. خوشبختانه اعلیحضرت ما متوجه این نکته هستند. من خبر موثق دارم، کسی که مژده حمله آلمان به شوروی را به سمع مبارکشان رسانید، میگفت که اعلیحضرت از ذوق توی پوستش نمیگنجید و فرمود: به من میگویی؟ برو به ملت ایران تبریک بگو! چه حرف بزرگی! کلام الملوک، ملوک الکلام! به عقل افلاطون هم نمیرسید.

بعد مثل این که پشیمان شد چشمک زد و گفت: پیش خودمان بمانه! اسرار سیاسیبه، بعلاوه هیچ استبعادی نداره که اعلیحضرت این هوده شهر قفقاز که مدتی به ملت وعده میده، به ایران ملحق بکنه! دیشب توی رادیو برلن هیتلر نطق میکرد. چه صدای گیرنده ای داشت! هر کلمه که از دهنش بیرون می آمد، نیم ساعت براش دست میزدند. آقا او هم نابغه است. میخواد دستگاه پوسیده سیاست را عوض بکنه و نظم جدید بیاره. تا یکی/دو هفته دیگه کلک روسیه کنده است! (فهمه خنده) شاید همین الان که من دارم با شما صحبت میکنم، از مسکو هم گذشته باشند! بعد هم نوبت انگلیس میرسه، آن دیگر مثل آب خوردنه، به شما قول میدم تا یکی/دوماه دیگر آلمان ها توی تهران هستند. (حاجی آب دهنش را فرو داد و به طرز علاقمندی حرفش را دنبال کرد.) جای شما خالی، توی سفارت آلمان فیلم شکست فرانسه را نشان میدادند، من هم دعوت داشتم. سرباز آلمانی، نگو، یک پارچه آهن بگو! دیگر توی دنیا قشونی نیست که بتونه جلو آنها را بگیره! یک چیزی میگم، یک چیزی میشنوی! بگذارید هیتلر با نظم نوینش دنیا را تمشیت بده! اقلاً آقای ما عوض میشه، خودش فرجه! همه علامات ظهور حضرت صاحب را داریم به چشم میبینیم. آقا مرام اشتراکی یعنی چی؟ اگر خوبه، مال خودشان، اگر بده، با دیگران چه کار دارند؟ پیش از این بلشویک بازی، من سالی ده هزار تومن آن هم هزار تومن آن وقت، پرتقال به روسیه صادر میکردم، حالا مردمش یک تکه نان هم ندارند بخورند، چه برسه به پرتقال! وانگهی توی دنیا یک فرماندهی گفتند، یک فرمانبرداری! پس بروند با قضا و قدر جنگ بکنند! چرا من آقا شدم، مراد نوکر من شده، چون که خدا خواسته، به من چه؟

کمتر ز چوبی نیستی خانه شو خانه شو
گوید سلیمان مر تو را بشنو لسان الطیر را
دامی و مرغ از تو رمد رو لانه شو رو لانه شو
گر چهره بنماید صنم بر شو از او چون آینه
ور زلف بگشاید صنم رو شانه شو رو شانه شو
تا کی دوشاخه چون رخی تا کی چو بیدق کم تکی
تا کی چو فرزین کز روی فرزانه شو فرزانه شو
شکرانه دادی عشق را از تحفه ها و مالها
هل مال را خود را بده شکرانه شو شکرانه شو
یک مدتی ارکان بدی یک مدتی حیوان بدی
یک مدتی چون جان شدی جانانه شو جانانه شو



شبی که در رسد از عشق پیک بیداری
بگیرد از سر عشاق خواب بیداری
ستاره سجده کند ماه و زهره حال آرند
رها کند خرد و عقل سیر و رهواری
زهی شبی که چنان نجم در طلوع آید
به زور درفکند صد جنون و خماری
ز ابتدای جهان تا به انتهای جهان
کسی ندید چنین بی هشی و هشیاری
تو خواه برجه و خواهی فروجه این نبود
که زهره دارد با آفتاب سیاری
طمع مدار که امشب بر تو خواب آید
که بر نشست به سیران خدیو بیداری
طلوع مفرخ آفاق شمس تبریزی
غروب را نگذارد که تا کند کاری

از قالب تهی شد کز گفتمی با خود بگور
نبری، یاران نزدیکانت هم تا لب قبر با تو
می آیند و به خانه هایشان بر می گردند؟
آنچه با تو می ماند عمل نیک و بد تست و
جوابگوی آن هستی. پس برگی عیشی بگور
خویش فرست.
در پایان این مقاله به چند غزل از دیوان
شمس نظر شما را جلب می نمائیم.

حیلت رها کن عاشقا دیوانه شو دیوانه شو
وندر دل آتش در آ پروانه شو پروانه شو
رو سینه را چون سینه ها هفت آب شو از کینه ها
و آنکه شراب عشق را پیمانه شو پیمانه شو
باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی
گرسوی مستان می روی مستانه شو مستانه شو
آن گوشوار شاهدان هم صحبت عارض شده
آن گوش و عارض بایدت در دانه شو دردانه شو
چون جان تو شد در هوا ز افسانه شیرین ما
فانی شو و چون عاشقان افسانه شو افسانه شو
تو لیل القبری برو تا لیل القدری شوی
چون قدر مر ارواح را کاشانه شو کاشانه شو
اندیشه ات جایی رود و آنکه ترا آنجا کشد
ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو
قفلی بود میل و هوا بنهاده بر دل های ما
مفتاح شو مفتاح را دندانان شو دندانان شو
بنواخت نور مصطفی آن استن خانه را

جهان بینی مولوی در مسائل اجتماعی و اخلاقی و روانی



دکتر حسین مسیح پور

این جهان همچون درخت است ای کرام
ما بر او چون میوه های نیم خام
سخت گیرد خام ها مر شاخ را
زانکه در خامی نشاید کاخ را

زخمه ها بر چنگ عشقت ای صنم
آن موتی فی حیوتی میزنم
عاشق جان به کف دارد و با چنگ عشق
نواها دارد که آن فی موتی حیاتی است.
دعوی مرغایی کرده است جان
کی ز طوفان بلا دارد امان
جان ادعای مرغایی بودن دارد لذا از طوفان
و طغیان دریا بیمی بدل راه نمی دهد.
بط را ز اشکستن کشتی چه غم
کشتیش بر آب بس باشد قدم
مرغایی از شکستن و غرق کشتی بیمناک
نیست زیرا قدم او در دریا استقرار است.

حسن عمل

قل اعوذت خواند باید کای صمد
هن ز نفاتات افغان و ز عقد
در زمانه مر ترا سه هم رهند
ز آن یکی وافی و آن غدر منند
آن یکی یاران و دیگر رخت و مال
و آن سوم وافی است آن حسن الفعال
مال ناید با تو بیرون از قصور
یار آید لیک تا بالین گور
تا ترا روز اجل آید به پیش
یار گوید از زبان حال خویش
تا بدین جا پیش هم ره نیستم
بر سر گورت زمانی بایستم
در زندگی سه کس همراه تواند. یکی یاران
و نزدیکان تو، دیگری مال و دارائی تو و
سومی فعل و نتیجه عمل تو. وقتی روح

صد هزاران دام و دانه است ای خدا
ما چون مرغان حریص بینوا
دمدم با بسته دام توئیم
هر یکی گر باز و سیمرغی شویم
میرهانی هر دمی ما را و باز
سوی دامی می رویم ای بی نیاز
ما در این انبار گندم میکنیم
گندم جمع آمده، گم می کنیم
می نیندیشیم آخر ما بهوش
کین خلل در گندم است از مکر موش
موش تا انبار ما حفره زده است
وز قفس انبار ما ویران شدست
اول ای جان دفع شر موش کن
و آنکه اندر جمع گندم جوش کن
بس ستاره آتش از آهن جهید
وین دل سوزیده پذیرفت و کشید
لیک در ظلمت یکی دزدی نهان
مینهد انگشت بر استارگان
میکشد استارگانرا یک پیک
تا که نفروزد چراغی بر فلک
چون عنایات شود با ما مقیم
کی بود بیمی از آن دزد لئیم
گر هزاران دام باشد هر قدم
چون تو با مائی نباشد هیچ غم
آن فی موتی حیاتی
وقتی غبار تن آدمی زده شد و تطهیر
گردید و جسم جلا یافت در هوای صاف
ماه جلوه گری و زیبایی خاصی دارد.
چون غبار تن بشد ما هم نباتت
ماه جان من هوای صاف یافت

کر باده خوری ترا نشاط دگر است
ساقی قدحی ده که زمان دگر است
می خور که حاصل عمر عزیز
هر روز و شبش عجب بی ثمر است

مشتوق من یکی است آنم خداست
در کوی وصالش همه حاجت هست
هر جا که رویم سایه اش بر سرماست
غم نیست چون عشق او اندر دل ماست

اصغر مهاجرانی

SABIKA Full Service Salon

\$10 off any Services

با مدیریت شهین (Sherry)

- ◆ Haircut
- ◆ Highlight
- ◆ Perm
- ◆ Color
- ◆ Special Occasion
- ◆ Shampoo, Blow Dry & Style
- ◆ Threading
- ◆ Straightening
- ◆ Hair Extentions



Brazilian Straightening

(408) 927-7232

6049 Snell Ave., San Jose, CA 95123

بسان زمرّد که در پنبه پیچی
یادآوری می شود که شکوفه قبل از برگ پدید می آید مانند شکوفه سیب و شکوفه بادام و گل بعد از برگ پدید می آید مانند گل به و گل انار. در بیت بالا، زمرّد به برگ های هنوز ظاهر نشده درختان اشاره دارد.

کی توانستی ز شور عندلیبان خواب کرد
شاخ از شکوفه پنبه سرانجام می کند
از بهر داغ لاله که در خون نشسته است
آتش و پنبه مثال از دو چیز مخالف و متضاد است، با دوبیت از فروغی بسطامی و مولوی:
گویی که در سینه غم عشق نهان کن
گفت بابا چون کنم پرهیز من
در پنبه چه سان آتش سوزنده پیوشم
آتش و پنبه ست بی شک مرد و زن
ابیات بسیار در مورد پنبه بر زخم و داغ نهادن وجود دارد، با شاهدهی از صائب:
برو ای ساده دل، این پنبه را بر داغ دیگر نه
درین ابر تنگ خورشید ما پنهان نمی ماند
تنگ = کم، نازک.

شراب صافی را از خم به مینا یا شیشه شراب می ریختند، بر سر آن پنبه می نهادند و پنبه را تا زمان نوشیدن از مینا بر نمی گرفتند. صائب ده ها بیت با مضمون پنبه و مینا دارد، با سه بیت انتخابی از او:

بردار پنبه از سر مینای می به لب
مهر از دهان شیشه به یاقوت ناب گیر
گردش سال است می در ساغر عشرت کنیدی
گوش مینا را تهی از پنبه غفلت کنیدی
گردش سال = نوروز.

هیچ وقت از گرو باده نیامد بیرون
از سر پنبه میناست مگر دستارم؟

◆◆◆◆

در سراسر شعر قدیم فارسی، مراد از پنبه توده سفید الیاف تا قبل از نخ و ریسمن شدن آن است و هیچ گاه بافته و جامه ای مُصَف به صفت پنبه ای نبوده است. برعکس، همه اشارات مربوط به بافته ها و جامه های ساخته شده از نخ پنبه با نام کتان آمده است. بنابراین در ادب فارسی مراد از پنبه و کتان یکی است، پنبه گیاه مؤلد الیاف و خود الیاف و کتان بافته و جامه ساخته شده از الیاف پنبه است. جامی در بیت زیر به مصرف کتان برای کفن و مولوی در بیت بعد به کتان روسی اشاره دارد:

از حریر و کتان کفن کردند
در یکی قبرشان وطن کردند

هر روز بر دکان ها بازار این خسان بین
ای خام پیش ما آ کتان ماست روسی

ابیات انگشت شماری وجود دارد که در نظر اول، برخلاف توضیحات بالا، ظاهراً با یکی بودن پنبه و کتان همخوانی ندارند. از این رو، برای رفع شبهه احتمالی، هر یک از این گونه ابیات شرح داده می شود. چهار بیت متوالی زیر از نظامی گنجوی است. در بیت سوم، دو واژه پنبه و کتان با هم آمده اند که در آن پنبه الیاف گیاه و کتان بافته آن است:

از جهان این جنایتم سخت است
کز هنر نیست دولت، از بخت است

آن مبصر که هست نقدشناس
نیم جو نیستش ز روی قیاس

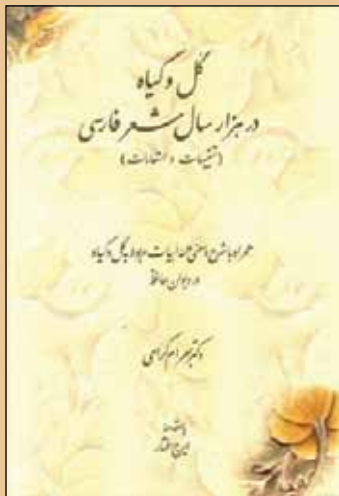
و آنکه او پنبه از کتان شناخت
آسمان را ز ریسمن شناخت

پر کتان و قصب شد انبارش
زر به صندوق و خز به خروارش

قصب = جامه نخ یا کتان. ابیات بالا اشاره به آن دارد که مال و منال، نه با دانش و بینش، که با بخت و اقبال جمع آید، و بسا کسان که پنبه خام را از بافت آن، کتان، نشناسند، ولی انبار از بافته و جامه پر کنند و صندوق از زر، و جامه خز برای خود فراهم آرند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی



این کتاب که با مقدمه ایرج افشار چاپ دوم آن در بهار ۱۳۸۹ در ۵۴۰ صفحه در تهران منتشر شد، حاصل بیش از ده سال تحقیق مستمر مؤلف است. این کتاب در زمانی کوتاه با استقبال کم نظیری از سوی مراجع علمی و ادبی روبرو گردید. بیش از چهار هزار بیت شعر انتخابی از ۱۵۶ شاعر (از آغاز شعر فارسی تا نیم قرن قبل از مشروطیت) در مورد ۱۱۰ گونه گیاهی (گل ها، درختان، میوه ها) و تصاویر آنها با شرح و معنی ابیات دشوار و نیز شرح و معنی همه ابیات مربوط به گل و گیاه در دیوان حافظ آمده است.

لُس آنجلس، شرکت کتاب
۱-۸۰۰-۳۶۷-۴۷۲۶



پنبه و کتان

بهرام گرامی
bgrami@yahoo.com

و آنکه او پنبه از کتان شناخت
آسمان را ز ریسمن شناخت
(نظامی گنجوی)

در ادب فارسی، مراد از پنبه توده الیاف سفید رنگ تا مرحله نخ و ریسمن بوده و کتان به بافته و جامه ساخته شده از پنبه اشاره داشته است. تشبیه غوزه رسیده پنبه به جرس یا زنگ، پنبه در گوش داشتن و پنبه از گوش برکشیدن به معنی غافل بودن و از غفلت درآمدن، پنبه از سر مینای شراب برگرفتن برای باده گساری، و مثال آتش و پنبه برای ناسازگاری مضامینی از پنبه در شعر فارسی بوده اند.

پنبه گیاهی است یکساله از جنس Gossypium متعلق به خانواده Malvaceae یا تیره ختمی که در زبان دری و تاجیکی پخته نامیده می شود. میوه رسیده پنبه را غوزه می نامند که شامل الیاف نرم پنبه و دانه های میان آن است. پنبه با دانه را با کمان می زنند و دانه آن را جدا می کنند، یعنی حلاج پنبه را حلاجی می کنند. عارف سده چهارم قمری، حسین بن منصور حلاج درون جامه خود جز خدا ندید و بانگ "انا الحق" زد. او را کافر شناختند و به مجازات مرگش رساندند. عطار نیشابوری در شرح حال او می نویسد: "او را حلاج از آن گفتند که یک بار بر انبار پنبه برگذشت، اشارتی کرد، در حال دانه از پنبه بیرون آمد و خلق متحیر شدند." تناسب شهرت حلاج با پنبه و تفکر عارفانه او که حقیقت را از مجاز، بمثابه جدا کردن دانه از کاه یا پنبه دانه از پنبه، باز شناخته بود، مضامینی بدیع در شعر فارسی پدید آورده است، با دو بیت متوالی از سیف فرغانی:

گر از پنبه هستی خویشتن
چو دانه شدی رسته حلاج وار
میندیش اگر حکم شرع شریف
انالحق زنان برد سوی دار

دو بیت زیر با مضمون مشابه به ترتیب از ابو سعید ابوالخیر و منسوب به مولوی است:
منصور حلاج آن نهنگ دریا
منصور بُد آن خواجه که در راه خدا
کز پنبه تن دانه جان کرد جدا
از پنبه تن جامه جان کرد جدا

پنبه بی دانه یا محلوج را با دوک می ریسند و از آن نخ و ریسمن و طناب درست می کنند، با بیتهای صائب:
بر تن از دار فنا بی جگران می لرزند
ما ازین پنبه چو حلاج رسن ساخته ایم
اگر آنچه رسیده یا رشته شده به حالت قبل برگردد و پنبه شود، نشانه بیهودگی کار و اتلاف کوشش قبلی است، و ازین روست که بی حاصلی کار را به صورت "هر چه رشته بودم پنبه شد" بیان می کنند، و پنبه شدن به معنی از بین رفتن و تلف شدن آمده است، با دو بیت از قائل و اوحدی مراغه ای:

در جوانیم موی شد سید
دهر پنبه کرد چرخ هر چه رشت
چو خواجه را اجل از ملک پنبه خواهد کرد
چه اعتبار به پشمی که در کلاهش نیست
پشم در کلاه نبودن یا کلاه پشم نداشتن = قدر و اعتبار نداشتن.

پنبه در گوش نهادن کنایه از غفلت داشتن و سخن ناشنودن است، با دو بیت از فروغی بسطامی و صائب:

از هر چه بجز حکایت عشق
ما پنبه نهاده ایم در گوش
صبح بیداری شود گفتم مرا موی سفید
من چه دانستم که خواهد پنبه گوشم شدن
پنبه از گوش برداشتن یا برکشیدن به معنی هوشیاری و ترک غفلت است، با دو بیت از عطار و فروغی بسطامی:

پنبه را از گوش بر باید کشید
بو که یکدم بشنوی اسرار او
تا پیامش بشنوی از هر لبی
پنبه غفلت برون آور ز گوش

در بیت زیر از مولوی، پنبه در دهان فشردن به معنی دهان از سخن فرو بستن است:
این چه ژاژ است این چه کفر است و فشار
پنبه ای اندر دهان خود فشار
ژاژ = فشار (با ضمّ ف در مصراع اول) = سخن بی پایه و بیهوده.

غوزه رسیده پنبه، که هنوز پنبه آن از میان کاسبرگ ها چیده نشده باشد، سر به پایین دارد و گویی بر شاخ سنگینی می کند. از تشبیه غوزه رسیده به جرس یا زنگ و اینکه از جرس، با پنبه ای که در دهان دارد، صدایی بر نمی آید، مضامین بسیار ساخته اند، با بیت زیر از واعظ قزوینی و دو بیت بعد از صائب:

شکم ز لقمه چو پر شد ز دل نوا مطلب
جرس ز پنبه چو پر گشت از آن صدا مطلب
با هرزه گو درای ز راه ملایمت
صائب به پنبه حلق جرس می توان گرفت

تا پنبه اش به لب نگذارند چون جرس
بی مغز ترک هرزه درایی نمی کند
شکوفه درختان را هم به پنبه تشبیه کرده اند، با بیت زیر از واعظ قزوینی و دو بیت بعد از صائب:



سنایی:
در دیار تو نیابد آسمان هرگز سهیل
گرهمی باید سهیلت قصد کن سوی یمن
مسعود سعد:
طلا به بر سیه روز کرد لشکر شب
ز راست فرقد و شعری، زچپ، سهیل یمن
نظامی:

نور ادیمت ز سهیل دل است
صورت و جان هر دو طفیل دل است
نکته قابل توجه آن که حالات صور فلکیه
و نام برج ها و ستاره های پر نور و کم
نور و اشکال مختلف ستارگان در ادبیات
فارسی و محاوره روز مره مردم ایران
جای بسیار داشته و دارد، در کتاب «سیر
اختران در دیوان حافظ» (تألیف و تحقیق
دکتر سرفراز غزنی) و بسیاری نوشته
ها و آثار دیگر. حتی در برخی ترانه ها و
تصنیف ها از صورت های فلکی به صورت
تشبیه و استعاره استفاده شده است:

عقرب زلف کجبت با قمر قرینه
تا قمر در عقربه حال من چنینه
زیرا قمر در عقرب از صور فلکیه نحس
است. در تقویم مصباح از اسامی ستارگان،
ماه ها و صورفلکیه بسیار یاد شده است.
یعنی تا وقتی که عقرب زلف های کج تو،
به دور صورت چون قمرت قرار دارد حال
من از دیدن این همه زیبایی خراب است.
چون که قمر در عقرب است.

آنکه حجاج در زمان های دور به هنگام سفر
مکه وداع می کردند و نمی دانستند که بر
می گردند یا نه! زیرا این مسافرت حدود
یک سال طول می کشید. بنابراین وصیت
نامه خود را می نوشتند و می رفتند. چون
در این مدت احتمال داشت هزار اتفاق رخ
بدهد. خلاصه این که دیر برمی گشتند یا
مثل ستاره سهیل می شدند.

۴. در صفحه ۸۴۸ لغت نامه دهخدا جلد
۲۶ چنین آمده: «سهیل، نام ستاره ای
است که در طلوع آن فواکه (میوه) ها
رسیده شوند و گرما به آخر می رسد.
ستاره ای است روشن در جانب جنوب.
اهل یمن اول ببینند آن را.»
فردوسی:

ز سر تا به پایش گل است و سمن
به سرو سهی بر سهیل یمن
لامعی:
از روی چرخ چنبری، رخشان سهیل و مشتری
چون بر پرند و ششتری پاشیده دینار و درم
فرخی:
تا بتابش نبود، نجم سها همچو سهیل
تا به خوبی نبود هیچ ستاره چو قمر
ناصر خسرو:
رخشنده تر از سهیل و خورشید
جوینده تر از عبیر و عنبر

یمن، اما آثار خوبی به جای می گذارد.
۳. در صفحه ۱۳۸۶ جلد اول دائرة
المعارف فارسی دکتر مصاحب، چاپ
سال ۱۳۴۵-چنین آمده:
«ستاره آلفا از صورت فلکی جنوبی سفینه
که پس از شعرای یمنی درخشنده ترین
ستارگان است و نام یونانی آن کانوپوس
است. ستاره سهیل در نقاطی که عرض
شمالی آنها بیش از ۳۷ درجه باشد
نامرئی و غیرقابل دیدن است. از این رو
در سرزمین های اسلامی شمالی چیزی
از افق بالا نمی آید و به سبب ندرت
پدید آمدنش ضرب المثل شده است.
چنان که رنگ سنگ های قیمتی و آب
و رنگ میوه ها را نیز از تأثیر آن می
دانسته اند.»

باید اضافه کنم که در ادبیات فارسی به
آثار این ستاره اشاره ها شده و به شکل
های گوناگون به شعر و سخن در آمده
از جمله:

تأدیب معلم به کسی ننگ ندارد
سببی که سهیلش نزند رنگ ندارد
یعنی سخت گیری معلم باعث پیشرفت
شاگرد می شود شبیه آن که تابش ستاره
سهیل در نهایت باعث رنگ و رسیدن
میوه ها می شود. پس تأدیب معلم موجب
نگ نیست و باید تحمل کرد.
در گفتگوی روزمره مردم به کسی که
مدت ها غایب شده و یا دیر به دیر دیده
می شد می گویند: «کجایی؟ پارسال
دوست، امسال آشنا! شدی ستاره سهیل!
حاجی حاجی مکه!»

در این جمله ها چندین اشاره وجود
دارد: نخست آنکه ستاره سهیل دیر به دیر
یا حدود سالی یک بار طلوع می کند. دوم

۱. در صفحه ۳۷۱ از جلد پنجم کتاب ۹
جلدی لغات و تعبیرات مثنوی مولوی،
تألیف و اهتمام دکتر صادق گوهرین،
چاپ ۱۳۶۲-چنین آمده:
«سهیل، کلمه ای است عربی، نام یکی از
ستارگان قدر اول است که پس از ستاره
شعرا یمنی، درخشان ترین ستاره ها
است. ستاره ای است رصد شده و جزو
ستاره های ثابت جنوب منطقه البروج، که
به آن ستاره سهیل یمن نیز می گویند.
چون در سرزمین یمن بیشتر طلوع می
کند و دیده می شود از قدیم گفته اند:
اثر این ستاره بیشتر بر زمین یمن است.»
مولوی می گوید:

فرض میاری بجا گر طائفی

بر سهیلی چون ادیم طائفی
تا سهیلت واخرد از شر پوست

تا شوی چون موزه ای بر پای دوست
ناگفته نماند که ادیم (به تعریف فرهنگ
معین، ج ۱، ص ۱۸۳): «چرم، مطلق
پوست دباغی شده. پوست خوشبویی که
از یمن خیزد، که از تابش ستاره سهیل
رنگ گیرد. یعنی بلغار.»

۲. نظامی گنجوی در صفحه ۱۰۴ کتاب
هفت پیکر زیر عنوان: «شکار کردن بهرام
گور و داغ کردن گورخرها، می گوید:
چون سهیل جمال بهرامی

از ادیم یمن ستمد خامی
روی مُنذر نشاط و نعیم

یافت آنچ از سهیل یافت ادیم
در این ابیات نکته های ظریفی است که
ذهن را از معنی و مفهوم ساده مورد نظر،
اندکی دور می کند، اما به روی هم منظور
شاعر اثر و درخشش ستاره سهیل است
که دیر به دیر می تابد به ویژه در سرزمین

آگهی استخدام

شرکت برقکشی ساختمان

(Residential, Commercial, Industrial)

به چند تکنسین برقکار ماهر و نیمه ماهر و نیز
کارگر ساده، به طور تمام و یا نیمه وقت نیازمند است.

برای اطلاعات بیشتر لطفا با ما تماس حاصل فرمایید.

۳۴۱۰-۶۶۱ (۴۰۸)

مشاور مالی و مالیاتی

Accounting, Auditing & Tax Services

سرویس مطمئن، قیمت مناسب، توجه کامل به نیازهای شما



خدمات دفترداری

مشاوره و برنامه ریزی مالی و مالیاتی

رسیدگی و جوابگویی در حل اختلافات با مراجع مالیاتی

تهیه و تنظیم اظهار نامه های مالیاتی (شخصی و شرکت ها)

Tax Planning

Tax Return Preparation

Business Bookkeeping

Tax Problem Resolution



Responsive to Your Needs

Reliable Service Reasonable Rates

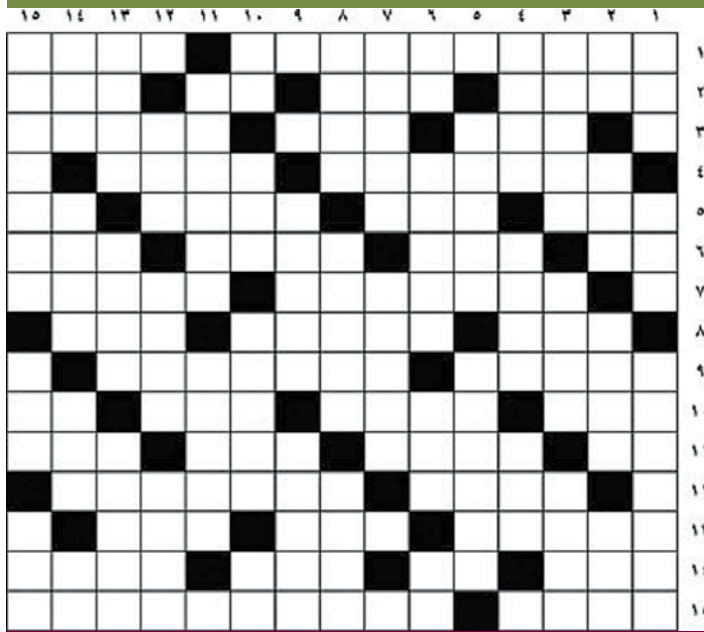
www.mytaxmd.com

Tel: (408) 236-2444 Fax: (408) 236-2484

3550 Stevens Creek Blvd., Suite 330 San Jose, CA 95117

سرگرمی

حل جدول در صفحه ۴۲



مدرسه فارسی البرز
تجربه یادگیری زبان فارسی را
برای فرزندان شما زیباتر می سازد

(408)829-8296
1954 Camden Ave. #3, San Jose

عمودی

۱- لون و فام-برگ رسید سرمایه شرکتی- نام دومین نمایشگاه بزرگ سال با محوریت آثار تجسمی

۲- یازده- از خودروهای آلمانی- یورش و هجوم- چرک زخم

۳- لقمه خوراکی- آبدان سفالی- اروس و مال التجاره

۴- اشاره- خرگوش- انتهای هر چیز

۵- ترسانیدن- والیوم گیاهی که بزرگترین تولیدکننده آن در دنیا کشور سریلانکا است

۶- حیوان وحشی- از شهرهای شمالی- چراغ آسمان- انکراالصوات

۷- این استان کشورمان رتبه دهم را در سال ۱۳۷۹ از لحاظ توسعه یافتگی صنعتی کسب کرد- جریمه و غرامت

۸- آنچه خریده یا فروخته شود- نارگیل- ویران

۹- از نامهای دخترانه- پرندگان شکاری،

۱۰- آفت گیاه- میوه بهشتی- از انواع خودروهای شاسی بلند- صنم

۱۱- پول کاغذی- گویند صدا ندارد

۱۲- آن طرف- درسی نوشتنی- اسبی کوتاه و با یال و دم دراز

۱۳- برج کیوتر خانه- کارخانه آلومینیوم بحرین- کم عرض

۱۴- در جوف و لای- فرستاده از طرف خدا- شریعت- علامت جمع فارسی

۱۵- مسول ارشد بازاریابی ساندویچ فروشی های زنجیره ای سابوی در آمریکا- براساس پیش بینی واحد اطلاعات اکونومیست در ۲۰۰۸ این کشور بیش از کشورهای دیگر ثروت به اقتصاد جهان تزریق خواهد کرد- از شهرهای توریستی تونس دریافت کرد.

افقی

۱- اقتصاددان اهل بریتانیا متولد ۱۹۱۰ میلادی که جایزه نوبل اقتصاد را دریافت کرد- از رئوس اصلی تصمیم گیری در مورد بودجه در هر کشور

۲- سرباز نیروی دریایی- مرواریدهای درشت- رmq آخر- دوختن پارگی جامه،

۳- پیروان- ثروت- کشوری در شمال شرقی آفریقا

۴- روزنامه مصری- کاسه و بشقاب سرفره

۵- از بانک های دولتی ایران- غذای مرغ- صحرائی در آفریقا- نوعی موسیقی جاز،

۶- دانه ای درون چای- کشت بدون آب- پدر و والد- غمگین تر

۷- بزرگترین مجتمع تولید مرغ گوشتی در روستای شاران این استان به بهره برداری رسید- نیرنگباز

۸- نوشیدنی حرام- ردیاب- صندلی کوتاه راحتی تشک و پستی دار

۹- دوقلو و همسال- قرار است ایران ۳۰ طرح صنعتی را در این کشور افتتاح کند

۱۰- آنچه به صورت بسته بندی نشده به مصرف کننده تحویل داده شود- نشانه گاه تیر- شهر نیروگاه- دپروز،

۱۱- آخر- تیز- خدعه و نیرنگ- وسط و میان

۱۲- برزن کوچک- استانی که در سال ۱۳۸۳ رتبه سوم را در ایران از لحاظ توسعه یافتگی صنعتی به دست آورد،

۱۳- بالا بودن قیمت ها- رنگ بزرگ- از سازها

۱۴- طایفه- یار سوزن- حیوان نجیب- از پرندگان لذیذ گوشت،

۱۵- سخن چین- اقتصاددان آمریکایی متولد ۱۹۳۷ که جایزه نوبل اقتصادی را دریافت کرد.

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

با کشیش فرید فروتن
یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر
از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو
شنبه ها ساعت ۱۰ شب
از کانال ۱۵ سن حوزه

جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و
چهارمین جمعه هر ماه
www.ferdosi.org
۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰
ورود برای عموم آزاد است

جلسات شعر فریمانت

اولین و سومین شنبه های هر
ماه میلادی در شهر فریمانت.
مکان:
Fremont, Main Library
۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰
۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰
ورود برای عموم آزاد است

شب شعر در ساکرامنتو

دومین چهارشنبه هر ماه در
رستوران فیمس کباب.
تلفن اطلاعات:
۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰
**1290 Fulton Ave., #3
Sacramento, CA**

انجمن فرهنگی آذربایجان در شمال کالیفرنیا

سازمان غیر انتفاعی، بدون وابستگی
سیاسی و جناحی، با ارائه کلاس های
رایگان یادگیری ابزار موسیقی، رقص و
زبان انگلیسی.
با برگزاری رویدادهای فرهنگی و کنسرت
۴۰۸-۶۶۱-۳۴۱۰
secretary@acsnc.org
16400 Lark Ave.
Suite #260 Los Gatos CA

انجمن جمهوری آذربایجان مقیم شمال کالیفرنیا تقدیم می کند

کنسرت باشکوه با
هنرمندان ممتاز موسیقی آذربایجان
جاوید تبریزی و کونول محمدلی
زمان: ۳۰ دسامبر ۲۰۱۶ ساعت: ۷:۳۰ عصر
75 S. 11th St., San Jose
۴۰۸-۶۶۱-۳۴۱۰

شب بانوان

دومین چهارشنبه هر ماه
شروع برنامه با شام و موزیک
از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰
۱۲۳۴-۳۶۹-۴۰۸
۶۴۴۰-۳۷۱-۴۰۸
مکان: رستوران ساقی
1392 S Bascom Ave, San Jose
ورودی با شام ۲۵ دلار

کلاس خصوصی

کلاس خصوصی عرفان و رفع
مشکلات آثار مولوی، سعدی و
حافظ توسط دکتر مسیح پور، استاد
دانشکده ادبیات دانشگاه تهران
برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با
ما تماس حاصل فرمایید.
۲۹۲۲-۷۲۵-۴۰۸

(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

نیاز مندیها

استخدام

دفتر میهن به چند منشی خانم و با آقا، مسلط به زبان های فارسی و انگلیسی و با آشنایی به کامپیوتر، به طور تمام و نیمه وقت نیاز دارد. ۷۰۰۰-۴۴۴(۴۰۸)

به یک خانم مهربان، صبور و با تجربه، فارسی زبان و با گواهینامه معتبر در کالیفرنیا برای نگهداری از مادرمان، بطور تمام وقت (۴ تا ۵ روز در هفته) در شهر پلزنئون نیازمندیم. برای اطلاعات بیشتر لطفا با ۵۲۸۲-۵۷۹ (۵۱۰) تماس بگیرید

جویای کار

خانمی با تجربه، قابل اعتماد و با داشتن گواهینامه معتبر رانندگی، آماده نگهداری از سالمند و یا فرزند دلبد شما بطور تمام وقت می باشد. ۴۳۱۸-۴۰۱(۴۰۸)

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



از وب سایت
irany.com
دیدن کنید و اطلاعات
کسب و کار، آگهی
نیازمندی و هر نوع
برنامه ای، مانند کنسرت،
سخنرانی، شب شعر و...
را در این وب سایت
برای اطلاع عموم به ثبت
برسانید.

Irany.com
پل ارتباطی بین ایرانیان
در سراسر دنیا

فصل ستارگان

دای

همه می دانند که دنبال این هستید تا تغییری در زندگی خود ایجاد کنید ولی بهتر است پیش از آغاز هر کاری، اطراف و جوانب آن را به دقت بررسی کنید. روزهای شادی در راه دارید. زیاد افسوس گذشته را می خورید و به همین دلیل نمی دانید به چه شکل به انجام برنامه هایتان بپردازید. خوشبین باشید و اراده خود را حفظ کنید تا موفق شوید.

مهرا

هنگامی که عشق و عاشقی پیش بیاید، بهتر است در تصمیم گیریهای مهم بجای قلب، عقلتان را راهنما قرار دهید. در رابطه با کار خود اگر تمرکز بیشتری بکار نبرید، نخواهید توانست تا مسئولیت تان را به پایان برسانید. اگر وقتتان را بجای فعالیت در تفریح بگذرانید، گرفتاری طول مدت برای خود ایجاد خواهید نمود. دیدار از مسن ترها آنها را خوشحال می کند.

تیر

منتظر اتفاقات زیادی هستید که ممکن است هیچ کدام از آنها رخ ندهد. بهتر است به جای این کار برای فردای خود برنامه ریزی کنید. به طور جدی فکر کنید تا تغییرات تازه ای را در محیط کاری خود به وجود بیاورید. با یک دوست قدیمی که مدتها از او بی خبر بودید، رابطه تازه ای برقرار می کنید. باید از کسی دلجویی کنید تا روز خوبی داشته باشید.

شروردین

درست است که اتفاق تازه ای نیفتاده است، اما سعی کنید نگاهتان را به زندگی عوض کنید. این نگاه تازه شماست که به اشیاء و اشخاص معنای تازه ای می بخشد. در این صورت خوشحال و با طراوت خواهید بود. رفته رفته وضعیت مادی شما بهبود می یابد و همین مساله روحیه تان را عوض می کند.

بهمن

نباید همه افکار را به گذشته ربط داد و همه دلبستگی ها و خوشی ها را در همان گذشته ثابت نگه داشت. بزودی تحولات تازه ای در زندگی تان پیش می آید. سعی کنید راز نگه دار باشید و آن را در جهت منفی و رسوایی بکار نگیرید. موقعیت های کاری خوبی سر راهتان قرار می گیرد. با صبر و حوصله تصمیم تان را بگیرید.

آبان

سعی کنید به عقاید دیگران احترام بگذارید. هرکس حق دارد نظر خود را ابراز نماید. شما باید گذشته داشته باشید. از نظر عاطفی ماه پرشوری در پیش دارید. دوست و یا یکی از اقوام خانواده گرفتاری قانونی پیدا کرده و سعی خواهد نمود که شما را نیز آلوده سازد. پشت سر دیگران بدگوئی نکنید تا دیگران نیز از شما تعریف بد نکنند.

مرداد

جایی برای افسوس خوردن نیست. سعی کنید از فرصت های آینده استفاده کنید تا موفق شوید. همین روزها هدیه گران قیمتی به دستتان می رسد. یکی با خبر خوش در راه است. مسائل اقتصادی تان را جدی بگیرید. نباید بر اثر سهل انگاری دوباره ضرر و زیان ببینید. منافع بلند مدت خود را در نظر داشته باشید. آینده بسیار خوبی در انتظار شماست.

اردیبهشت

باید در کارها دقت را با سرعت توأم کرد تا هم سریعتر انجام شود و هم چیزی فروگذار نشود. موفقیت مهمی در انتظار شماست. نگرانی تان در مورد مسائل مالی بیهوده است. شاید در حال حاضر شرایط مناسب نباشد اما همه چیز دوباره درست می شود. در زمینه ازدواج، سعی کنید احساسات خود را بی پروا و صریح با همسر تان در میان بگذارید.

اسفند

اندیشه خود را برای خود نگه دارید، با این کار ارتباط خود را با دیگران حفظ خواهید کرد. اگر سرمایه خود را در جای امن نگهداری نکنید برای رفع مشکلات در سراسری قرار خواهد گرفت. این ماه زمان مناسبی است که مسایل اقتصادی را در نظر بگیرید و به آینده توجه کنید. اگر در این ماه طرح آینده خود را مشخص نکنید بعدا عقب خواهید ماند.

آذر

از اظهارنظرهای خود هراسی نداشته باشید و آنچه را که می پندارید درست است، بی پرده با دوست نزدیکتان در میان بگذارید. او به شما کمک خواهد کرد. اواخر ماه به یک میهمانی بزرگ دعوت خواهید شد. حساسیت بیش از حد شما، راه رسیدن به هدفهایتان را برایتان دشوار می کند. نامه مهمی دریافت می کنید.

شهریور

اگر از نظر احساسی شکست خورده اید، دلیل نمی شود که این تجربه دوباره تکرار شود. باید قدر خودتان را بدانید و نگرانی و استرس را از خود دور کنید و امیدوار باشید. یک آرزوی بزرگ و از نظر خودتان دور از دسترس، محقق می شود. به یک مسافرت شیرین می روید و با آشنایی های تازه، روحیه تان عوض می شود.

فرورداد

موانعی به چشم می خورد که باید بسیار حوصله داشت و صبور بود تا بتوان به تدریج این موانع را برطرف کرد. یک تفریح یا سفر مناسب در پیش رو خواهد بود. این روزها اگر مراقب نباشید مشکلات اقتصادی به سراغتان می آید. نسبت به توانایی و استعدادهایتان تردید نکنید و در پذیرفتن بعضی تعهدات از خود اختیار عمل نشان دهید.

کاباره رستوران ساقی

با فضایی دل انگیز و مکانی متفاوت و غذاهای متنوع ایرانی، با افتخار از شما و میهمانانتان پذیرایی می کند!

برنامه ویژه شب سال نو
سیامک جستان



یکشنبه ۳۱ دسامبر ۲۰۱۶

شام کامل با پیش غذا، نوشابه،
دسر، شامپاین و بالون



برای دریافت اطلاعات بیشتر و رزرو جا لطفا با ما تماس حاصل فرمایید!

(408) 998-0122

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128

خاطرات زمان دانشجویی

بخش ششم

عباس پناهی



نگاه کرد. از ترس، عرق کردم و ضربان قلبم را میشنیدم. کاغذش را دوباره جلو اش گرفت و مشغول نوشتن شد. وقتی به محوطه پارکینگ رسیدیم، بچه ها را دیدم که منتظرند تا بداند شیر آمده ام یا روبا. بار دیگر با ترس و لرز گفتم: «جناب سرگرد آیا من قبول شدم؟» بدون آنکه نگاه کند گفت: «نمیدانم... فکر نکنم.» و با عصبانیت پیاده شد و گفت: «بریم دفتر.»

اصولا در دوره های پروازی آنقدر اضطراب در دانشجو هست که نمیداند کی ساعات فراغت خواهد رسید. در هر دوره ای که حدودا بصورت گروه ده دوازده نفری شروع میشد، در پایان آن دوره چهار پنج نفر از رده خارج میشدند و به اصطلاح خودمان وامیخوردند و برای همیشه با خلبانی و پرواز خداحافظی میکردند و چه شبها که صدای گریه های ناامیدی را در آسایشگاه میشنیدیم که میبایستی فردا خداحافظی کنند و ساکشان را ببندند و بروند.

سرگرد هاشمی دوباره گفت: «معتل نکن» سریع پیاده شدم و بدنلالمش دویدم. وسط محوطه ایستاد و سه نفر از دانشجویان را صدا زد. آنها دوان دوان آمدند. سرگرد گفت: «این را بگیرید و کشان کشان بیاورید.» آنها هم دست های مرا محکم گرفتند و سرگرد سریعتر رفت و به دانشجویانی که منتظر ما ایستاده بودند گفت: «پس چرا ایستاده اید؟ سطل ها را بیاورید و بریزد» و با قهقهه گفت: «قیافه اش را نگاه کنید، شکل میت شده.» بعد به سایرین گفت: «قبوله خیسش کنید.» بچه ها پیشاپیش هرچه سطل و پارچ آب در باشگاه بود پُر از آب کرده بودند و پشت خود پنهان نگهداشته بودند. برداشتند و مرا به زمین انداختند و همه آبها را رویم خالی کردند. این کار را با همه قبول شدگان از چک پروازی، میکردیم، بخصوص که وقتی شاگرد برای اولین بار اجازه تنها و بدون استاد، پریدن را دریافت میکرد که به آن، اصطلاحا «سَلو» شدن میگفتیم. تنها وقتی که شاگردی قبول نمیشد، این مراسم اجرایی گردید و غم همدردی بجایش مینشست و شاگرد رد شده را دور میکردند و دلداری میدادند که در

در آنروزها که در باشگاه بال ثابت مشغول پرواز بودم، سه همدوره خیلی معروف آن دوران هم همزمان و البته نامرتب و به خرج جیب خود، گاه گاهی می آمدند. ساعتی با یکی از استادان، پرواز میکردند. این سه شخصیت مشهور آن زمان، یکی شاهپور غلامرضا پهلوی بود که همیشه با سرگرد نوروز ناصری میپیرید. دیگری زنده یاد فردین بود که او هم همیشه خاطر خواه پریدن با سیفه بود و دیگری گوگوش بود که استاد مورد علاقه اش را یادم نیست. از این سه هنر آموز، تنها شاهپور غلامرضا توانست گواهی نامه اش را همزمان با ما بگیرد و وقتی که به دوره پرواز با بالگرد رفتیم، او هم با ما پرواز را شروع کرد که گاهی هم شاهدخت فاطمه پهلوی را هم میدیدیم که به تنهایی و بدون هیچ همراهی، به محوطه میآمد و با یک بلوز شلوار ساده، و بدون بگبر و بند و درست مانند یکی از ماها که آزادانه در باشگاه رفت و آمد میکردیم می آمد و گاهی هم، مدتی معطل میماند تا استادی پیدا شود تا او را به پرواز ببرد و در آن مدت، به نزدیک ما دانشجویان می آمد و خوش و بشی و گپ و گفتمی میکرد و از اوضاع و احوالمان میپرسید.

همه آموزش ها را گذرانیدیم و ساعت های لازم و ضروری، برای مسلم شدن خلبانی مان را هم پُر کردیم و یکرور سرگرد هاشمی به من گفت: «بیا برویم.» میخواست پرواز آخر را انجام دهد و تکلیفم را روشن کند. از لحظه ای که در هواپیما نشستیم، هیچ نگفت و تمام مدت، اخم کرده بود و با خشم نگاهم میکرد. از ترس بریده بودم و کم کم داشتم اعتماد به نفسم را از دست میدادم. همه مانورهای پروازی را از من خواست و من هم انجام دادم و با قیافه ای عبوس، گفت: «برو فرودگاه.» در حال رفتن به فرودگاه گفت: «میدانی که دیگر آقای کاووسی به باشگاه نمی آید؟» گفتم: «بله استاد، اما باور بفرمایید من تقصیری نداشتم و نمیدانم چرا ایشان با من بد بودند.» همانطور که با اخم نگاهم میکرد هیچ نگفت و فقط ابرو های گره خورده داشت. با ترس، پرسیدم: «استاد؛ من قبول هستم؟» سری به چپ و راست تکان داد و به سمتی دیگر

رفتار میکرد. اگر یکرور آزمایش میدادیم و نمره کمی میکرفتم، آنچنان حالش گرفته میشد که به مراتب از ما بیشتر دچار غصه میگردد و با حالتی دل سوخته وارد کلاس که میشد، با حالی گرفته میگفت «بچه ها چسافت کاری چردین» {کنافت کاری کردید}. آنقدر شیطنت های ما را دوست میداشت که هر وقت نمره هایمان خوب میشد، از ما میخواست تا از شیطنت های خود برایش تعریف کنیم و ما هم تقریبا هر روز یک کار شیطنت آمیز میکردیم و برایش با آب و تاب شرح میدادیم. از جمله کارهایی که میکردیم، تصمیم میگرفتم تا کار ممنوعه ای انجام دهیم (وپیه) تنبیه های شدیدش را هم به تن خود میمالیدیم. از جمله شیطنت هایی که میکردیم آن بود که دقت مینمودیم تا بدانیم کدام دانشجویی با خود خوراکی و شیرینی و چیزهای خوردنی آورده و پنهان کرده و بطور پنهانی میخورد. چند نفر بودیم که تبدیل شده بودیم به تیم اکتشاف. یکی دونفرمان مسئول سرگرم کردن صاحب خوراکی میشد و بقیه بدنبال کشف محل اختفای خوراکی ها میکردیم و تا پیدا نمیکردیم، دست برنمیداشتیم. در این میان، بیشترین کسانی که مورد دستبرد قرار میگرفتند، بچه های اصفهان بودند که هر وقت به اصفهان میرفتند مقدار زیادی گز و پولکی و غیره می آوردند و با آن زرنگی خاص اصفهانی شان، خوراکی ها را در مکان هایی پنهان میکردند که بجز خودشان عقل جن هم به آنجاها نمیرسید. و نیز بچه های آذربایگان که باخود شیرینی هایی مانند غرابی و بابا جیمجیم و آب نبات های مخصوص اردبیل که از سیب زمینی تهیه میشد و بسیار خوشمزه بودند، در معرض شبیخون می افتادند. برای مثال، یکی از اصفهانی ها جعبه گزش را روی قرنیز سایه بان بالای یکی از پنجره های آسایشگاه در طبقه سوم ساختمان پنهان کرده بود که تنها زمانی که هیچکس در طبقه سوم نبود، به سراغ آن میرفت و چندان از آنرا بر میداشت و آرام آرام میخورد و به هیچکس هم بروز نمیداد. وقتی که آنرا کشف کردیم، همه بچه های آسایشگاه را مهمان کردیم و حتی یکی هم بخودش دادیم که بدون آنکه بداند که این گز، مال خود اوست، با «به به» گفتن از آن گز، تمجید بعمل آورد و تنها زمانی فغانش به آسمان رفت که بطور پنهانی به سراغ گز عزیزش رفته بود و آنرا خالی یافته بود.

به یاد شادروان دکتر محمد ابوالفضلی

راشید - kodoom.com



محمد ابوالفضلی (متولد ۱۳۲۹ شمسی در تهران، فوت ۱۳۹۵ شمسی در سانفرانسیسکو، دیپلم خود را از دبیرستان معتبر دارالفنون و لیسانس خود را در رشته تربیت بدنی و تغذیه از دانشکده ورزش اخذ کرد. سپس برای مدت دو سال در رشته کشتی و ورزش نوجوانان با سازمان ورزش ایران (در تحقیق و سرپرستی، با اساتیدی نظیر عطاالله بهمنش و همچنین با رادیو و تلویزیون (در طی بازیهای المپیک آسیایی ۱۹۷۴) همکاری کرد.

محمد ابوالفضلی به واسطه علاقه وافر به ورزش کشتی، با الگو قرار دادن برادر بزرگتر خود (که کشتی گیر بود) و سایر پیشکسوتان نظیر امام علی حبیبی و غلامرضا تختی، در باشگاه راه آهن تهران زیر نظر مربی متبحر آن زمان، مرحوم محمد علی خجسته، تمرین میکرد. محمد ابوالفضلی بارها جهان پهلوان تختی را در باشگاه راه آهن دیده و مورد تشویق و محبت وی قرار گرفته بود. معرفت، جوانمردی، انسان دوستی و دلاوری آن قهرمان ملی (پهلوان تختی) در زندگی و مشی آینده زندگی محمد بسیار تاثیر گذار بود. پس از فوت نابهنگام مرحوم تختی، محمد از ادامه کشتی در باشگاه راه آهن سر باز زد.

وی در سال ۱۹۷۸ (قبل از انقلاب) به آمریکا مهاجرت کرد و طی سالها اقامت در آمریکا و در طی مسافرتها خود به کشورهای اروپایی، چین و هنگ کنگ به تحقیقات و تحصیل در رشته تغذیه طبیعی و تربیت بدنی ادامه داد. وی همچنین به واسطه اندام و ظاهر ورزیده اش در زمان دانشجویی، در کنار تحصیل، برای نقش هنرپیشه (در فیلم ورزشهای رزمی به نام Falcon Claw) و «مدل» (برای

شرکت معتبر لیوایز Levis هم فعالیت کرده بود. وی همچنین سالها پیش از اولین مبتکران تاسیس مراکز عصاره و آب میوه های طبیعی در ایالت کالیفرنیا بود که در آن زمان مورد استقبال مردم، ورزشکاران، متخصصین تغذیه و سرمایه گذاران تجاری واقع شد. وی دارای فوق لیسانس در علوم تغذیه و ورزش از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا هیوارد (California State University, Hayward) و دکترای علوم تغذیه و ورزش (Ph.D) از دانشگاه وست بروک (WestBrook University) بود.

وی در ادامه مشی الگوی خود جهان پهلوان تختی در انسان دوستی و کمک به هموطنان خود، در سالهای اخیر معلومات و نتیجه دهها سال تحقیقات خود در تغذیه طبیعی را در برنامه های تلویزیونهای ماهواره ای ایرانی به رایگان در اختیار عموم قرار داده بود. هدف اصلی وی کمک به هموطنان در بازیابی سلامت و نشاط خود از طریق تغذیه طبیعی بود.

دکتر ابوالفضلی در ماه اکتبر ۲۰۱۶ میلادی به علت سکتة مغزی در منزل خود در والنات کریک کالیفرنیا فوت کرد.

حق و حقوق شما در مقابل Collection Agency!

مانی حاتمی
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری
mani@zenithfg.com



وقتی بدهی ها زیاد می شوند، مدیریت کردن آنها هم قطعاً سخت می شود و وقتی این بدهی ها به دست کالکشن اجنسی ها می رسد شرایط استرس آورتر هم می شود. اما وقتی حقوق خود را در مقابل کالکشن اجنسی ها به خوبی بدانید، می توانید با آنها به نحو بهتری برخورد کنید. برای درک بیشتر این موضوع و حقوق شما در مقابل کالکشن اجنسی ها به پنج مورد مهم آن اشاره می کنیم.

یا حتی برای اطمینان بیشتر برای کالکشن اجنسی نامه هم ارسال کنید.

تماس های پشت سرهم و اذیت کننده!
یک کالکشن اجنسی اجازه ندارد که هر روز در زمان های متعدد برای یادآوری پرداخت بدهی تان با شما تماس بگیرد و از این طریق باعث آزار شما شود.

تهدید و یا آزار زبانی!
کالکشن اجنسی ها اجازه ندارند که شما را تهدید کنند و یا از کلمات زشت و بی ادبانه شما را مجبور به پرداخت بدهی ها کنند.

اطلاع رسانی در مورد بدهی شما به کارفرما، دوست و یا اقوام و خانواده شما!
کالکشن اجنسی ها اجازه ندارند به شماره تلفن اطرافیان شما تماس بگیرند و اطلاعات بدهی های شما را در اختیار دیگران قرار دهند.

این ها تنها بخشی از حقوق شما در مقابل کالکشن اجنسی هاست، اطلاعات کامل تری را از این قوانین را می توانید از وب سایت Fair Debt Collection Practices Act دریافت کنید.

تماس های صبح زود و دیر وقت ممنوع!
یک کالکشن اجنسی نمی تواند زودتر از ۸ صبح و یا دیرتر از ۹ شب با شما تماس بگیرد (با توجه به زمان محلی شما). مگر اینکه شما شخصاً به آنها اجازه داده باشید که خارج از این محدوده زمانی تماس بگیرند. شما همیشه این حق را دارید که راحت بخوابید و یا راحت از خواب بیدار شوید! و البته کالکشن ها همیشه می توانند توسط نامه، ایمیل و یا پیام های تلفنی با شما در تماس باشند.

تماس در زمان کار ممنوع!
اگر شما از کالکشن اجنسی ها بخواهید که در مدت زمانی که سر کار هستید با شما تماس نداشته باشند، قانوناً موظف هستند که به خواسته شما عمل کنند. چرا که شاید کارفرمای شما به شما اجازه استفاده از تلفن شخصی را نمی دهد و یا کار شما به صورتی است که نیاز به مرکز کافی برای انجام کار روزانه خود دارید. البته نیاز هست که این موضوع را خیلی دقیق به کالکشن اجنسی توضیح دهید و

Own a Business? List your Business At

irany.com



Your Connection to the World



تلویزیون فرهنگ ایران زمین

با برنامه های متنوع- جالب و آموزنده بهترین معرف فرهنگ و تمدن ایران و جهان-تاریخ-هنر-معماری-شعر و موسیقی- سیاحت و جهانگردی-دانش-بهداشت-معرفی زندگی و آثار شاعران-عارفان ودانشمندان-اخبار ایران و جهان-فیلم های سینمایی-کنسرت و برنامه های موسیقی هنرمندان برجسته ومحبوب-برنامه اختصاصی پرویز نظامی (از هر دری سخنی) و ده ها برنامه دیگر در دو کانال مختلف وقابل رویت در اینترنت بدون نیاز به ماهوار

Smart TV -IPAD -IPHONE-all Smartphones-PC & Laptop

موسس ومدير عامل مهندس پرویز نظامی

www.PCTVIRAN.com



ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!



(408)221-8624

قالی بافی در مناطق مختلف ایران

محمد جواد نصیری (بخش اول)

ایران مهد قالی دنیا، از دیر زمان به نام سرزمین فرش های افسانه ای و زیبا شهرت جهانی داشته است و از قطب های قالی بافی آن از گذشته های دور تا کنون هزاران هزار تخته قالی و قالیچه نفیس و گران بها در دسترس مشتاقان آن قرار گرفته است. ولی این تعریف به آن معنی نیست که در تمامی این سرزمین پهناور، که مساحتی معادل یک میلیون و ششصد و پنجاه هزار کیلومتر مربع دارد، قالی بافی به صورت یکسان معمول باشد، چه در مساحت های بزرگی از این کشور به دلایل اقلیمی و دموگرافی و اقتصادی این هنر و یا به عبارت امروزی آن، این صنعت به هیچوجه رونق و رواجی ندارد. در این مقدمه اجمالی ابتدا وضعیت قالی بافی ایران را در صورت کلی و جامع آن مطالعه کرده و سپس به شرح جزئیات آن در مراکز قالی بافی شهرستان های مختلف می پردازیم.

در قسمت های مرکزی و جنوب شرقی ایران دو کویر بزرگ و غیرقابل سکونت وجود دارند که قسمت های مهمی از مساحت این کشور را در بر گرفته اند. در این صحراها، به ویژه در نواحی مرکزی آنها، اثری از جنبنده ای و به طبع، نشانی از قالی بافی نیست، ولی برعکس در حواشی این صحراها شهرهایی با نام و نشان و معروفی چون نائین، کاشان، قم، یزد، راور و بیرجند در این رشته وجود دارند که در آنها بهترین فرش های ایران بافته می شوند.

در شهرها و روستاهای کرانه های جنوبی دریای خزر و حاشیه خلیج فارس و بحر عمان این مناطق، فقدان مراتع و چراگاه های پرورش گوسفند و همچنین اشتغال ساحل نشین ها در صنایع نفت و مبادله های مرزی و قاچاق و ماهی گیری و مهاجرت های موقت آنان به کشورهای عربی آن سوی خلیج می توان تفسیر کرد و اگر گاهی به دست بافتی در این مناطق دست یابیم، آن را در حد ابتدایی و بیشتر به صورت گبه می یابیم. در نقشه قالی بافی ایران مراکز بافت فرش در دو محدوده سبز کم رنگ و پر رنگ مشخص شده اند. در قسمت پررنگ

فشرده گی مراکز فرش بافی زیادت و این صنعت در این مناطق از اهمیت زیادتری برخوردار است. در حالی که در محدوده کم رنگ تر نیز قالی بافی رواج دارد ولی نه با تراکم و اهمیت محدوده پررنگ.

با ملاحظه این نقشه همچنان مشاهده می شود که تعداد زیادی از شهرستان ها و بنادر ایران گرچه از اهمیت سیاسی و صنعتی مهمی برخوردار هستند ولی خارج از این محدوده ها قرار گرفته اند از آن جمله اند شهرستان های رضائیه، اهواز، آبادان، دزفول، ساری، بندر خرمشهر، بندر بوشهر، بندرعباس و مانند آن و به این جهت است که در بازارها و مراکز خرید و فروش به فرش به نام فرش آبادانی و اهوازی و غیره بر نمی خوریم که دلایل آن ذکر شد. به علت تعداد مراکز فرش بافی در



نقش درخت زندگی
این قالی تار ابریشم تبریز بافته شده در
قرن سیزدهم هجری قمری که هم اکنون
در موزه فرش ایران نگهداری می شود.

نوع سنه است. نقشه های دلخواه بافنده های عشایری بیشتر هندسی و ذهن بافت است. بافت فرش در اندازه های بزرگ و مطابق با نقشه های متداول در مراکز قالی بافی شهری در میان عشایر معمول نیست.

فرش های روستایی و شهری

فرش های روستایی و شهری به طور معمول در کارگاه های ثابت بافته می شوند و کیفیت بافت آنها از ضخیم ترین تا ظریف ترین نوع، متغیر است. فرش های مراکز شهری بیشتر دارای نقشه بوده و نسبت به فرش های ده بافت کیفیت بهتری دارند.

روش ما در مطالعه مراکز قالی بافی استان های ایران به گونه ای است که بی آنکه تأکیدی بر اهمیت سیاسی و یا جغرافیایی این استان ها داشته باشیم تنها قالی بافی را در آنها از جهت سوابق تاریخی و ارزش های هنری و ریزه کاری های فنی و اهمیت های تجاری تا حد امکان و به صورت کوتاه شرح می دهیم.

آذربایجان

نیازی به یادآوری نیست که آذربایجان از دیدگاه تشکیلات اداری به دو ناحیه شرقی و غربی تقسیم شده است. اگر این دو استان را از نظر قالی بافی مورد مطالعه قرار دهیم باید بگوییم که تقریباً در بیشتر نقاط آذربایجان غربی، قالی بافی فاقد رونق و اهمیت است (۱۳۵۰۰ بافنده بر روی ۶۷۰۰ دار قالی بافی) به عکس در استان آذربایجان شرقی به ویژه شهر تبریز این صنعت به نحو قابل توجهی توسعه یافته است (۱۲۰۰۰۰ بافنده بر روی ۵۹۰۰۰ دستگاه قالی بافی). دنباله مطلب در صفحه ۵۶

ایران و طرح های متنوع مورد عمل قالی بافان این مناطق و تقلیدی که از طرح های اختصاصی یک منطقه در مناطق دیگر می شود، گاهی شناخت دقیق محل بافت برخی از فرش ها تا حدودی مشکل می گردد. در این مورد ضابطه هایی از قبیل نوع گره، نوع رنگ، جنس الیاف، تعداد پود، ارتفاع پرز و برخی دیگر از جزئیات مشخصه های مهمی هستند که ملاک عمل خیرگان قرار می گیرند.

گاهی فرش ها را از لحاظ مراکز که در آن خرید و فروش صورت گرفته است نامگذاری می کنند که کاملاً بی مورد است. به عنوان مثال فرش هایی به نام موصل (شهری در عراق) در اندازه های تقریبی ۱۳۰ × ۲۰۰ سانتی متر که در اصل فرش های بافت همدان و کردستان هستند. به طور کلی فرش های ایران از نظر گاه مراکز بافت در دو گروه بزرگ می توان طبقه بندی کرد.

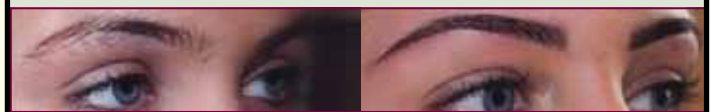
فرش های ایلیاتی

فرش های ایلیاتی دست بافت عشایر بوده و به علت ضرورت های زندگی و کیفیت خاص کوچ بیشتر در اندازه های کوچک و کناره هستند. دستگاه های قالی بافی عشایر افقی و ساختمانی بسیار ساده دارند و به گونه ای است که در موقع استقرار بتوانند به سادگی آن را گسترده و با آهنگ عزیمت ایل با سرعت و سهولت آن را جمع آوری کرده و به پشت چهارپایان بسته و حمل کنند. فرش های ایلیاتی بیشتر از نوع ضخیم و الیافی به کار رفته در الیاف بیشتر طبیعی است. گره فرش های آنها اغلب از نوع ترکی و در عشایر فارس زبان از

Eyebrows Threading by Shahnoush

بند ابرو و صورت

مزایای بند ابرو: ماساژ و به جریان انداختن خون زیر پوست صورت، روش کاملاً طبیعی، سریع و تمیز، درد کمتر نسبت به Wax



◆Eyebrows \$10 ◆Upper lip \$5 ◆Chin \$5
◆Sideburns- cheeks \$8 ◆Full face including eyebrows \$25

با تعیین وقت قبلی **شهنوش** 408-800-9149

(Fantasy Salon) 1514 Pollard Rd, Los Gatos, CA 95030

اجاق سرد

مانده از شب‌های دورادور
بر مسیر خامش جنگل
سنگچینی از اجاقی خرد،
اندرو خاکستر سردی
همچنان کاندَر غبار اندوده اندیشه‌های من ملال‌انگیز
طرح تصویری در آن هر چیز
داستانی حاصلش دردی
روز شیرینم که با من آتشی داشت
نقش ناهم‌رنگ گردیده
سرد گشته، سنگ گردیده
با دم پاییز عمر من کنایت از بهار روی زردی
همچنان که مانده از شب‌های دورادور
بر مسیر خامش جنگل
سنگچینی از اجاقی خرد
اندرو خاکستر سردی

نیما یوشیج

واحه ای در لحظه

به سراغ من اگر می آید،
پشت هیجستانم.
پشت هیجستان جایی ست.
پشت هیجستان رگ های هوا، پر قاصدهایی ست
که خبر می آرند، از گل وا شده دورترین بوته خاک.
روی شن ها هم، نقش های سم اسبان سواران ظریفی ست
که صبح
به سر تپه معراج شقایق رفتند.
پشت هیجستان، چتر خواهش باز است؛
تا نسیم عطشی در بن برگی بدود،
زنگ باران به صدا می آید.
آدم این جا تنهاست
و در این تنهایی، سایه نارونی تا ابدیت جاری ست.
به سراغ من اگر می آید،
نرم و آهسته بیایید، مبدا که ترک بردارد
چینی نازک تنهایی من!

سهراب سپهری

لحظه دیدار

لحظه دیدار نزدیک است
باز من دیوانه ام، مستم
باز می لرزد دلم، دستم
باز گویی در جهان دیگری هستم

های! نخراشی به غفلت گونه ام را، تیغ!
های، نپریشی صفای زلفکم را، دست!
و آبرویم را نریزی، دل!
ای نخورده مست
لحظه دیدار نزدیک است

مهدی اخوان ثالث

شاید

در بگشایید!
شمع بیارید!
عود بسوزید!
برده به یک سو زنید از رخ مهتاب
شاید

این از غبار راه رسیده
آن سفری همنشین گمشده باشد...

هوشنگ ابتهاج

هدیه

من از نهایت شب حرف می زنم
من از نهایت تاریکی
و از نهایت شب حرف می زنم

اگر به خانه من آمدمی

برای من
ای مهربان!
چراغ بیاور
و یک دریچه که از آن
به ازدحام کوچه خوشبخت بنگرم

فروغ فرخزاد

هرگز

با من بگو: "وقتی که صدها صد هزاران سال
بگذشت،
آنگاه..."

اما مگو: "هرگز!"
هرگز چه دور است، آه!
هرگز چه وحشتناک،
هرگز چه بی رحم است!

اسماعیل خویی

گیاه وحشی کوهم

گیاه وحشی کوهم، نه لاله گلدان
مرا به بزم خوشی های خودسرانه مبر
به سردیِ خشن سنگ، خو گرفته دلم
مرا به خانه مبر
زادگاه من کوه است

ز زیر سنگی یک روز سر زدم بیرون
به زیر سنگی یک روز می شوم مدفون
سرسختِ سنگی من آشیانِ اندوه است

جدا ز یار و دیار، دلم نمی خندد
ز من طراوت و شادی و رنگ و بوی مخواه
گیاه وحشی کوهم در انتظار بهار
مرا نوازش و گرمی به گریه می آرد
مرا گریه میار...

زاله اصفهانی

نگاه

بر شیشه، عنکبوتِ درشتِ شکستگی
تاری تنیده بود
الماس چشم های تو بر شیشه خط کشید
و آن شیشه در سکوتِ درختان شکست و ریخت
چشم تو ماند و ماه
وین هر دو، دوختند به چشمان من نگاه!
نادر نادر پور

تاریخچه و آداب و رسوم شب یلدا

ایرانیان نزدیک به چند هزار سال است که شب یلدا آخرین شب پاییز را که درازترین و تاریکترین شب در طول سال است تا سپیده دم بیدار می مانند و در کنار یکدیگر خود را سرگرم می دارند. شب یلدا و جشن هایی که در این شب برگزار می شود، یک سنت باستانی است از زمانهای گذشته تا به امروز در میان ایرانیان مرسوم بوده است.

شب یلدا

این شب به زمان بین غروب آفتاب از ۳۰ آذر (آخرین روز پاییز) تا طلوع آفتاب در اول ماه دی (نخستین روز زمستان) اطلاق می شود. ایرانیان و بسیاری از دیگر اقوام شب یلدا را جشن می گیرند. این شب در نیم کره شمالی با انقلاب زمستانی مصادف است و به همین دلیل از آن زمان به بعد طول روز بیش تر و طول شب کوتاه تر می شود.

واژه یلدا ریشه سریانی دارد و به معنای ولادت و تولد است. منظور از تولد، ولادت خورشید (مهر/میترا) است. رومیان آن را ناتالیس آنایکتوس یعنی روز تولد مهر شکست ناپذیر می نامند. ابوریحان بیرونی از این جشن با نام میلاد اکبر نام برده و منظور از آن را میلاد خورشید دانسته است.

تاریخچه جشن

یلدا و جشن هایی که در این شب برگزار می شود، یک سنت باستانی است. مردم



به تدریج بلندتر و شب ها کوتاهتر می شوند، از همین رو آن را شب زایش خورشید نامیده و آن را آغاز سال قرار دادند. بدین سان در دوران کهن فرهنگ

گفته اند شب یلدا یازدهم جدی است.

مراسم شب یلدا

تاریکی نماینده اهریمن بود و چون در طولانی ترین شب سال، تاریکی اهریمنی بیشتر می پاید، این شب برای ایرانیان نحس بود و چون فرا می رسید، آتش می افروختند تا تاریکی و عاملان اهریمنی و شیطانی نابود شده و بگریزند، مردم گرد هم جمع شده و شب را با خوردن، نوشیدن، شادی و پایکوبی و گفتگو به سر می آوردند و خوانی ویژه می گسترده، هرآنچه میوه تازه فصل که نگاهداری شده بود و میوه های خشک در سفره می نهادند. سفره شب یلدا، «میزد» نام داشت و شامل میوه های تر و خشک، نیز آجیل یا به اصطلاح زرتشتیان، لُرک که از لوازم این جشن و ولیمه بود، به افتخار و ویژگی «اورمزد» و «مهر» یا خورشید برگزار می شد. دنباله مطلب در صفحه ۴۹

اوستایی، سال با فصل سرد شروع می شد و در اوستا، واژه Sareda, Saredha «سَرَد» یا «سَرَد» که مفهوم «سال» را افاده می کند، خود به معنای «سرد» است و این به معنی بشارت پیروزی اورمزد بر اهریمن و روشنی بر تاریکی است. در آثارالباقیه ابوریحان بیرونی، ص ۲۵۵، از روز اول دی ماه، با عنوان خور نیز یاد شده است و در قانون مسعودی نسخه موزه بریتانیا در لندن، «خره روز» ثبت شده، اگرچه در برخی منابع دیگر «خرم روز» نامیده شده است. در برهان قاطع ذیل واژه «یلدا» چنین آمده است: یلدا شب اول زمستان و شب آخر پاییز است که اول جدی و آخر قوس باشد و آن درازترین شب هاست در تمام سال و در آن شب و یا نزدیک به آن شب، آفتاب به برج جدی تحویل می کند و گویند آن شب به غایت شوم و نامبارک می باشد و بعضی

کتدرال آو فیت فارسی

WHAT

Child IS THIS?

جشن مخصوص کریسمس، ۲۵ دسامبر ساعت ۱۱:۴۵ صبح

(با گوشی ترجمه به فارسی)

2315 Canoas Garden Ave, San Jose, CA 95125

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۶۹۱-۲۶۷-۴۰۸ تماس حاصل فرمایید.

پناهجویان افغان از بلغارستان اخراج می شوند؟

هفته گذشته شماری از پناهجویان افغان در اردوگاهی در بلغارستان مدعی شدند که پس از یک تظاهرات، پلیس به این اردوگاه یورش برده و به دلیل لت و کوب، چند نفر آنها مجروح شدند.



حدود ۱۳ هزار پناهجو هنوز در بلغارستان، فقیرترین کشور اتحادیه اروپا، به امید رسیدن به دیگر کشورهای اتحادیه اروپا حضور دارند. دولت بلغارستان برای جلوگیری از ورود بیشتر پناهجویان، حصری را در

مرز این کشور با ترکیه ایجاد کرده و کنترل مرزی را نیز تقویت کرده است. دولت بلغارستان گفته است معترضان جوان را از کشور اخراج خواهد کرد اما مقام‌های افغان می‌گویند بازگشت مهاجران باید داوطلبانه باشد. بویکو بوریسوف، نخست وزیر بلغارستان گفته است که هزار پناهجو که در

اعتراض‌های اخیر و در زد و خورد با پلیس شرکت داشتند، به جای دیگری منتقل خواهند شد و افرادی که در «شورش» علیه پلیس دست داشتند، محاکمه و از بلغارستان اخراج می‌شوند. نخست وزیر بلغارستان گفته نخستین پرواز برای انتقال پناهجویان افغان به کابل در ماه

دسامبر خواهد بود. احمد صدیق دلیر، سرپرست سفارت افغانستان در بلغارستان به بی‌بی‌سی گفت که او در دیدار با مقام‌های این کشور، از جمله وزیر داخله کشور بلغارستان خواهان آن شده تا به وضعیت پناهندگان افغان در این کشور رسیدگی شود و از اخراج اجباری آنها جلوگیری شود. آقای دلیر در مورد برخورد اخیر پلیس و پناهندگان در اردوگاه شهر هارمانلی، بزرگترین اردوگاه پناهندگان در

بلغارستان گفت: «از یک هفته بدین سو مسئولان دولت بلغاریا این کمپ (اردوگاه)، را به این خاطر که گویا امراض ساری (واگیر) در بین مهاجران وجود داشته، مسدود کرده‌اند. یعنی کمپ از حالت آزاد به حالت بسته درآمده که اجازه رفت و آمد و خروج از کمپ به مهاجران داده نمی‌شود.» آقای دلیر گفت مقامات بلغارستان در مورد دلیل زد و خورد میان پلیس و پناهندگان به او چنین گفته‌اند: «این حالت وقتی به وجود آمد که مهاجران شروع کردند به ایجاد سلسله بی‌نظمی‌هایی که منجر شد به اینکه (وسایل) اتاق‌های خود را می‌شکنند، در و پنجره و اتاق‌هایی که مربوط به خدمات صحنی (درمانی) بوده، را از بین می‌برند، شعار می‌دهند و در نتیجه به قول مقامات رسمی بلغاریا یکی از پناهجویان بیرق (پرچم) دولت بلغاریا را آتش می‌زند. در این حادثه و بعد از مداخله پلیس یک تعداد از این مهاجران زخمی می‌شوند. سپس پلیس تعدادی از پناهندگان افغان را که مجرد هستند، از این کمپ بیرون کرده و به کمپ دیگری در نزدیکی سرحد ترکیه منتقل می‌کند.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۲ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۳ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۴ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۵ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۶ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۷ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۸ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۹ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۰ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۱ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۲ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۳ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۴ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |
| ۱۵ | ت | د | و | ف | و | ت | و | ا | س | ی | ا | س | ی | ا |

ترکیه قانونی برای بخشش مردان متجاوز تصویب می‌کند!



نعیمه دوستدار

وجود دارند و این قانون تعداد آنها را افزایش خواهد داد. وضعیت حقوق زنان در دوران حاکمیت حزب عدالت و توسعه بدتر شده است. سال ۲۰۱۳ حزب عدالت و توسعه، سیستم ۴+۴+۴ را در نظام آموزشی این کشور ایجاد کرد. بسیاری از فعالان و کارشناسان هشدار دادند که این سیستم باعث می‌شود که تعداد زیادی از دختر بچه‌ها پیش از آنکه آموزش کافی ببینند مدرسه را ترک کنند. آمارها از سال ۲۰۱۳ به بعد نشان

در ترکیه قانونی از سوی نمایندگان به تصویب اولیه رسیده که بر اساس آن، مردان متجاوز اگر با قربانی ازدواج کنند، مجازات نخواهند شد.

این قانون می‌گوید فقط مردانی بخشیده می‌شوند که بدون زور و تهدید با دختران ارتباط برقرار کرده باشند و بعداً با او ازدواج کنند.

منتقدان می‌گویند که این قانون ازدواج با دختر بچه‌ها را قانونی می‌کند و از مردان متجاوز در حالی که از عمل خود آگاهند، می‌گذرد.

می‌دهد که ۸۵۳ زن در چهار سال گذشته به قتل رسیده‌اند که ۱۵ درصد آنها به خاطر تقاضای طلاق، کشته شده‌اند. ۶۶ درصد را همسر سابق یا دوست پسر سابق به قتل رسانده است، ۱۲.۵ درصد این زنان



را شوهرانشان کشته‌اند، با وجود اینکه این زنان پیش از به قتل رسیدن تقاضای حمایت در مقابل خشونت کرده بودند. خشونت علیه زنان در ترکیه در روستاها جایی که دختر بچه‌ها در سنین پایین از مدرسه بیرون کشیده می‌شوند و ازدواج کودکان در آنها رایج است، بیشتر است.

اکتبر ۲۰۱۳ پژوهشی در دانشگاه غازی عینتاپ نشان داد که از هر ۳ ازدواج در ترکیه یکی ازدواج کودکان است. ازدواج دختر بچه‌ها با مردان بزرگتر از خود، باعث تراژدی‌های دردناکی شده و در دو مورد از مشهورترین موارد، به مرگ دختر بچه‌های متاهل در سال ۲۰۱۴ انجامیده است.

این قانون از سوی حزب عدالت و توسعه که حزب حاکم بر ترکیه است به مجلس پیشنهاد شده و قرار است در مورد آن رای گیری نهایی انجام شود.

وزیر دادگستری ترکیه، بکیر بزداغ گفته که این لایحه برای آزاد شدن مردانی تصویب شده که با دختران زیر سن قانون بر اساس سنن مذهبی و با توافق دختر و خانواده‌اش ازدواج کرده‌اند و ارتباطی به متجاوزان ندارد. تخمین زده می‌شود که با این قانون سه هزار مرد که به جرم تجاوز زندانی هستند آزاد شوند.

بزداغ گفته که وقتی کودکی از یک ارتباط خارج از ازدواج به دنیا می‌آید، پزشکان به دادستانی اطلاع می‌دهند، مرد به زندان فرستاده می‌شود و زن و بچه دچار مشکلات مالی می‌شوند.

در ماه جولای گذشته، دادگاه قانون اساسی ترکیه قانون ممنوعیت انجام هرگونه عمل جنسی با کودکان زیر ۱۵ سال را ملغی کرد. این اقدام خشم فعالان مدنی و دانشگاهیان را برانگیخت.

مشکل ازدواج دختر بچه‌ها در حال حاضر هم یک مساله در ترکیه است. ۳.۵ میلیون دختر بچه متاهل در ترکیه



علت و درمان گردن درد

گردن درد در هر جایی از بدن، از پشت گردن و پایین سر گرفته تا بالای شانه ها و کتف اتفاق می افتد. درد گردن تا قسمت بالای کمر یا بازوها قابل گسترش است. درد باعث محدودیت حرکتی در ناحیه گردن و سر می شود. درد گردن بیماری شایعی است، مخصوصاً در بین افراد بالاتر از ۵۰ سال. در اغلب موارد گردن درد با فعالیت هایی که باعث کشیدگی گردن می شود، بوجود می آید. دولا دولا راه رفتن، رنگ گردن سقف یا خوابیدن با چرخاندن گردن و آرتروز گردن از عواملی هستند که باعث بوجود آمدن این درد می شود. این فعالیت ها منجر به کشیدگی گردن، خشکی گردن در رفتگی یا اسپاسم عضلات گردن می شود.

بیشترین علل وجود دردهای مختلف در ناحیه گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز ستون فقرات گردنی، فتق دیسک گردن و سندرم های عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی برای درمان گردن درد بدون جراحی به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص قطعی در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان گردن درد، در این مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می گردد.

شما در ناحیه گردن خون خشکی یا درد شدید را احساس می کنید. ممکن است گردن درد با سردرد و سرگیجه نیز همراه باشد. ممکن است نتوانید به آسانی سر و گردن خود را حرکت دهید یا بچرخانید. در صورتی که فشاری بر ریشه عصب نخاعی وارد شود، دردی را تجربه می کنید که تا دست شما یا قابل گسترش است. ممکن است احساس گزگز دست، بی حسی، کرختی یا ضعف کنید. نوع درمان درد گردن که نیاز دارید به علت بروز درد، که ناشی از فعالیت آسیب دیدگی یا بیماری دیگر می تواند باشد، بستگی دارد.

سر و گردن به جلو (FHP) یک اصطلاح مورد استفاده برای توصیف وضعیتی است که در آن ستون فقرات گردنی رو به جلو بوده و سر جلوتر از شانه ها قرار می گیرد. سر به جلو، یا سندرم سر به جلو (FHS)، می تواند پاره ای از علائم را ایجاد کند که اغلب به اختلالات عصبی، آسم آلرژیک، انحطاط دیسک و مفاصل و مشکلات عروقی نسبت داده می شود.

علت

اجازه دهید به علت گردن درد دقیق تر نگاه کنیم. این مسئله به تشخیص حالت هایی که در زمان کار و یا سایر اوقات می تواند به صورت بالقوه برای گردن شما مضر باشد کمک می کند اگر حالت های بالقوه خطرناک یک عادت شود، بتوانید اقدامات اصلاحی را برای پیشگیری از آسیب و رفع گردن درد به عمل آورید. از جمله علت درد گردن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ♦ فعالیتی که باعث صدمه وارد شدن به گردن می شود
- ♦ آسیب دیدگی
- ♦ بیماری دیگر
- ♦ فعالیتی که باعث صدمه وارد شدن به گردن می شود
- در اغلب موارد گردن درد ناشی از فعالیت هایی است که شامل حرکت

- ♦ طولانی مدت و مکرر گردن می باشند.
- این حرکات گردن منجر به کشیدگی، در رفتگی (آسیب دیدن یک رباط) یا اسپاسم و گرفتگی عضلات گردن می شود.
- این فعالیت ها شامل موارد زیر می شوند:
- ♦ گرفتن سر جلوتر از بدن یا در وضعیت نامناسب برای مدتی طولانی در حین کار کردن، کتاب خواندن، تماشای تلویزیون یا صحبت کردن پشت تلفن.
- ♦ خوابیدن بر روی بالشتی که بیش از حد سفت یا صاف است یا به خوبی از گردن شما محافظت نمی کند یا خوابیدن بر روی شکم در حالی که گردن شما به سمتی چرخیده و خم شده باشد.
- ♦ قرار دادن سر بر روی مشت یا بازوی خود به مدت طولانی.
- ♦ کار یا ورزشی که در آن از قسمت بالای بدن و بازوها استفاده می شود، مثل نقاشی کردن سقف یا کارهایی که برای

درمان این بیماری های استفاده می شود شامل گردن درد می شود.

علائم و نشانه ها

از جمله علائم گردن درد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ♦ درد گردن به قسمت بالای کمر، شانه ها یا بازوها گسترش پیدا کند
- ♦ با حرکات گردن شدت پیدا کند
- ♦ باعث سفت یا ملتهب شدن گردن شما شود

- ♦ گردن درد ممکن است باعث سردرد و سرگیجه بشود. این سردردها شایع است و ممکن است چندین ماه طول بکشد.

نشانه ها و علائم درد گردن عصبی ناشی از فشار بر ریشه های عصب نخاعی یا طناب نخاعی شامل موارد زیر می شود:

- ♦ بی حسی، کرختی، ضعف و گزگز دست یا بازو

- ♦ احساس سوزش در حین لمس شدن پوست دست یا بازوی شما

- ♦ دردی که شدید است و تا دست یا بازو گسترش پیدا می کند

- ♦ بی حسی یا ضعف پا و کاهش توانایی کنترل ادرار یا مدفوع. این مشکل وقتی پیش می آید که در طناب نخاعی فشار یا آسیب دیدگی بوجود می آید.

تشخیص

گردن درد معمولاً با سابقه پزشکی و معاینه تشخیص داده می شود. پزشک دامنه حرکتی شما را بررسی می کند

و درد گردن ناشی از حرکت را ارزیابی می کند. پزشک نواحی التهاب و هر گونه تغییر عصبی مثل بی حسی، کرختی یا ضعف در دست یا بازو را بررسی می کند.

آزمایش های خون برای بررسی بیماری یا عفونت صورت می گیرد. تست عکس برداری اشعه ایکس برای تشخیص علت گردن درد بسیار مؤثر است. آزمایش های ساده اشعه ایکس می تواند اختلالاتی مانند تنگی فضای دیسک، بیماری های روماتیسم، جراحی و زخم، لفتزدگی دیسک، استنوزیس (تنگی کانال نخاعی)، شکستگی و عدم استحکام ناشی از کشیدگی بیش از حد را نشان دهد.

ممکن است به تصویر برداری با اشعه ایکس یا آزمایشات تصویربرداری دیگر نیاز نداشته باشید. علاوه بر تصویر برداری با اشعه ایکس، آزمایشات دیگری که برای تشخیص گردن درد استفاده می شوند از قرار زیر هستند:

ام آر آی: که به تشخیص مشکلاتی از قبیل بیرون زدگی و پارگی دیسک گردن یا عصب باریکش کمک می کند.

سی تی اسکن: که استخوان و کانال نخاعی را نشان می دهد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

انجام آنها باید سر را بالا بگیرد. فشار و تمرکز شدید بر روی یک کار نیز باعث گردن درد می شود. در یک یا چند عضله که سر، گردن و شانه ها را به هم متصل می کنند، دچار کشیدگی می شوند. این عضله گردن سفت و دردناک می شوند که ممکن است در این حالت درد گردن با سر درد و سرگیجه نیز همراه باشد. از دیگر عوامل گردن درد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ♦ آسیب دیدگی هایی که باعث گردن درد می شوند: آسیب دیدگی های خفیف بطور مثال سکندری خوردن یا زمین خوردن در فواصل کوتاه تا حرکت شدید ستون فقرات گردن را شامل می شود.

- ♦ آسیب دیدگی های شدیدی که باعث درد گردن می شود از قرار زیر است:

- ♦ آسیب دیدگی گردن در تصادف با خودرو
- ♦ زمین خوردن از ارتفاع قابل توجه
- ♦ ضربه مستقیم به صورت یا کمر یا قسمت بالای پشت سر
- ♦ بر خورد های ورزشی

بیماری هایی که باعث گردن درد می شوند: بیماری های مشخصی باعث گردن درد می شوند. این بیماری ها از قرار زیر هستند:

- ♦ مشکلات مرتبط با پیری مثل تنگی کانال نخاعی
- ♦ آرتروز گردن (اسپوندیلوز گردن)
- ♦ مننژیت که باعث التهاب دور بافت های مغز و طناب نخاعی می شود
- ♦ آنفولانزا که باعث درد گرفتن گردن و قسمت های دیگر بدن می شود
- ♦ بیماری های مزمنی از قبیل:
- ♦ فیبرومیالژیا که از علائم گردن درد نیز می باشد.

- ♦ آرتریت روماتوئید
- ♦ اسپوندیلیت آنکیلوزان
- ♦ تورنیکولی (کجی گردن) بیماری کجی گردن باعث گرفتگی عضلات گردن بصورت شدید یا کوچک شدن عضله گردن در یک طرف آن می شود که باعث چرخیدن سر به یک طرف می شود. این بیماری معمولاً علامت بیماری دیگری است.

درد ارجاعی: گردن درد ارجاعی زمانی بوجود می آید که مشکلی در یک جای بدن باعث بوجود آمدن درد در قسمت دیگری از بدن شود. برای مثال، مشکلی که برای فک (اختلالات مفصل گیجگاهی فکی) یا قلب (مثل حمله قلبی) پیش آمده است باعث درد گردن می شود.

عفومت یا تومور در ناحیه گردن: همچنین عوارض جانبی بعضی از داروها که برای

در همان لحظات بود که متأسفانه لب بالا دیگر تحمل فشار بر لب پایین را نداشت و صبر بنده نیز کاملاً به سر آمده بود... وسط حرف این آقا پریدم و با احترام و لحنی بسیار مودبانه پرسیدم: «شما که اینقدر از این مملکت و آدماش بدتون میاد، چرا اینجا را ترک نمی کنید تا فضای بیشتری برای کسانی که به آمریکا علاقه دارند باز شود!؟... در ضمن، مگر اینجا همان کشور روئائی تان نبود که آرزوی گرفتن ویزایش را داشتید!؟... مگر اینجا همان آمریکایی نیست که در آن شرایط خطرناک که به دنبال پناهگاهی می گشتید تا خود را نجات بدهید، به شما اجازه ورود و اقامت داد و گذاشت تا از تمام مزایا بهره مند شوید تا بتوانید با خانواده تان زندگی خوب و راحتی را درست کنید!؟... چی شد که حالا آمریکا بد شد!؟... اگر ناراحتید چرا در اینجا موندید!؟... برگردید به ایران!؟...»

بقیه داستان این دید و بازدید را می گذارم به عهده تصورات خود شما... فقط بگم که وقتی از منزل باصفای این دوستان بیرون آمدیم، خدایبامر ز مادرم نگاهی به بنده انداخت و گفت: «نخیر... تو درست بشو نیستی... بالاخره کار خودت را کردی!؟... روحش شاد، زن صبوری بود... یادم میاد قبل از انقلاب و مدتی هم بعد و حتی تا به امروز، بسیاری از هموطنان حاضر بودند دست به هر کاری بزنند تا شاید بتوانند خود و خانواده را به خارج از ایران کوچ دهند... بخصوص آمدن به آمریکا و گرفتن ویزای این مملکت برایشان یک رویا بود و البته هنوز هم برای بسیاری که در داخل ایران و حتی کشورهای دیگر زندگی می کنند چنین خواسته ای در صدر آرزوهایشان میباشد، که البته یک سری از این هموطنان موفق شدند تا به هر دلیل و بهانه ای ویزای آمریکا را گرفته و به اینجا نقل مکان کنند... دنباله مطلب در صفحه ۵۷»

و بی ارزشترین نکته هایی که به مغزش در مورد آمریکایی ها خطور میکرد... چنان نیز با آب و تاب حرفهایش را می گفت که صورتش قرمز شده و آب دهانش نیز مانند فواره به همه طرف پخش...

بنده نیز آرام در ظاهر، اما مانند آب در حال جوش زدن در باطن، به حرفهای ایشان گوش میدادم... البته یادم میاد که لب بالا نیز ناخودآگاه فشار به لب پایین میاورد، و سلولهای مغز هم سعی میکرد تا نصایح مادر را در سرم مرور کند: «دخترم، ما بیشتر از چند ساعتی در اینجا نخواهیم بود... لطفاً اگر صحبتی شد که باب میل تو نبود مخالفت و انتقادات را در خودت نگهدار تا کسی ازت آزرده خاطر نشود»...

خدایبامر زتش، تمام سالهای زندگیش همیشه سعی میکرد تا مراقب باشد هیچکس را آزرده خاطر نکند و از هیچ کمکی برای کسی دریغ نکرد... دلم میخواد بدونم که چند نفر از این اشخاص «آزرده خاطر نشده» بیادش هستند و یا بعد از مرگش سری به مزارش میزدند!؟... بگذریم...

و این آقا هنوز مشغول به شکایت و انتقاد از آمریکا و مردمانش... همان کشور آمریکا که نزدیک به سی و اندی سال پیش در ایران، ایشان و خانمشان دست التماس و دعا به آسمان بلند کرده بودند و از خدا می خواستند و یا بهتر بگویم آرزو می کردند که ویزای آمریکا را بگیرند و زندگی جدیدی را در این کشور به قول خودشان، زیبا، متمدن و رویایی شروع کنند... و حالا که راحت در اینجا از تمام مزایا استفاده کرده و زندگی مرفهی را درست کردند، از این کشور ناله و شکایت های بیمورد و بچگانه دارند... فراموش کرده اند که قبل از آمدن به آمریکا در چه موقعیتی بودند و چه بلایهایی قرار بود که به سرشان بیاید...



از اینجا، از آنجا

گنار

یادم میاد شب آخری که برای خداحافظی در ایران به منزل آنها رفته بودیم تمام خانواده دست به دعا و التماس به خدا بودند که بتوانند به راحتی و بدون مشکل از ایران خارج شده، ویزای آمریکا را بگیرند و زندگی جدیدی را در اینجا شروع کنند، به امید اینکه در آینده نزدیک ایران از شریکندگان آزاد شود و آنها برگردند به سرزندگیشان... یادم میاد دوست مامانم ضمن صحبت هایش می گفت که آرزوی ایشان این بود که بتوانند به آمریکا مهاجرت کنند، چرا که کشوریست بسیار زیبا و متمدن تر از بقیه کشورهای دنیا... و البته همانطور هم که می خواستند شد و توانستند که ویزای آمریکا را گرفته و با سلام و صلوات و از همه مهمتر با کمک آمریکا که تمام وسائل راحتی را برایشان فراهم کرده بود، زندگی جدیدی را در اینجا تشکیل دهند... البته ناگفته نماند که خودشان نیز توانستند تا تمام دارایی را که در ایران داشتند به نحوی از کشور خارج کرده و با خود به اینجا بیاورند... و آنروز که در لس آنجلس بعد از سالیان سال به دیدنشان رفته بودیم، خدا را شکر بنظر می رسید که زندگی بسیار راحت و مرفهی را می گذراندند... خانه ای زیبا در منطقه عالی بورلی هیلز با دکوراسیونی کاملاً ایرانی پسند... هر دو نفر نیز بازنشسته، با حقوق و بیمه دولتی و دریافت بهره ماهیانه از بانک بابت پول هایی که توانسته بودند از ایران خارج کنند، فقط سرگرم رفت و آمد و وقت گذراندن با دوستان و اطرافیان...

همانطور که بنده مانند خانم های مودب پام را بر روی پای دگر انداخته و بسیار آرام، ساکت و با لبخندی ژو کوند مانند، به حرفهای حاضرین گوش می دادم، رشته صحبت افتاد به دست شوهر دوست مادرم در مورد موضوعات متفرقه، تا اینکه شروع کرد راجع به زندگی در آمریکا حرف زدن... با صدایی نسبتاً بلند!؟... با خشم و ناراحتی!؟... شکایت، ناله و انتقاد در مورد آمریکا و آمریکایی که «بله چقدر این مملکت خراب است... آمریکایی ها چه آدم های بی کلاس، سطح پایین و بی فرهنگی هستند. هیچکدام آنها شعور اجتماعی ندارند!؟... و خلاصه پشت سر هم، و بدون تازه کردن نفس، در حال انتقاد و ایراد به کوچکترین

من برعکس خدایبامر ز مادرم که زن بسیار آرام بود و همیشه سعی می کرد تا محضورات اخلاقی و فرهنگی را مراعات کند که یکوقت خدای نکرده به «فلانی ها» بر نخورد، هستم... اصلاً حوصله بازی با کلمات و بخاطر این و اون بزور و اجبار ظاهر را حفظ کنم را ندارم... البته این حرف بنده را حمل بر بی ادبی نگذارید، چون بسیار معتمد که داشتن نزاکت و ادب خیلی مهم است و ما میتوانیم با احترام به دیگران، بدون موش و گربه بازی کردن، حرف و عقاید خود را به راحتی بیان کنیم، که البته این حق مسلم ماست...

مادرم در زمان حیاتش، بعد از انقلاب، مقیم انگلستان شده بود و در آنجا زندگی می کرد... سالی یکبار هم برای دیدن ما به آمریکا می آمد... یکی از دفعاتی که آمده بود اینجا تصمیم گرفتیم برای چند روزی به لس آنجلس رفته تا مادرم با تنی چند از دوستان قدیمی دیداری تازه کنند... خدایبامر ز چون به اخلاق من آشنایی داشت، همیشه قبل از رفتن به منزل کسی، شروع می کرد به من درس آداب و معاشرت «به سبک ایرانی» را یاد آوری کردن: «دخترم لطفاً سعی کن در مدتی که در اینجا هستیم عقاید، مخالفت و انتقادات را برای چند ساعتی در خودت نگهداری... بعضی ها عادت ندارند تا مخالفت و انتقاد بشنوند، آنهم از جوان ها و چنین رفتاری را حمل بر بی ادبی میگذارند... بذار که این دیدار با صلح و صفا تمام شود»...

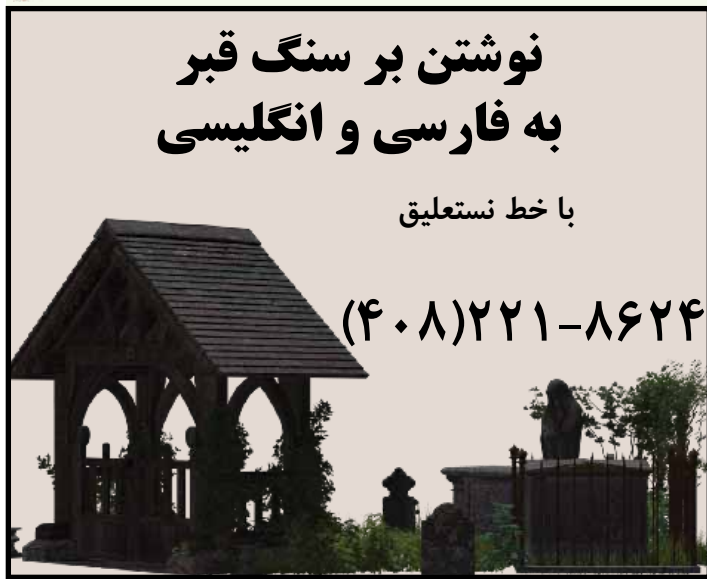
و البته بنده نیز به حرف مادر که عزیزترین و مهمترین شخص در زندگی من بود و هنوز هم هست احترام گذاشته و فقط بخاطر او، جلوی دوست و فامیل همیشه سعی می کردم تا دختر خوب مامانم باشم...

در آن مدت کوتاهی که در لس آنجلس بودیم چند دیداری با دوستان قدیمی مادرم تازه کردیم، تا اینکه روز آخر که قرار شد به ملاقات آخرین دوست برویم... زن و شوهری که درست در بحبوحه شروع انقلاب از ایران فرار کرده بودند، چرا که شوهر این خانم در زمان شاه در ارتش مقام بالایی داشت و بعد از انقلاب برای حفظ نجات خود و خانواده باید از کشور سریعاً خارج می شدند...

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)



Find Iranian Businesses Faster



irany.com

ANDROID APP ON
 Google play

Download on the
 App Store

Sign up and list your business in our directory or post an event, deal or write in our classified section!

بهترین خوراکی ها برای تقویت حافظه

بهره مندی از حافظه ای قوی و ذهنی هوشیار یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است. خواسته ای که هر چند برای محقق ساختن آن تلاش های بسیاری صورت گرفته است، اما تا رسیدن به شیوه ای قطعی هم چنان راه درازی باقی است.

یکی از ساده ترین و در عین حال مؤثرترین راه ها داشتن یک حافظه قوی رعایت یک رژیم غذایی صحیح و گنجاندن برخی خوراکی ها در سبد غذایی روزانه است. راهکاری قابل دسترس و مقرون به صرفه که نتیجه ای تضمینی دارد. آنچه در اینجا می خوانید ۴ مورد از بهترین، مفیدترین و مؤثرترین این خوراکی ها هستند:

ماهی سالمون: ماهی های روغنی مانند سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ به نام DHA هستند؛ ماده ای که بخش اعظمی از قشر خاکستری مغز ما را تشکیل می دهد و موجب ارتقای کارکردهای مغز ما می شود. استفاده از خوراکی های دارای این نوع از اسید چرب نه تنها موجب تقویت حافظه می شود بلکه هوش ما را هم افزایش می دهد.

دانه کدو تنبل: این دانه های مغزی یکی از بهترین منابع طبیعی دارای زینک هستند که نقش به سزایی در تقویت کارکردهای شناختی مغز، توان فکر کردن و یادگیری ما ایفا می کنند. علاوه بر این، وجود منیزیم و اسیدهای چرب در این دانه خوراکی به تسریع فرایند پخش سیگنال های عصبی در بدن کمک قابل توجهی می کند.

تخم مرغ: یک ماده غذایی بی نظیر مه نه

تنها برای مغز بلکه به سراسر وجود ما بهره می رساند. زرده تخم مرغ سرشار از کولین (ویتامین B۴)، ویتامین A و فیبر است که به شکل شگفت انگیزی می تواند تمامی کارکردهای مغز ما را تقویت کند. کولین این توانایی را دارد که انتقال دهنده عصبی مربوط به یادگیری و حافظه را تقویت کند. علاوه بر این، وجود دیگر انواع ویتامین B در تخم مرغ و آهن از سیستم عصبی ما حمایت می کند و همین امر قوای شناختی ما را بهبود می بخشد.

شکلات تلخ: شکلات می تواند یکی از بهترین منابع برای تقویت کارکردهای مغز ما باشد؛ به شرط آنکه از نوع تلخ باشد. وجود مقادیر قابل توجهی فلانول در شکلات طبیعی و خام نقش به سزایی در بهتر شدن توان مغز دارد. علاوه بر این، کاکائو گیاهی است سرشار از آنتی اکسیدان که تأثیر به سزایی بر سلامت جسم ما از جمله مغز ایفا می کند. مجموع این شرایط موجب می شود شکلات تلخ منبعی خوب برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر باشد. علاوه بر این، وجود منیزیم، آهن و زینک در این نوع از شکلات نقش مهمی در سلامت سیستم عصبی و مغز ما بازی می کند.

قرص خواب را کنار بگذارید

برای مقابله با بی خوابی مزمن معرفی کرده است که رفتاردرمانی اصولی و آگاهانه در اولویت توصیه های آنها به بزرگسالان قرار دارد. در صورت عدم رضایت یا اثربخش نبودن رفتاردرمانی، می توان پس از بررسی آسیب ها، فواید و هزینه ها داروهای کمکی را برای مدت محدودی تجویز کرد.

نیتین دامل، پزشک داخلی و رئیس کالج پزشکان آمریکایی می گوید: دارو نه تنها عوارض جانبی عمده ای را به همراه دارند، بلکه حتی نمی توانند خواب طبیعی را برای فرد به ارمغان بیاورند.

به گزارش نوشهر آنلاین، با توجه به شواهد و قرائن موجود درباره اثرات منفی مصرف داروهای تحریک کننده و خواب آور بر روی مغز، پزشکان روش های نوین اصلاح الگوهای رفتاری را جایگزین مناسبی برای مصرف داروهای کمکی بدون تجویز پزشک می دانند.

کالج پزشکان آمریکایی، پس از بررسی نتایج بدست آمده از تحقیقات، دستورالعمل هایی

مصرف مداوم قرص خواب برای داشتن خواب خوب کار آسانی به نظر می رسد اما نه تنها عوارض جانبی عمده ای را به همراه دارند، بلکه حتی نمی توانند خواب طبیعی را برای فرد به ارمغان بیاورند.

به گزارش نوشهر آنلاین، با توجه به شواهد و قرائن موجود درباره اثرات منفی مصرف داروهای تحریک کننده و خواب آور بر روی مغز، پزشکان روش های نوین اصلاح الگوهای رفتاری را جایگزین مناسبی برای مصرف داروهای کمکی بدون تجویز پزشک می دانند.

کالج پزشکان آمریکایی، پس از بررسی نتایج بدست آمده از تحقیقات، دستورالعمل هایی

دور بیندازیدشان تا بخواهید با مایکروفر گرمشان کنید. به دلیل تمرکز بالای نیترات در سبزیجات برگدار وقتی گرم می شوند ممکن است سمی شوند. به دلیل گرم شدن با مایکروفر، نیترات هایی که

این غذاها را هرگز در مایکروفر گرم نکنید

آیا می دانستید برخی غذاهای خاص هستند که با قرار گرفتن در مایکروفر برای گرم شدن ممکن است سمی شوند؟ در این مقاله می خواهیم این غذاها را به شما معرفی کنیم.



۱ گوشت های فرآوری شده: گوشت های فرآوری شده حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده هستند که به طول عمر و ماندگاریشان کمک می کند. متأسفانه مایکروفر کردن آنها باعث می شود این ترکیبات برای سلامتتان بدتر هم بشوند. گرم کردن گوشت های فرآوری شده با تشعشعات مایکروفر به شکل گیری اکسیداسیون کلسترول کمک می کند، مشخص شده است که این ماده از کلسترول خالص بیشتر به شریان ها آسیب می رساند. اکسیداسیون کلسترول همچنین مستقیماً به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است. در مقایسه با دیگر روش های گرم کردن مایکروفر بیشتر از همه باعث ایجاد ترکیبات اکسیداسیون کلسترول در گوشت های فرآوری شده می شود.

۲ برنج های خام و نیمه آماده: مایکروفر کردن برنج به سادگی می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. برنج نپخته حاوی هاگ هایی از باکتری است که می توانند در فرآیند گرم شدن زنده بمانند. همین که برنج را از مایکروفر بیرون بیاورید و در دمای اتاق قرار دهید، این باکتری ها دوباره به فعالیت ادامه می دهند و می توانند باعث ایجاد اسهال و استفراغ در فرد شوند.

۳ مرغ: تمام ماکیان از جمله مرغ، حاوی سالمونلا هستند. بنابراین ضروری است که گوشت آن را کاملاً بپزید تا این باکتری ها از بین بروند. از آنجا که مایکروفر نمی تواند به صورت کلی و برابر همه غذا را بپزد ممکن است در پایان پخت مرغ با مایکروفر تعدادی از باکتری های سالمونلا زنده بمانند. دیگر اینکه مرغ تراکم پروتئین بالایی دارد و بسیار مهم است که پروتئین ها در دمایی یکسان بشکنند. وقتی برخی از پروتئین ها کند تر یا سریعتر از دیگر انواع خود شکسته می شوند ممکن است دچار ناراحتی معده شوید.

۴ سبزیجات سبز برگ: اگر می خواهید کلم، کرفس یا اسفناج خود را برای مصرف بعدی کنار بگذارید، بهتر است

سالها پیش بود که مایکروفر به آشپزخانه ها معرفی شد و خیلی زود به خاطر قابلیتش در گرم کردن سریع غذاها خیلی ها را به خود وابسته کرد.

نسل جدید شاید حتی تصورش را هم نتواند بکند که بدون مایکروفر می توان هات چاکلت یا پاپ کورن درست کرد. با این حال هنوز بسیاری از ما به شکل اشتباهی از مایکروفر استفاده می کنیم. بله، این را می دانیم که نباید داخل مایکروفر فویل آلومینیوم، ظروف فلزی یا پلاستیک قرار دهیم اما به همین اندازه گرم کردن بعضی غذاهای خاص هم با این وسیله می تواند خطرناک باشد.

برای شروع، مایکروفر نمی تواند غذا را به صورت مساوی و یکسان بپزد که این یعنی برخی باکتری های موجود در غذا می توانند زنده بمانند. مایکروفر می تواند به صورت مستقیم به تولید برخی سموم سرطان زا کمک کند. برای اینکه خطر آسیب این وسیله به غذاها را کاهش دهید بهتر است این شش غذا را هرگز در آن گرم نکنید.

۱ تخم مرغ آب پز: چه با پوست چه بدون پوست، وقتی یک تخم مرغ آب پز داخل مایکروفر گذاشته می شود، رطوبت درونش باعث ایجاد بخار آب بیش از حدی می شود، درست مانند یک زودپز، تا نقطه ای که ممکن است تخم مرغ منفجر شود، ممکن است بدترش هم پیش بیاید و وقتی از مایکروفر در میاوریدش در دستانتان یا بشقابتان منفجر شود. برای جلوگیری از این اتفاقات قبل از گرم کردن تخم مرغ برای اینکه تبدیل به یک بمب نشود آن را قطعه قطعه کنید و یا بهتر اصلاً داخل مایکروفر گرمش نکنید.

۲ شیر سینه مادر: بسیاری از تازه مادرها شیر خود را برای استفاده های بعدی منجمد و ذخیره می کنند. این روش تا زمانی که شیر داخل مایکروفر گرم نشود خوب است. درست همانطور که مایکروفر یک بشقاب غذا را نمی تواند یکسان گرم کند در مورد یک بطری شیر مادر نیز چنین قدرتی را ندارد در عوض نقاط داغی را ایجاد می کند که می تواند به شدت باعث سوختگی دهان و گلو نوزاد شود. همچنین گرم کردن شیر در بطری پلاستیکی امکان سرطان زا کردن آن را نیز به وجود می آورد. توصیه می شود شیر مادر یا هر نوع شیر دیگری را در قابلمه و ظروف مخصوص روی حرارت گرم کنید.

ادامه مطلب **انتخاب ترامپ** ... از صفحه ۱.

اما تاثیر ترامپ بر تحولات بین‌المللی را باید با دقت بیشتری بررسی کرد. برای او دشوار نخواهد بود که با پوتین برای در قدرت ماندن بشار اسد آشکارا متحد شود، همان مسیری که سیاست‌گذاران ایالات متحده در دوران اوباما در نهایت در پیش گرفته بودند؛ برای او اهمیتی ندارد که چه تعداد سوری در رژیم اسد به قتل می‌رسند. هیچ مدرکی وجود ندارد که ترامپ بیش از دیگر پیشینیان خود در کاخ سفید وضعیت اسفبار فلسطینی‌ها را درک کند و شواهد زیادی وجود دارد که او به مراتب بدتر عمل خواهد کرد، به ویژه با توجه به نفرتی که او نسبت به کلیه مسلمانان از خود نشان می‌دهد. بر اساس بیانیه ترامپ او قصد دارد توافق اتمی بین ایران و آمریکا را ملغی کند (عملی که مطمئناً مورد استقبال ننانیاهو قرار خواهد گرفت) که خطری جدی برای آغاز دور جدیدی از خصومت‌هاست که به‌سادگی می‌تواند به جنگ جدیدی برای ایالات متحده در خاورمیانه منجر شود. سوم، لحظه‌ای که اکنون پیش روی ما قرار دارد، آنقدر اهمیت دارد که تحولات غیرمنتظره گذشته را به ذهن متبادر می‌کند که انقلابیون را به بوته آزمایش می‌گذاشت، مانند چهارم اوت ۱۹۱۴ هنگامی که تأیید رسمی جنگ از سوی بین‌الملل دوم کمک کرد تا جرقه دهشتناک‌ترین جنگ تاریخ بشر زده شود، ژانویه ۱۹۳۳ هنگامی که هیتلر در آلمان (که تا آن زمان با فرهنگ‌ترین و پیچیده‌ترین جامعه اروپایی به شمار می‌آمد) قدرت را به دست گرفت، یا اوت ۱۹۳۹ زمانی که پیمان هیتلر، استالین چراغ سبزی بود برای یک کشتار خونین‌تر، یعنی جنگ جهانی دوم. نمی‌خواهم بگویم که پیروزی ترامپ مستقیماً با این رویدادها قابل‌مقایسه است؛ اما اینطور به نظر می‌رسد که ما درست مانند آنانی که در ۱۹۱۴، ۱۹۳۳ یا ۱۹۳۹ می‌زیستند داوری خواهیم شد. تاریخ دیگر تنها درباره گذشته نیست، ما اکنون به نقطه‌ای رسیده‌ایم که می‌تواند نشانه‌ای برای یک تغییر عظیم نه تنها در سیاست ایالات متحده، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان باشد (به ویژه که انتخاب ترامپ به جبهه ملی در فرانسه، حزب استقلال در بریتانیا (UKIP)، در بریتانیا، حزب بهاراتیا جاناتا (BJP)، در هند و بسیاری از دیگر احزاب ملی‌گرای نژادپرست دست‌راستی جسارت بخشیده است که در اروپا و سایر مناطق به میدان

ادامه مطلب **قرص خواب** ... از صفحه ۴۶

علاوه بر اثرات اعتیادآور، داروهای خواب‌آور تجویز شده نیز ممکن است در کوتاه مدت باعث بروز مشکلاتی نظیر افکار تیره، مبهم و ضعف حافظه گردند. مثلاً ممکن است هنگام رانندگی، غذا خوردن و مکالمه تلفنی یادتان رود مشغول انجام چه کاری هستید! با افزایش سن، به دلیل کاهش کارایی اندام‌های کبد و کلیه، ممکن است داروهای مصرفی برای مدت بیشتری در بدن باقی بمانند که این می‌تواند احساس ضعف و خستگی مفرط، عدم تعادل و ضعف سایر حواس را در پی داشته باشد. بنابراین خطر افتادن بطور ناگهانی و یا تصادف، فرد

تقصیرهای پیروزی ترامپ را متوجه کلینتون می‌دانند، نکته مهمی را از قلم انداخته‌اند. شویونیسیم مردانه، به وضوح در مورد نتیجه انتخابات سرنوشت‌ساز بود. این که ترامپ حتی پس از بر ملا شدن شواهد سابقه آزار و اذیت جنسی، توانست حامیان خود را گسترش دهد، نشانه‌ای نگران‌کننده از سکسیسم است که بومی این جامعه شده است.

درس دیگری در این انتخابات وجود دارد که کمتر مورد توجه بوده است. شکست کلینتون ممکن است نشان‌دهنده بحران نولیبرالیسم باشد اما این بدان معنا نیست که تضعیف هژمونی سرمایه‌داری را نشان می‌دهد. در واقع اکنون روشن است که چطور در دو دهه گذشته بسیاری از چپ‌گرایان با تمرکز سیاست‌هایشان بر حمله به «نولیبرالیسم» به خطا رفته‌اند، بدون آنکه صراحتاً منطق سرمایه را به عنوان یک کل هدف قرار دهند و بدیلی برای آن معرفی کنند. ترامپ بخشی از واکنش جهانی به نولیبرالیسم از سوی نیروهای ارتجاعی است، آنانی که احساس می‌کنند که نولیبرالیسم در تحقق وعده‌هایش شکست خورده است. در هر حال، فروپاشی امروز نولیبرالیسم نشان‌دهنده یک گام به جلو نیست، بلکه یک حرکت ارتجاعی به سوی ناسیونالیسم بدوی، نژادپرستی، و زن‌ستیزی است. ممکن است سرمایه‌داری در حال چرخش از مرحله نولیبرالیسم‌اش باشد، همانطور که پیشتر مکتب کینزی را پشت سر گذاشته بود. اما این بار این وضعیت بسیار جدی‌تر است، چرا که این روگردانی دولت‌گرایانه از تجارت جهانی و یک‌پارچه‌سازی جهانی، که مبتنی بر دستور کاری نژادپرستانه و زن‌ستیز است، آشکارا از پشتیبانی

توده‌ای برخوردار است. در این معنا، چپ‌گرایانی که این تحولات اخیر را به منزله نشانه‌ای از مرگ نولیبرالیسم جشن می‌گیرند، به نظر می‌رسد به این نکته توجه ندارند که آنچه در حال جایگزینی است، سرمایه‌داری شرکتی با معنای ضمنی نئوفاشیست است. آنان برای مدت طولانی چنان بر نولیبرالیسم متمرکز شده بودند که به نظر می‌رسد دیگر حتی قادر نیستند تشخیص دهند که سرمایه‌داری با چه چالشی مواجه شده است.

پیروزی ترامپ به وضوح نشان می‌دهد که راست‌گرایان مخالف نولیبرالیسم از طریق ملبس کردن نقد نولیبرالیسم به ادبیات نژادپرستانه و زن‌ستیزانه، راهی برای سخن گفتن با بخش‌های ناراضی طبقه کارگر یافته‌اند، با اطمینان خاطر از اینکه، در این زمان و این لحظه، خود سرمایه‌داری همچنان بلامنازع باقی مانده است. این مسائل چالشی جدی برای انقلابیون است، چرا که این نشان می‌دهد که با جذب عوام فریبانه ترامپ تنها با شرایط طبقاتی و اقتصادی نمی‌توان مبارزه کرد. کینه‌ورزی نژادپرستانه، به وضوح به عنوان حیل‌های استراتژیک توسط این نیروهای ارتجاعی برای جذب کسانی که از مظاهر نولیبرالیسم سرخورده شده‌اند به کار می‌رود، از این رو ما باید نقطه آغاز و پایان مخالفت خود را بر طرد راسخ و غیرقابل‌انعطاف هر برنامه، گرایش و یا ابتکاری قرار دهیم که به هر شکل و شیوه یا پیوند، با نژادپرستی و احساسات ضدمهاجران، حتی غیرمستقیم، ارتباط دارد. هر رویکرد دیگری در مقابل این رویکرد ارتجاعی، به‌سادگی به واماندگی در تشخیص نقد واقعی نابرابری طبقاتی، پیمان‌های تجاری، و جهانی شدن می‌انجامد.

ادامه مطلب ورزش از نگاه من ... از صفحه ۱۴

راه حل خانگی برای دندان درد

روغن این گل دندان درد را از بین می برد:

روغن میخک یکی از محبوبترین درمان های مورد استفاده در طب گیاهی برای کاهش درد دندان است. این روغن به دلیل وجود اوزنول دارای خواص ضد باکتری و بی حس کنندگی است. یک توپ پنبه را در مخلوطی از ¼ قاشق چای خوری روغن زیتون و دو یا سه قطره روغن میخک فرو برده و آن را در روی دندان مورد نظر قرار دهید. در سال های اخیر شرکت های داروسازی قطره میخک را تولید و در داروخانه ها عرضه کرده اند.

با زنجبیل درد دندان را فراموش کنید:

زنجبیل را به قطعات کوچکترش زده و آن را بر روی محل دردناک قرار دهید. به تدریج درد شما با این راهکار تسکین پیدا می کند. زنجبیل های باقی مانده را در یخچال قرار داده و برای دفعات بعد از آنها استفاده کنید.

زیره سیاه درد دندان را تسکین می دهد:

نصف قاشق چای خوری از سرکه سیب را با یک قاشق چای خوری روغن زیره سیاه مخلوط و آن ها را حرارت دهید. سپس این ترکیب را پس از سرد شدن دهان خود را با آن شویید. این ترکیب از التهاب و عفونت جلوگیری می کند.

ساده ترین روش تسکین درد دندان:

بهترین راه حل برای از بین بردن درد غیر قابل تحمل استفاده از کمپرس سرد است. کافی است که روی ناحیه دردناک را کیسه یخ قرار داده و فروکش کردن درد را به سرعت ببینید.

توجه داشته باشد بعد از تسکین درد به محض امکان پذیر شدن شرایط به دندانپزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است دندان شما عفونت کرده و در اثر بی توجهی در نهایت مجبور به کشیدن دندانتان شوید.

به گزارش فرهنگ نیوز، کمتر کسی است که حداقل یکبار در عمرش دندان درد را تجربه نکرده باشد. گاهی این دردها به قدری شدید است که مسکن ها هم تسکین دهنده آن نیستند. علاوه بر این در برخی شرایط امکان مراجعه به دندانپزشک وجود ندارد. در این مواقع استفاده از راهکارهای طبیعی و خانگی مثل معجزه عمل کرده و درد دندان را به سرعت تسکین می دهند.

قطره یا شربت سرفه: قطره یا شربت های سرفه معمولاً حاوی مقدار کمی ماده بی حس کننده هستند که در کاهش و از بین بردن درد دندان موثر هستند. کافی است فقط یک یا دو قطره از این داروها را روی دندان ریخته و معجزه آن را نظاره گر باشید.

پماد ویکس مسکنی قوی برای دندان درد:

استفاده از پماد ویکس یک راهکار عجیب اما موثر است. در این روش این پماد را بر روی صورت در ناحیه ای که دندان شما درد می کند همراه با یک حوله راروی آن قرار دهید، حالا بر روی طرفی از صورتتان که درد می کند بخوابید تا سریع تر از آنچه که تصور می کنید درد کاهش یابد.

میوه ای دندان درد را تسکین می دهد:

یکی از بهترین بی حس کننده ها دندان خیار است. یکبرش از این میوه را بر روی دندان دردناک خود قرار داده و کاهش درد را با این مسکن طبیعی تجربه کنید. علاوه بر این، برخی از مواد طبیعی مانند پیاز، سیر، علف گندم، آب نمک و اسفناج نیز در تسکین درد دندان موثراند.

کیسه های چای معجزه رفع دندان درد:

به منظور کاهش درد دندان یک چای کیسه ای داغ را مستقیم بروی دندانتان قرار دهید. چای به دلیل اسید تانیک در تسکین درد تاثیر گذار است.

هستند و آگاهی آنها از پستی که بازی می کنند تا چه اندازه است و مشکلات در طول بازی چگونه ظهور می کند! اغلب در یک تیم خوب و در یک سازمان تیمی بازیکنان برجسته قابل به درک این مشکل بوده و خود قادر به برطرف کردن آن هستند. وقتی ما قادر به درک و شناخت مشکلات تیم خود باشیم هدف های ما برای رفع مشکلات به ما کمک می کند، اما نیاز به دید و درک و بینش و دانش نزد مربیان و انتقال آن به بازیکنان همیشه سوال بزرگی است. بطور مثال در یک فوتبال خوب همیشه سه مساله:

♦ زمان Timing

♦ فضا Space

♦ عمل Function

باید مورد توجه و تجزیه و تحلیل قرار گیرد

که به بازیکن کمک می کند که چگونه خود را از هر جهت در شرایط مطلوب فیزیکی و روانی نگاه دارند. امروزه روش زندگی، سلامتی کامل، اعتماد به نفس و قادر به کنترل احساسات بودن و شناخت و درگیری در لحظه های حساس بازی، یک بازیکن معمولی را به یک بازیکن فوق العاده آماده تبدیل می کند.

اغلب سوال می شود که چه چیزی در یک بازیکن جوان تحسین برانگیز است؟ آقا و با شخصیت بودن، زیرکی، زود یاد گرفتن، سریع بودن و سرعت عکس العمل از اصول است. اگر هر بازیکن بتواند در هر بازی نهایت استعداد خود را بکار گیرد، در مسیر درستی قدم برداشته است. فراموش نکنیم بازیکنانی هستند که پیشرفتی میلیمتری سال به سال دارند.

اشتیاق برای بردن و ایجاد انگیزه برای پیروزی در یک تیم را امروزه در کلاس های روانشناسی در یک واحد درسی به نام موفقیت در رهبری یک تیم تدریس می کنند. در این کلاس ها مربی به روحیه داشتن و روحیه دادن در کنار انگیزه های متفاوت و خلاقیت برای برنده شدن گفتگو می کند. هدایت یک گروه هماهنگ برای رسیدن به پیروزی کار آسانی نیست، چرا که همه مربیان به پیروزی می اندیشند و این کار را سخت تر می کنند. از دیگر ابزارهای که می تواند در موفقیت یک تیم سهم داشته باشد، تجربه و تحلیل یک بازی و نشان دادن آمار و ارقام به یک بازیگر، بعد از مسابقه برای آماده کردن او برای مسابقه بعدی است.

از آغاز سالهای ۱۹۵۰ نشان دادن و بررسی ارقام و اعداد سهم شایسته ای را در ورزش به خود اختصاص داده است. مربی باید با در اختیار داشتن اطلاعات تیم مقابل بازیکنان خود را آماده سازد. اغلب این اطلاعات به طریق علمی و از زبان آمار و ارقام مدد کار بازیکنانش باشد.

در سال ۱۹۹۵ وقتی آقای چارلز هیوز، مربی نامدار انگلیسی، کتاب Wining Formula را به چاپ رساند، او که در آن زمان دایرکتور مربیگری F.A. Football Association با جامعه مربیان انگلیس بود، از آمار و ارقام در روش های متناسب برای پیروزی و موفقیت سخن گفت. او از به کار گرفتن بازی مستقیم و روان آماده برای پیروزی را وظیفه یک مربی دانست. او اعتقاد دارد که یک مربی باید به سرعت دریابد که چه چیزهایی سبب می شود که تیمش کارائی لازم را داشته باشد. بازیکنان کلیدی او چه کسانی

در یک بررسی آماری از یکصد ورزشکار مختلف در همه سطوح از ورزشکاری که یا برای تیم مدرسه به میدان مسابقه رفته تا ورزشکاری که در سطح جهانی مسابقه داده، نمونه برداری شده است. همه آنها در یک جمله متفق بوده اند و بدون توجه به سن و سطح مسابقه دریافتند، «وقتی که آنها در یک آرامش درونی بوده و از خشم، اضطراب و ترس در وجود آنها نشانه ای نبوده است، دارای انرژی بیشتری بوده و بهتر تصمیم گرفته اند و اغلب روز خوبی را پشت سر گذاشته اند. در روزی که همه آنها از نمایش خود راضی بوده اند و شادمانه با پیروزی زمین مسابقه را ترک کرده اند.»

بسیاری از مربیان بزرگ یک روان شناس را در کنار تیم خود به کار می گیرند و اعتقاد دارند کار یک روان شناس کاری است تخصصی و برخورد با مسائل روانی و احساسی بیشتر از همیشه در ورزش مورد توجه قرار گرفته است. آنها اعتقاد دارند به عنوان مربی همکاری آنها با روان شناس کار آنها را بهبود می بخشد و برای اینکه از نظر روانی در بالاترین شرایط برای مبارزه بود باید آنها نیز چون تمرینات دیگر تمرین نمود. امروزه خوب بازی کردن نیز تمرین داده می شود. چگونگی دست یافتن به آن و تمرکز فکری و تمرین کردن آنها و اعتماد به نفس و چگونگی غلبه بر ترس باید تمرین داده شود.

در موارد بسیاری و برای بسیاری از بازیکنان که مورد گفتگو قرار گرفته اند، نگرانی اغلب آنها را از داشتن یک روز خوب باز داشته است.

امروزه مربیان بسیاری با آگاهی از ارزش های آمادگی بدنی و روانی، قبل از آغاز فصل، از بازیکنانشان می خواهند که خود را با خواسته های آنها تطبیق دهند. این همواره موجب بروز ناراحتی می شود، اما دانستن اصول روشن که قابل درک باشد به کم کردن اضطراب و ناراحتی از برخوردها کمک می کند و بازیکنان در می یابند که وقتی مربی آنها را نشانه می گیرد این به معنای متهم کردن آنها نیست، بلکه سعی در کم کردن اشتباهات آنها و بالابردن دانش و کار تیمی است. اگر قبول کنیم دلیل باخت را باید در ابعاد روان شناسی آن بررسی و تجزیه و تحلیل کرد. بازیکنان برتر نه تنها از آمادگی بدنی و بصیرت تاکتیکی برخوردار بوده اند بلکه قبل از هر مسابقه باید خود را از نظر روانی آماده سازند. این آمادگی مستقیم یا غیرمستقیم بوده

و همیشه با این مساله روبرو هستید که:

♦ کی Who

♦ چگونه What

♦ کجا Where

مشکل ظهور می کند. همواره شناخت یک مربی در ارتباط با سه وضعیت مشخص باید بررسی شود.

۱- مالک توپ بودن یعنی در اختیار داشتن توپ برای حمله.

۲- مالک بودن تیم حریف یعنی از دست دادن توپ و مدافع شدن.

۳- انتقال از مرحله یک به دو و انتقال از مرحله دوم به اول است. با همه اینها زیبایی فوتبال در این است که لحظه به لحظه عوض می شود، در حالی که دانش یک مربی و روش انتقال آن به بازیکنان همواره کارساز است.

ادامه مطلب تاریخچه آداب و ... از صفحه ۴۱

ادامه مطلب پناهجویان افغان ... از صفحه ۴۲

هارمانلی بسر می برد و شاهد حمله پلیس به اردوگاه و زدو خورد پناهجویان و پلیس بود. جریان را در گفت و گو با بی بی سی چنین شرح داد: «نشسته بودیم که پلیس آمد و سه روز به ما اجازه نداد از کمپ بیرون شویم. ما چیزی برای خوردن نداشتیم. سیم های خاردار را در اطراف ما نصب کردند. بچه ها (پسر ها) رفتند گفتند که ما دیگر نمی خواهیم اینجا باشیم. پلیس همه آنها را به زور دوباره وارد کمپ کرد و من در زیر یک درخت خود را گرفته بودم تا زیر پا نشوم.» خانم حیاتی افزود: «اول پلیس ها حمله کردند و بچه ها مجبور شدند سنگ گرفتند و به طعام خانه حمله کردند. جنگ شروع شد و حالت بدی شد. همه را با زدن وارد ساختمان ها کردند. بعدا در نیمه شب تعداد زیادی پلیس به کمپ حمله کردند و پناهجویان را لت و کوب کردند. هیچ کسی به داد ما نرسید و من هیچگاه آن صحنه ها را فراموش نمی کنم. حالا گفته اند که تنها مهاجران افغان را اخراج می کنند.»

فردوسی در این شب مرسوم است. یکی از آیین های ویژه شب یلدا در استان خراسان رضوی و خراسان جنوبی برگزاری مراسم «کف زدن» است. در این مراسم ریشه گیاهی به نام چوبک را که در این دیار به «بیخ» مشهور است، در آب خیسانده و پس از چند بار جوشاندن، در ظرف بزرگ سفالی به نام «تغار» می ریزند. مردان و جوانان فامیل با دسته ای از چوب های نازک درخت انار به نام «دسته گز» مایع مزبور را آنقدر هم می زنند تا به صورت کف درآید و این کار باید در محیط سرد صورت گیرد تا مایع مزبور کف کند. کف آماده شده با مخلوط کردن شیر شکر آماده خوردن شده و پس از تزئین با مغز گردو و پسته برای پذیرایی مهمانان برده می شود. در این میان گروهی از جوانان قبل از شیرین کردن کف ها با پرتاب آن به سوی همدیگر و مالیدن کف به سر و صورت یکدیگر شادی و نشاط را به جمع مهمانان می افزایند.

استان اردبیل

در اردبیل رسم است که خانواده ها شب یلدا دور هم جمع می شوند و تا پاسی از شب با هم شب نشینی می کنند. هندوانه، انار، پرتقال، تخمه، ماهی پلو و... از جمله خوراکی هایی است که در استان اردبیل مرسوم هست.

خوراکی ها

انار و هندوانه جزو مهم ترین ملزومات شب یلدا هستند. همچنین اجیل شب یلدا نیز در ایران طرفدار بسیاری را دارد.

۱۵۰۰ پناهنده در هارمانلی، بزرگترین اردوگاه پناهندگان با پلیس این کشور پس از آن درگیر شدند که این اردوگاه به دلیل ادعای وجود یک نوع بیماری واگیر از سوی مقام های بلغارستان مسدود شد. ساکنان شهر هارمانلی پس از انتشار ادعاهایی در مورد وجود بیماری واگیر در اردوگاه پناهندگان این شهر دست به اعتراض زدند. پس از آن مقامات به صورت موقت این اردوگاه را برای بررسی توسط کارمندان بهداشتی مسدود کردند و به پناهندگان اجازه خروج از آن را ندادند. مقامات بلغارستان بعدا اعلام کردند که ادعاها در مورد موجودیت بیماری واگیر نادرست بوده است. آنها گفتند که در زدو خورد میان پلیس و پناهجویان ۲۹ پلیس و ۲۰ پناهجو زخمی شدند. در این اردوگاه حدود ۳ هزار پناهجو حضور دارند که اکثریت آنها افغان هستند.

ماری حیاتی، یک زن افغان که با دو فرزندش سه ماه است در اردوگاه و میوه جات خصوصا انار و هندوانه و ازگیل می بردارند و با خوردن و نوشیدن و شنیدن صحبت ها و داستان های بزرگترها شب را به صبح می رسانند و معتقدند که صبح بعد از یلدا روز پیروزی خورشید بر سیاهی و تاریکی ها است.

استان فارس

سفره مردم شیراز مثل سفره نوروز رنگین است. مرکبات و هندوانه برای سرد مزاج ها و خرما و رنگینک برای گرم مزاج ها موجود است. حافظ خوانی جزو جدانشدنی مراسم این شب برای شیرازی ها است. البته خواندن حافظ در این شب نه تنها در شیراز مرسوم است، بلکه رسم کلی چله نشینان شده است.

استان همدان

همدانی ها فالی می گیرند با نام فال سوزن. همه دور تا دور اتاق می نشینند و پیرزنی به طور پیاپی شعر می خواند. دختر بچه ای پس از اتمام هر شعر بر یک پارچه نبریده و آب ندیده سوزن می زند و مهمان ها بنا به ترتیبی که نشسته اند شعرهای پیرزن را فال خود می دانند. همچنین در مناطق دیگر همدان تنقلاتی که مناسب با آب و هوای آن منطقه است در این شب خورده می شود. در تویسرکان و ملایر، گردو و کشمش میز نیز خورده می شود که از معمولترین خوراکی های موجود در این استان است.

استان خراسان

در شهرهای خراسان خواندن شاهنامه

و تخت شاهی را بر زمین می گذاشتند و با جامه ای سپید به صحرا می رفتند و بر فرش سپید می نشستند. دربان ها و نگهبانان کاخ شاهی و همه برده ها و خدمت کاران در سطح شهر آزاد شده و به سان دیگران زندگی می کردند. رئیس و مرئوس، پادشاه و مردم عادی همگی یکسان بودند. البته درستی این امر تایید نشده و شاید افسانه ای بیش نباشد. ایرانیان در این شب باقی مانده میوه هایی را که انبار کرده بودند به همراه خشکیار و تنقلات می خوردند و دور هم گرد همزیم افروخته می نشستند تا سپیده دم بشارت روشنایی دهد زیرا به زعم آنان در این شب تاریکی و سیاهی در اوج خود است. جشن یلدا در ایران امروز نیز با گرد هم آمدن و شب نشینی اعضای خانواده و اقوام در کنار یکدیگر برگزار می شود. مثل گویی که نوعی شعرخوانی و داستان خوانی است در قدیم اجرا می شده است به این صورت که خانواده ها در این شب گرد می آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می کردند. آیین شب یلدا یا شب چله، خوردن اجیل مخصوص، هندوانه، انار و شیرینی و میوه های گوناگون است که همه جنبه نمادی دارند و نشانه برکت، تندرستی، فراوانی و شادکامی هستند، این میوه ها که اغلب دانه های زیادی دارند، نوعی جادوی سربیتی محسوب می شوند که انسان ها با توسل به برکت خیزی و پر دانه بودن آنها، خودشان را نیز مانند آنها برکت آور می کنند و نیروی باروی را در خویش افزایش می دهند و همچنین انار و هندوانه با رنگ سرخشان نمایندگانی از خورشید در شب به شمار می روند. در این شب هم مثل جشن تیرگان، فال گرفتن از کتاب حافظ مرسوم است. حاضران با انتخاب و شکستن گردو از روی پوکی و یا پُری آن، آینده گویی می کنند.

استان آذربایجان (شرقی و غربی)

در خطه شمال و آذربایجان رسم بر این است که در این شب خوانچه ای تزئین شده به خانه تازه عروس یا نامزد خانواده بفرستند. مردم آذربایجان در سینی خود هندوانه ها را تزئین می کنند و شال های قرمزی را اطرافش می گذارند. در حالی که مردم شمال یک ماهی بزرگ را تزئین می کنند و به خانه عروس می برند.

استان مازندران

در مازندران شب یلدا بسیار با اهمیت و گرمی داشته می شود. در این شب همه مردم به خانه پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها رفته و ضمن دور هم نشینی و خواندن فال حافظ و فردوسی خوانی به خوردن تنقلات

در آیین های ایران باستان برای هر مراسم جشن و سرور آیینی، خوانی می گسترده که بر آن افزون بر آلات و ادوات نیایش، مانند آتشدان، عطردان، بخوردان، برسم و غیره، برآورده ها و فرآورده های خوردنی فصل و خوراک های گوناگون، خوراک مقدس مانند «می زد» نیز نهاده می شد.

ایرانیان گاه شب یلدا را تا دمیدن پرتو پگاه در دامنه کوه های البرز به انتظار بازآییده شدن خورشید می نشستند. برخی در مهرابه ها (نیایشگاه های پیروان آیین مهر) به نیایش مشغول می شدند تا پیروزی مهر و شکست اهریمن را از خداوند طلب کنند و شب هنگام دعایی به نام «نی ید» را می خوانند که دعای شکرانه نعمت بوده است. روز پس از شب یلدا (یکم دی ماه) را خورروز (روز خورشید) و دی گان، می خواندند و به استراحت می پرداختند و تعطیل عمومی بود (خرمدینان، این روز را خرم روز یا خره روز می نامیدند). خورروز در ایران باستان روز برابری انسان ها بود در این روز همگان از جمله پادشاه لباس ساده می پوشیدند تا یکسان به نظر آیند و کسی حق دستور دادن به دیگری نداشت و کارها داوطلبانه انجام می گرفت نه تحت امر. در این روز جنگ کردن و خونریزی حتی کشتن گوسفند و مرغ هم ممنوع بود این موضوع را نیروهای متخاصم با ایرانیان نیز می دانستند و در جبهه ها رعایت می کردند و خونریزی به طور موقت متوقف می شد و بسیار دیده شده که همین قطع موقت جنگ به صلح طولانی و صفا تبدیل شده است. در این روز بیشتر از این رو دست از کار می کشیدند که نمی خواستند احوانا مرتکب بدی شوند که آیین مهر ارتکاب هر کار بد کوچک را در روز تولد خورشید گناهی بسیار بزرگ می شمرد. ایرانیان به سرو به چشم مظهر قدرت در برابر تاریکی و سرما می نگریستند و در خورروز در برابر آن می ایستادند و عهد می کردند که تا سال بعد یک سرو دیگر بکارند.

جشن یلدا و عادات مرسوم در ایران

ایرانیان نزدیک به چند هزار سال است که شب یلدا آخرین شب پاییز را که درازترین و تاریکترین شب در طول سال است تا سپیده دم بیدار می مانند و در کنار یکدیگر خود را سرگرم می دارند تا اندوه غیبت خورشید و تاریکی و سردی روحیه آنان را تضعیف نکند و با به روشنایی گراییدن آسمان به رخت خواب روند و لختی بیاسایند.

در آیین کهن، بنابر یک سنت دیرینه آیین مهر شاهان ایرانی در روز اول دی ماه تاج

ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

بازجویی دیگر ببرند و بعد به رضا گفت: «رضا زنت را هم گرفته ایم به جرم شرکت در سرقت، چرا که او کش پول را در خانه ات فراموش کرد پنهان کند و با تو به زندان خواهد رفت» و شروع کردیم به بازجویی از زن رضا. بالاخره رضا سکوت را شکست و گفت: «به زخم کاری نداشته باشید و اسم او را توی پرونده نیاورید، همه چیز را می گویم.» ما از او خواستیم که بگوید پول ها کجاست! ساعت حدود ۲ نیمه شب بود با ماشین بانک تهران به همراه آقای یزدانی به پارکینگ در نزدیکی های همان دو راه قیام رفتیم. نگهبان پارکینگ در را باز نمی کرد و می گفت: «تعطیل است بروید فردا بیائید.» اما وقتی رضا را با دست بند و یکی از مأموران را با لباس یونیفورم دید در پارکینگ را باز کرد. رضا اتومبیل مرسدس بنزی را که با همان پول بانک خریده بود نشان داد. صندوق عقب بنز را که باز کردیم پر از پول بود به طوری که چشم ها را خیره میکرد. من و آقای مؤمنی و آقای یزدانی از حیرت دهانمان باز مانده بود. هیچکدامان از اول عمرمان اینهمه پول ندیده بودیم. آقای یزدانی نیمه شب به دکتر بهزادی رئیس کل بانک زنگ زد که پول پیدا شده و همان شبانه اتومبیل را به جلوی اداره آگاهی بردیم و آقای یزدانی چند تن از کارمندان بانک را تلفنی احضار کرد و پول ها را به شعبه هشت منتقل کردیم و سه تا کارمند شروع کردند به شمردن که تا ساعت ۷ صبح ادامه داشت. جمع پول ها را صورت مجلس کردیم و همگی مبلغ شمرده شده را امضاء کردیم. ساعت ۸ صبح رئیس اداره آگاهی که شنیده بود پول پیدا شده آمد و نگاهی به ما و پول ها انداخت و به اطاق خودش رفت. ساعت هشت صبح با اجازه قاضی مستقر در اداره آگاهی پول ها را و اتومبیل را به آقای یزدانی تحویل دادیم و نمایانم چقدر قرار برای رضا صادر شد ولی شنیدم تا قبل از انقلاب زندانی بود و البته بعدا حتما آزاد شده.

یکی دو هفته بعد از کشف اینهمه پول رئیس دفتر اداره آگاهی بنام شاملو مرا به دفتر خواست و وقتی رفتم دو هزار تومان پول نقد به من داد و گفت این پول را اداره بانک تهران برای تو فرستاده. خنده ام گرفت. از دو میلیون تومان کشف شده فقط دو هزار تومان!! از آقای مؤمنی جریان را پرسیدم. گفت: «۲۵ هزار تومان فرستاده اند. ۱۰ هزار تومان رئیس آگاهی برداشته، ۵ هزار تومان دو تا معاون، ۵ هزار تومان کارمندان دفتری اداره آگاهی، سه هزار تومان به من داده اند و در نتیجه ۲ هزار تومان هم به تو می رسد. گفتیم که ای کاش یک ریال هم نمی فرستادند.»

افتاد. رضا چون سارق سابقه دار بود و سابقه او را از اداره تشخیص هویت گرفته بودیم نه تنها اعتراف نکرد بلکه با داد و فریاد مردم را به کمک می طلبید که «آی مردم بیائید ببینید این مأموران با من چه میکنند. من از دست شما شکایت میکنم» و بهر حال میخواست ما را بترساند، اما فایده نداشت. او را به اداره آگاهی بردیم و آقای مؤمنی همکارم بازجویی را آغاز کرد، اما مگر رضا حرف میزد! هر چه میگفتیم رضا کش پول توی خانه ات پیدا شده و نگهبان بانک گفته که تو او را برای همخوابگی با یک فاحشه به داخل ساندویچ فروشی برده ای! می گفت: «دروغ می گوید و میخواهد به من تهمت بزند.»

میدانستیم سارقین سابقه دار از کتک و ضرب و شتم نمی ترسند و دو میلیون تومان پول در آن زمان خیلی پول بود و رضا حتی حاضر بود ده سال توی زندان بماند و بعد بیاید با کمال آسودگی آن پول را خرج کند. بازجویی از صبح تا ۹ شب ادامه داشت. هر چه دلیل برای رضا می آوردیم و حتی دربان بانک را با او روبرو کردیم، می گفت که نه دروغ میگه. نگهبان بانک که از رضا خیلی خشم داشت میخواست او را خفه کند که چنین بلائی بر سر او آورده اما رضا حرف نمی زد. ما هر چه می گفتیم رضا پول ها کجاست. قبل از اینکه از بین برود حرف بزن چون اگر به دست دوست و رفیقی داده ای پول از بین خواهد رفت. زود حرف بزن بگو پول ها کجاست. اما رضا ما دو تن بازجو را خسته کرده بود ولی دروغ روی دروغ می گفت.

ساعت ۱۰ شب هر دوی ما، یعنی من و آقای مؤمنی، خسته کوفته مستأصل شده بودیم که خدایا چه کنیم! معاون بانک تهران آقای یزدانی هم تمام مدت به همراه ما بود و می گفت: «جناب سروان کاری بکنید حرف بزنند.» به او می گفتیم این مرد از کتک و فحش نمی ترسد و باید راه دیگری انتخاب کرد. به رضا وعده دادیم که اگر حرف بزند، رضایت بانک را می گیریم و هر چه زودتر آزادش می کنیم. او هم می گفت که از ما و بانک شکایت می کند که او را اینجا آورده ایم و بی گناه داریم به او تهمت میزنیم. شب سختی داشت آغاز می شد. قرار گذاشتیم مدتی آقای مؤمنی چرت بزند و من با رضا سرو و کله بزنم و بعد من سرم را روی میز بگذارم و بخوابم و آقای مؤمنی بازجویی را ادامه دهد.

ساعت ۱۲ شب بود که یکی از مأمورین خیر داد زن رضا دم در آگاهی ایستاده و نگران شوهرش هست و چون شوهرش بیگناه است میخواهد او را به خانه ببرد. آقای مؤمنی گفت همسر او را به یک اطاق

بلافاصله دستور دستگیری رضا، معروف به رضا ساندویچی و بازرسی خانه اش را از قاضی مستقر در اداره آگاهی گرفتم و به همراه آقای یزدانی نخست به ساندویچ فروشی رضا رفتیم. کارگر رضا گفت او به مغازه نیامده. به خانه اش که نزدیک ساندویچ فروشی بود رفتیم. همسرش نیز اظهار بی اطلاعی کرد. هر چه به او گفتیم که رضا پولی را در خانه پنهان نکرده یا پولی به تو نداده گفت نه. تمام خانه را گشتیم، حتی زیر شیروانی خانه را، اما اثری از پول نبود. اما یک کش ساده روی زمین افتاده بود که آقای یزدانی گفت: «این کش اسکناس ماست» کش اسکناس را به زن رضا نشان دادیم. رنگش پرید و گفت که از هیچ چیز خبر ندارد. هر چه او را نصیحت کردیم، گفت که اطلاعی ندارد. معلوم بود که رضا یک بسته اسکناس را به او داده و او هم آن را در جایی پنهان کرده. اما عقلش نرسیده که کش اسکناس را پنهان کند. معلوم بود که بالاخره رضا هر جا رفته باشد به محل انجام جرم باز خواهد گشت. ناچار بنده با دو مأمور، یکی نزدیک بانک به همراه یکی از کارمندان که رضا را خوب می شناخت، یکی نزدیک ساندویچ فروشی و شخص سوم که من باشم طرف دیگر خیابان روی زمین زیر درختی با لباس کهنه نشستیم. این مراقبت تقریبا چند روزی ادامه داشت. حتی خوب بیادم هست یکی از سلمانی های چای دارچینی که چند قدم آنطرف تر بساط داشت و سر و ریش مردم را می تراشید آمد سراغم که «آقا تو غریبی؟! کسی را توی این شهر نداری که هر روز از صبح تا شب کنار این جوی کثیف نشستی!» منم گفتم: «بابا جان راست میگه. منم غریبم و توی این شهر کسی را نمی شناسم. منتظر پسر عموم هستم که بیاید مرا ببرد اما او هنوز نیامده و چون قرار ما همین سه راه قیام است جای دیگری را بلد نیستیم.» سلمانی دوره گرد چای دارچینی برایم میآورد و چقدر هم خوش مزه بود. از همه جالب تر مادرزمن بود که خیال میکرد مرا از شهربانی بیرون کرده اند و صبح ها که از خانه با لباس مندرس خارج می شدم می گفت: «مادر جان لباس از این بهتر نداری بیوشی!» و من خنده ام می گرفت. بگذریم. روز سوم یا چهارم کشیک دادن جلوی بانک بود که مأموری که همراه کارمند بانک در پشت شعبه خیابان را می پائید فریاد زد که جناب سروان بدو که رضا توی ماشین اش نشسته دارد به بانک نگاه می کند. با فریاد او از لابلای ماشین ها به طرف اتومبیلی که رضا تویش نشسته بود دویدیم. خوشبختانه ترافیک راه او را بسته بود و او زود بدام

صدای بسیار کلفت و استریوفونیک می داشت. ناچار برایش توضیح دادیم که اگر خودت در را باز نکرده ای حتما شخص دیگری باز کرده و اینکه حمل آنهمه پول کار آسانی نیست. در این گونه سرقت ها، هر روز که از تاریخ سرقت بگذرد پول بیشتر پراکنده می شود و حتی اگر سارق اصلی دستگیر شود ممکن است که پیدا کردن پول به سختی میسر باشد. ناچار مجبور شدیم بگوییم سبیل های نگهبان را که هیکلی عظیم هم داشت بگیرند از دو طرف بکشند. کشیدن سبیل درد شدیدی ایجاد می کند اما چاره چه بود. دو تا از مأمورین از دو طرف شروع کردند به کشیدن سبیل دربان و نعره های او تا توی خیابان هم به گوش می رسید. خیلی وحشتناک بود اما چه میشد کرد. آقای یزدانی میگفت جناب سروان او آدم درستی است امکان ندارد او سارق باشد و من به او می گفتم آقای یزدانی ممکن است او آدم سالمی باشد اما دروغ میگوید. حتی اگر کلید در بانک در دست دیگری باشد او یعنی دربان بانک، باید دیده باشد چه کسی در را باز کرده، مگر اینکه او محل کار خود را ترک کرده باشد و شخص دیگری با کلید در بانک را باز کرده و محل کلیدهای داخلی را هم داشته و سرقت را انجام داده.

آقای یزدانی می پذیرفت اما باورش نمی شد که دربان بانک این کار را کرده باشد. ناچار به دربان بانک گفتم خوب فکر کن ببین تو برای دست به آب یا خوردن شام مثلا به خانه ات نرفته ای یا برای یکی دو ساعت به سینما نرفته ای! گفت: «نه اما...» تا گفت اما گفتم: «اما چی؟!». گفت: «من از آقای یزدانی خجالت می کشم حرف بزنم.» به آقای یزدانی گفتم که از اتاق برود بیرون. وقتی او رفت نگهبان بانک گفت: «راستش رضا ساندویچی که درست روبروی در بانک ساندویچ فروشی دارد و هر روز برای کارمندان بانک ساندویچ و نوشابه می آورد و با آنها دوست است، شب سرقت یک فاحشه را آورده بود توی مغازه و به من گفت که ما رفتیم، تو هم برو، و من هم برای چند دقیقه رفتم.» بلافاصله فهمیدیم که رضا برای بدست آوردن کلید، این نقشه را کشیده که نگهبان را توی ساندویچ فروشی ببرد و وقتی لخت شد کلید را از جیب نگهبان بردارد و چون جای کلیدهای دیگر را میدانسته توانسته تا در عرض نیمساعت پول ها را داخل اتومبیل گذاشته و در بانک را بسته و کلید را مجددا توی جیب نگهبان بانک برگرداند. نام نگهبان بانک را بیاد ندارم اما میدانم از حوالی سمنان بود و صدایش عجیب یوقور بود عین خودش.

ادامه مطلب **خاطرات در ... از صفحه ۱۵**

بود، به فرموده «سعدی» کلمات به طور اختصار از نوادر و امثال و شعر و حکایات آورده و در سخنرانی درج و برخی از عمر گرانمایه به او خرج سخنان موثر و نافذ و لهجه شیرین استاد، چنان شور و ابهتی به تالار عرضه کرده بود که همه چشم شده بودند و گوش آنهایی که تاکنون دمی به خمره می زدند، با نگاهی به یکدیگر می فهمانند؛

– من یکی که دیگه نیستیم...!!

شاید بعضی ها هم تصمیم گرفته بودند به محضی که به خانه رسیدند بطری ها را توی توالی خالی کنند! و یا افرادی

ادامه مطلب **از در گوشتی ها ... از صفحه ۲۲**

در عین حال عبد و عبید برای «پیرزنه» ناکلای متقلب سینه می زینم که در طریق جاه و مقام ریاست با مردک عیاش هرزه اش نقش عاشقانه بازی می کند. مردم فلک زده هم باور می کنند که «بارک الله» چه خانمی، شوهر را بخشیده، خانمی کرده و معلومه که خیلی خیلی همدیگر را دوست دارند. و ما چقدر از مرحله پرتیم و اداهای آمریکای هالو پرور خوشباور را قبول داریم که وعده وعیدهای بازی روحوضی در حکم فتوای چهار انجیل

ادامه مطلب **چرا با هم ... از صفحه ۲**

این سیستم به نوبه خود نیازمند قانون گرایی و شایسته سالاری است که هر شهروندی بنا به دانش، تجربه، و اهتمام خود در جایگاه شایسته، قرار می گیرد. در چارچوبی که شایسته سالاری نباشد، دروغ گفتن بدون مجازات بماند و غرور فرد برتر از مصلحت عام باشد، افراد نرمال همکاری نمی کنند. در این قالب، شهروندان به تدریج مدارهای اعتماد خود را محدود کرده و در جزایر خودساخته زندگی می کنند که جامعه شناسان به آن، ذره ای شدن جامعه می گویند.

همکاری کردن نیاز به پاداش معنوی، کلامی و عملی دارد. افراد در برابر کارهای بدی که انجام می دهند نباید مصونیت داشته باشند. برای انجام هر کار مثبتی باید سیستم درست کرد: کار خوب را پاداش و کار بد را مجازات. علامت پارکینگ در آلمان اینگونه بود: این پارکینگ به هموطنان مسن ما اختصاص دارد. متخلف: حداقل ۱۵۰ یورو. حکمرانی خوب یعنی سیستم

ادامه مطلب **یک سینه سخن ... از صفحه ۵**

مرکزی برد و توی راه خیلی حرف زد اما چه میشد گفت جز سکوت. وقتی که وارد بانک شدیم با کمال معذرت گفت قوانین بانک اجازه نمی دهد که ما پول دیگری به شما بدهیم اما آقای بهزادی دستور داده پنج هزار تومان دیگر به شما بدهند. در نتیجه قبضی را آوردند و من امضاء کردم و پنج هزار تومان (قانونی) دریافت کردم. این پنج هزار تومان خیلی بدردم خورد چرا که ناراحتی قلبی پیدا کرده بودم و توانستم برای معاینه و معالجه به آمریکا به پیش همسرم بروم که این خود داستان دیگر است.

ادامه مطلب **شیرین در خسرو ... از صفحه ۱۲**

با همه اینها با خود اندیشد که این سنگست و نه خاکست که آسان بتوان این راه را گشود پس پذیرفت و او را به جانب کوهی رهنمون گشتند که از سنگ سخت خارا و نامش کوه بیستون بود.

ز دعوی گاه خسرو با دلی خوش روان شد کوهکن چون کوه آتش

فرهاد با شور عشق شیرین و آرزوی رسیدن به او به کندن کوه و گشادن راهی که خسرو خواسته بود پرداخت. در ابتدا صورت شیرین با تیشه بر سنگ نگاشت، پس از آن تمثال شاه و شبیدیز اسب وی را نیز بر سنگ حجاری کرد و پس از آن

ادامه مطلب **مشقی تازه ... از صفحه ۱۹**

آنگاه از قرار معلوم این اثر مشهور قبل از هجوم اسکندر به سرزمین پارس این کتاب را به ایران آوردند. بهرحال کتاب هزار و یک شب هم از نگاه ادبی و هم از منظر تاریخی دارای اهمیت فوق العاده است. ارزش این مجموعه داستان ها، به آن خاطر است که در خلال حکایاتش، بسیاری از نکات و دقائق تاریخی، ادبی، اخلاقی درج شده است. بهرحال تأثیر این اثر بر ادبیات و هنر شرق و غرب انکار ناپذیر است. بسیاری از نویسندگان، شاعران، موسیقی دانان، نمایشنامه نویس و سینماگران در محصولات هنریشان مستقیم یا به اقتباس از این کتاب الهام گرفته اند. این کتاب به فرمان محمدشاه، امیر سرزمین آذربایجان توسط عبداللطیف طوچی تبریزی به زبان فارسی ترجمه شد. اضافه بر آن بر مبنای همان فرمان برگردان اشعار کتاب هزار و یک شب به میرزا محمدعلی سروش اصفهانی واگذار گردید. این کاری که در زمان محمدشاه آغاز شده بود در دوران سلطنت ناصرالدین شاه به اتمام رسید.

پدر دانش فولکلور ما

صادق هدایت در این دانش قدیمی ولی

ادامه مطلب کارهایی که باید... از صفحه ۲۸

فراموش نکنید که جلوگیری از تصادفات بعدی نیز وظیفه ماست. پس اگر کنار جاده، شانه خاکی یا فضای بازی برای انتقال خودرو وجود ندارد، سعی کنید تا سایر رانندگان را از این رخداد باخبر سازید.

خونسردی خود را حفظ نمایید

اگر تصادف رخ داده به دلیل اشتباه شما نبوده و مقصر طرف مقابل است، سعی کنید به هیچ وجه عصبانی نشده و از داد و فریاد خودداری نمایید. اجازه بدهید تصمیمی درست راه گشای کار شما باشد. در ابتدا از سرزنش کردن خود، راننده و دیگران خودداری نمایید. سپس سعی کنید تا وضعیت را کمی تحلیل کرده و تصمیم درستی بگیرید. عصبانی شدن شما قدرت تصمیم گیری صحیح را کاهش داده و باعث می شود مشکلات شما دو چندان شود.

به خاطر داشته باشید، شما نیاز به تبادل اطلاعات با پلیس، اورژانس و ... دارید. شاید تماس و پیگیری بیمه نیز وظیفه شما باشد. دقت کنید در صورتی که مقصر حادثه باشید، ممکن است طرف مقابل به سمت شما حمله ور شده و با عصبانیت و داد و بیداد به استقبال شما بیاید. سعی کنید با کمی احترام، شرایط را آرام کنید.

با پلیس تماس بگیرید

اولین عمل پس از اطمینان از سلامت افراد، تماس با پلیس است. حتی اگر تصادف بسیار جزئی است، این کار را فراموش نکنید.

زمانی که پلیس به صحنه می رسد، شما باید:

- ♦ گواهینامه خود را ارائه دهید.
- ♦ مدارک مورد نیاز خودرو و احراز هویت را به پلیس ارائه دهید.
- ♦ آدرس دقیق و تلفن خود را حتما در کنارشان داشته باشید.

امکان دارد پلیس از شما بخواهد تا گزارش تصادف را پر کرده و میزان خسارت وارد شده را نیز بنویسید. با راننده دیگر نیز صحبت کنید و در کنار هم به آرامی اقدام به پر کردن این گزارش نمایید.

دقت کنید که قوانین این حوزه، نسبت به هر کشور و هر دولت متفاوت است. پس توقع برخوردی شبیه به کشور خود از سوی پلیس را نداشته باشید. پیش از مسافرت با خودرو به کشور دیگر، حتما قوانین رانندگی آنها را مطالعه و یا با خود به همراه داشته باشید.

پس از مکتوب شدن گزارش، سعی کنید تا نسخه‌ای از آن را همراه خود نگاه دارید. در غیر این صورت، نام افسر پلیس، شماره برگه گزارش و تلفن پلیس را دریافت نمایید. سعی کنید به هیچ وجه

قبل از رسیدن افسر پلیس، صحنه تصادف را ترک نکنید. ترک صحنه تصادف، حتی اگر مقصر حادثه شما نباشید، گزارش جرم تلقی شده و ممکن است در آینده برای شما مشکل ساز شود.

شاید گاهی اوقات، به دلیل کم بودن خسارات وارده، هر دو طرف تصادف با هم توافق نمایند، اما سعی کنید هیچ گاه بدون حضور پلیس با هم توافق ننمایید! در این صورت بعدا هیچ شهادتی برای اثبات درستی حرف شما وجود ندارد. به همین دلیل گزارش ساده پلیس بهترین شاهد برای شماست. ضمن اینکه این گزارش، برای دریافت خسارت از سوی بیمه نیز به شدت به شما کمک خواهد کرد؛ چون امکان جعل آن وجود ندارد.

همچنین این گزارش باعث می شود که طرف آسیب دیده، عیوب دیگر ماشین خود را به تصادف رخ داده نسبت ندهد.

اطلاعات راننده روبرو را دریافت کنید

مادامی که منتظر رسیدن پلیس به سر صحنه تصادف هستید، سعی کنید تا اطلاعات شخصی خود را با راننده روبرویی مبادله نمایید. جابه جایی موارد زیر به شما کمک خواهد کرد:

- نام، آدرس، شماره تلفن، مدل و سال ساخت خودرو، شماره پلاک، نام شرکت بیمه کننده خودرو، شماره گواهینامه و کارت ماشین.

اگر راننده مقابل، مالک خودرو نبود، سعی کنید تا تلفن مالک اصلی خودرو را حتما از وی دریافت نمایید. به جز این موارد، هیچ اطلاعاتی را در اختیار طرف مقابل نگذارید. جا به جایی مدارک را نیز منوط به حضور پلیس کنید.

پیش از حضور پلیس به**قصور خود اعتراف ننمایید**

برای حفظ سلامتی خود، سعی کنید تا پیش از حضور پلیس، به اشتباه یا قصور خود اعتراف نکنید. گزارش ها نشان می دهد که اگر پیش از بررسی پلیس، خود را مقصر جلوه داده و بابت این اتفاق عذرخواهی کنید، پس از حضور پلیس، در صورت اشتباه بودن این تفکر، امکان تغییر شرایط سخت شده و یا دیگر وجود ندارد.

اجازه دهید پلیس و اداره بیمه، مقصر را شناسایی کنند. طبیعتا آنها بیشتر از شما قوانین را می دانند.

ثبت تصاویر و گزارش برای اداره بیمه

شاید پیش خود بگویید که اتفاقات رخ داده از تصادف را فراموش نخواهید کرد، اما بدانید در آن شرایط همه چیز از یاد شما خواهد رفت. پس در همان لحظات

ادامه مطلب آشنایی با... از صفحه ۴۳

در سراسر دنیا بیش از ۱۰۰ نوع روش درمان دستی وجود دارد که متخصصین کایروپراکتیک آن را مورد استفاده قرار می دهند. عموما متخصصین کایروپراکتیک در حین درمان فرد از ۸ تا ۱۰ روش مختلف بهره می گیرند.

هدف اصلی اغلب روش های کایروپراکتیک در درمان کردن درد بازبایی یا تقویت عملکرد مفصل با اهداف برطرف کردن التهاب مفصل و کاهش گردن درد است. در بعضی از روش های کایروپراکتیک از کمی فشار استفاده می شود (درمان دستی ستون فقرات)، در حالی که روش های دیگر خفیف تر هستند (تحرك ستون فقرات).

درمان دستی ستون فقرات: وقتی متخصص کایروپراکتیک برای اعمال یک فشار کنترل شده ناگهانی بر مفصل در حین قرار گرفتن بدن در یک وضعیت خاص از دست های خود استفاده می کند، درمان دستی منجر به صدا دادن گردن می شود.

تحرك ستون فقرات (روش های کایروپراکتیک کم فشار یا خفیف): بعضی از بیماری ها (مثل پوکی استخوان)، آسیب، قد و وزن بیمار، راحتی بیمار یا اولویت بیمار مستلزم انجام یک روش درمان دستی خفیف تری که عموما تحرك ستون فقرات نامیده می شود، می باشد. علاوه بر این، بیمار یا متخصص کایروپراکتیک روش های تحرك ستون فقرات خفیف را ترجیح می دهد که شامل چرخاندن بدن یا فشار زیاد نباشد.

آمده، پس از ۲۴ ساعت از زمان بروز، تازه مشخص می شوند.

بر اساس گزارش کلینیک مایو، مشکلات زیر مهم ترین اتفاقات پس از بروز یک تصادف است:

- ♦ درد و سفت شدن گردن
- ♦ بدتر شدن درد با حرکت گردن
- ♦ از دست دادن طیف وسیعی از حرکات گردن
- ♦ سر درد، شروع از کف جمجمه

- ♦ درد در شانه و حساسیت به لمس بدن
- ♦ بی حسی بازوها و احساس سوزن سوزن شدن بدن
- ♦ خستگی
- ♦ سرگیجه

به محض اینکه هر کدام از علائم فوق را در بدن خود احساس کردید، باید سلامتی خود را در اولویت قرار دهید. حتما از آسیب هایی که به ناحیه ستون فقرات و گردن شما وارد شده است اطمینان حاصل کنید. اصلا فکر نکنید که این دردها گذرا هستند. دکتر برای این چنین مواردی است!

میلوگرام: که طناب نخاعی و ریشه های عصب را نشان می دهد

الکترومیکوگرام و بررسی های سرعت هدایت عصبی یا بلوک های عصبی: که به پیدا کردن یک مشکل عصبی که باعث درد، بی حسی یا ضعف در دست یا بازو می شود، کمک می کند.

درمان

انواع مختلفی از روش های درمانی برای درمان دیسک گردن و برای درمان اختلال در مفصل گردن وجود دارد و انتخاب مناسب ترین درمان ها براساس دلیل بروز درد و میزان شدت آن انجام می شود، برای اکثر افراد درمان دیسک گردن و گردن درد با استفاده از ترکیبی از روش های آرامش بخش، مصرف دارو و انجام حرکات ورزشی گردن درد، انجام می شود.

برآمدگی دیسک گردن معمولا موجب بروز هیچ علائمی نمی شود. اما در صورتی که برآمدگی دیسک گردن در حدی باشد که موجب فشار به طناب نخاعی یا شاخه های عصب موجود در اطراف خود شود، علائم دیسک گردن به شرح زیر بروز می یابد:

- ♦ بی حسی و خواب رفتن
- ♦ گزگز و مورمور
- ♦ درد گردن
- ♦ احساس ضعف
- ♦ مشکل در راه رفتن (خصوصا با سرعت زیاد)
- ♦ احساس سنگینی در پاها
- ♦ از دست دادن مهارت های حرکتی ظریف در انگشتان

سعی کنید از میزان خسارات خودروی خود و طرف مقابل تصاویری را ثبت نمایید. همچنین شرایط تصادف و محیط رخ دادن این اتفاق را نیز از قلم نیندازید. طبیعتا تمام این تصاویر را می توانید با تلفن اسمارت خود ثبت نمایید، اما در صورت امکان همیشه یک دوربین را برای موارد این چنینی با خود داشته باشید. هرچه بیشتر عکس بگیرید، در آینده بیشتر به شما کمک خواهد شد.

مراجعه به دکتر را فراموش ننمایید

حتی اگر پس از تصادف احساس می کنید که شرایط خوبی دارید، مراجعه به دکتر را فراموش ننمایید. ممکن است شما حس بدی نداشته باشید، اما باید بدانید برخی از جراحات در صحنه تصادف خود را نشان نداده و یا گذشت چند ساعت عود می کنند. آدرنالین ترشح شده در بدن شما به راحتی می تواند جراحات شما را پنهان سازد. آنگاه پس از چند ساعت، با دردهایی جدید مواجه خواهید شد. به یاد داشته باشید که برخی از مشکلات به وجود

ادامه مطلب یادداشت‌های بی تاریخ... از صفحه P.

از ظهر چیزی گذشته بود که در زند. نوکر خانه آقا ابوالفضل شوهر خاله بود که چند خانه پایین‌تر در حیاط و خانه بسیار بزرگتری زندگی می‌کردند. پیغام آورده بود که بیاید آنجا در زیرزمین ساروجی که جایی امن‌تر است.

پر درآوردم. مادر و خواهر با بی‌اطمینانی بیرون آمدند. هوا آفتابی بود و زنجیره‌ها روی درخت تبریزی و زوزی را شبیه کشیدن فلزی روی شیشه سرداده بودند. در زیرزمین حیاط اندرونی حاج معین‌السادات، آقا ابوالفضل و خواهرانش و خاله با دو دخترش جمع بودند. آقا ابوالفضل که معلم مدرسه بود و پیشاهنگی می‌رفت و لباس پیشاهنگی می‌پوشید پا برهنه، عبایی به دوش انداخته لب حوض کوچک حوضخانه زیرزمین بزرگ ایستاده بود. کتاب دعایی یا قرآنی یا چیز دیگری در دست داشت و با توسل تمام و اشک فراوان به صدای بلند می‌خواند. خواندنش که تمام شد، دیگر آن آقا ابوالفضل سررسد پیشاهنگی نبود. خدا را شکر کرد که دوره ظلم بر اهل دین رو به پایان است و حضرت حجت جزای آنها را که زن‌هایشان را سر برهنه توی مجلس مردها برده‌اند بزودی خواهد داد. مادر زارزار گریه کرد، چون با خانم حاج سید نصرالله تقوی به میهمانی کشف حجاب کافه شهرداری رفته بود. خاله مطی اما، صورت زیبای مثل گلش، شکفته‌تر از همیشه بود. چون حتی برای حمام رفتن هم شب‌ها از خانه بیرون آمده بود. بعد آقا ابوالفضل دستور داد که خانم‌ها تطهیر کنند و وضو بگیرند و خود بیرون رفت. وقت برگشت، جلوی زن‌ها، رو به قبله ایستاد و نماز وحشت خواند. منیر خانم و شمس‌الضحی، خواهرانش و خاله و مادر و خواهر به او اقتدا کردند. چه می‌گفتند نمی‌دانم. می‌دانم که خواهر نماز معمولیش را هم نمی‌خواند.

شاه رفت... شاه رفت

روزهای بعد، لبریز از شایعه بود. مردم در کوچه‌ها ایستاده بودند و وحشت در چهره همه، مثل روغن روی خورشید سرد ماسیده بود. علی آقا به خانه برگشته بود و لباس‌های نظامش را با چکمه و چکمه‌کش ریخته بود توی یک صندوق همراه کتاب‌های دانشکده افسری که همه درباره فنون جنگ‌های نظامی بود و سال‌ها بعد، ما کتاب توپخانه سروان فراری خسرو روزبه را وسط آنها دیدیم و خواندیم و نفهمیدیم.

پدر حالا کم‌حرف‌تر و عصبی‌تر از همیشه بود. ما می‌رفتیم روی پشت بام از ظهر چیزی گذشته بود که در زند. نوکر خانه آقا ابوالفضل شوهر خاله بود که چند خانه پایین‌تر در حیاط و خانه بسیار بزرگتری زندگی می‌کردند. پیغام آورده بود که بیاید آنجا در زیرزمین ساروجی که جایی امن‌تر است.

کشتی و برده‌اند.

کجا؟

معلوم نیست.

خوب، الهی شکر ظالم رفت. بی‌انصاف دین و ایمان نداشت.

پدر به معجز در تکیه داد. عرق پیشانی را از چهره سترد و فقط گفت: «ملت بی‌غیرتی هستیم. اگر بد بود، اگر ظالم بود، چرا خودمان حسابش را نرسیم؟ چرا خارجی او را ببرد؟ ملت بی‌غیرتی هستیم؛ عمرش را گذاشت که این خراب شده را آباد کند. این هم مزد دستش که باید بازن و بچه اسیرش کنند و ببرند نمی‌دانم کجا. الله اکبر... الله اکبر.»

آن ماه... شهریور بود

و آن روز رنگ‌باخته مردادماه

شب است. شب است.

شبی بس تیرگی دمساز با آن

به روی شاخ انجیر کهن «وک‌دار»

می‌خواند، به هر دم

خبر می‌آورد توفان و باران را و من

اندیشناکم.

شب است

جهان با آنچه‌ان چون مرده‌ای در گور

و من اندیشناکم باز

اگر باران کند سرریز از هر جای

اگر چون زورقی در آب اندازد جهان

را؟...

در این تاریکی آور شب

چه اندیشد ولیکن، که چه خواهد بود با

ما صبح؟

چو صبح از کوه سر بر کرد، می‌پوشد از

این توفان رخ آیا صبح؟

(نیم‌پوشیچ)

امروز که به آن روز فکر می‌کنم این شعر

نیم‌معنای دلهره را برآیم جان می‌دهد.

پدر کمی زودتر از هرروز به خانه آمد.

کلاه حصیری تابستانی‌اش را بالا گذاشته

بود. از گرمای تابستان کلافه نبود. دلهره

در چشمانش سایه افکنده بود. دست

و صورت را در آب حوض کر داد و آمد

بالا. کنار سفره نشست و دست به هیچ

نزد. حتی سرکه‌شیره و یخ را که آن همه

دوست داشت و در قند لعابی همدانی با

قاشق افشرد خوری انتظارش را می‌کشید.

با بادبزن خود را باد زد. انگشت‌هایش

را گزید. بعد از من پرسید: «چرا نرفتی

بخوابی؟» خواب بعد از ظهر تابستان در

زیرزمین مرطوب و دم‌دار مجازات تمام

شرارت‌های روزانه ما بود که با بسته

شدن کتاب مدرسه، کتاب آن باز می‌شد.

کلاس سوم را تمام کرده بودیم.

در ده سالگی که سهل است، از هفت سال

به بعد دیگر نمی‌گذاردند با مادر به حمام

برویم و تصویر زن‌هایی که با موهای خیس

از زیر دوش نمره بیرون می‌آیند و در صحن حمام با یک تکان، تمام آب تن را روی صورت تو که کف حمام نشسته‌ای می‌ریزند، به دوردست می‌رود و کابوس خواب در زیرزمین به صورت پنجه می‌کشد.

جوابی نداشتم که چرا نخوابیده‌ام. پدر بغ کرده بود. بعد از مدتی سر برداشت. هیچکس دور و برش نبود. فقط من در گوشه‌ای ایستاده بودم. اهل خانه این حال او را خوب می‌شناختند. تنه‌هایش می‌گذاشتند. ناگهان گفت: «رضاشاه مرحوم شد.» ساکت ماند و به روبرو خیره شد و بعد گفت: «شنیدی چی

گفتم؟ رضاشاه مرحوم شد.»

بعد تأملی کرد و گفت: «قدرش را

ندانستیم. ملت خاک بر سری هستیم.»

جرات کردم و پرسیدم: «چرا؟»

برای این که... برای این که...

و باز انگشتش را گزید. تازه روزنامه‌خوان

شده بودم. در خانه این و آن، روزنامه‌ها

را می‌خواندم. در خانه ما فقط کیهان

می‌آمد و همین. اما در روزنامه‌های دیگر

از رضاشاه بد می‌گفتند. پدر گفت: «در

غربت مرد.»

خوب.

خوب و زهر مار. در غربت مرحوم شد.

خوب.

نمی‌فهمی یعنی چه؟

حال می‌فهمم یعنی چه. دو روز است که

به او فکر می‌کنم. در غربت بسر می‌برم.

مردن در غربت یعنی پراکنده شدن در

هوایی که مال تو نیست. حالا می‌فهمم

که پدر چرا می‌گفت ملت خاک بر

سری هستیم. ماه مرداد است. در تبعید

خودخواسته بسر می‌بریم و او به تبعیدی

ناخواسته رفته بود. پدر گفت: «کجای

دنیا دیده‌ای که مردم از مرگ شاهی

که به آنها خدمت کرده است خوشحال

باشند؟ امروز در اداره همه خوشحالی

می‌کردند. بیچاره‌ها نمی‌دانستند که این

اداره‌ها را او درست کرده است.»

شعر نیم‌پوشیچ در سرم می‌چرخد: خبر می‌آورد

توفان و باران را و من اندیشناکم.

سید ضیاءالدین طباطبایی می‌گفت:

«دروغ می‌گویند که حرف هیچکس را

گوش نمی‌داد و با هیچکس مشورت

نمی‌کرد. وقتی می‌خواست فوزیه را برای

اعلیحضرت فعلی بگیرد، آقای عبدالله خان

انتظام را در سوئیس فرستاد سراغ من که

نظرت چیست؟ گفتم به ایشان عرض

کن مادر ولیعهد باید طبق قانون اساسی،

ایرانی باشد. چون تصمیم داشت این کار

را بکند، گیر کرد. قانونی به مجلس بردند

و به والا حضرت فوزیه صفت ایرانی‌الاصل

اعطا کردند. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

ادامه مطلب **انرژی مثبت** ... از صفحه ۲۸

این روش برای افرادی که حساسیت کمتری دارند مفید است ولی برای کسانی که حساس ترند نمی‌تواند مفید واقع شود. در واقع افراد، منفی‌گرایی خود را سرکوب می‌کنند، آنها نه تنها این احساسشان را به دیگران منتقل می‌کنند بلکه منفی‌گرایی کمتری را از جهان جذب می‌کنند.

تبادل انرژی

افراد حساس کسانی هستند که انرژی منفی بیشتری جذب می‌کنند. مگر اینکه خودشان از حساسیتشان به نوعی کم کنند. این افراد بسیار تأثیرپذیر هستند و اغلب زود مریض می‌شوند و نسبت به خودشان احساس منفی دارند.

در واقع بیش از حد خوردن یکی از راه‌های کم کردن حساسیت‌مان یا زائل ساختن احساساتمان است. وقتی افراد گرفتار هر یک از موانع موفقیت شخصی هستند، اغلب با انرژی مثبت خود واقعی‌شان قطع ارتباط می‌کنند و به جای آن انرژی منفی به بیرون می‌فرستند.

بعضی‌ها به دلیل نوع زندگی‌شان، دوستانشان و طرزفکرشان، انرژی منفی منتشر می‌کنند. این افراد ممکن است در تمام مدت یا بعضی اوقات این انرژی منفی را منتشر کنند اما افرادی که با طبیعت واقعی خود بیشتر در تماس هستند، خودبه‌خود انرژی مثبت منتشر می‌کنند. بودن در کنار این افراد حال شما را عملاً بهتر می‌کند، به همین دلیل است که ما به سوی افراد موفق کشیده می‌شویم.

تخلیه انرژی منفی

نخستین گام در فراگرفتن فرایند تخلیه انرژی منفی، رسیدن به آرامش بیشتر و مراقبه و برقراری تعادل است. درست همانطور که شما توانایی جذب انرژی توسط نوک انگشتانتان را در مراقبه دارید، قدرت بیرون فرستادن آن را هم دارید.

دومین گام برای بیرون فرستادن انرژی منفی، فرستادن انرژی منفی به جایی است که صدمه‌ای به آن نمی‌زند. انرژی منفی توسط طبیعت جذب می‌شود و به همین دلیل است هنگامی که گرفتار استرس یا اضطراب هستید، با رفتن به گردش در جنگل یا طبیعت خودبه‌خود به آرامش بیشتری دست پیدا می‌کنید. همچنین با توجه به همین موضوع بعضی افراد از رفتن کنار دریا یا دراز کشیدن در آفتاب، لذت می‌برند. عوامل طبیعی با جذب انرژی منفی، انرژی مثبت منتشر می‌کنند.

گیاهان، گل‌ها و درختان معمولاً بهترین هدف برای تخلیه انرژی هستند. برای اغلب افراد گل‌ها بسیار قدرتمند هستند

و می‌توانند به بهبود حال آنها کمک کنند. اکنون می‌توانیم درک کنیم که چرا افراد از دریافت گل به عنوان هدیه خوشحال می‌شوند یا چرا وقتی می‌خواهیم به کسی ابراز علاقه کنیم به او گل هدیه می‌دهیم. وقتی شخصی گلی را به عنوان هدیه دریافت می‌کند، آن گل به او کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را رها کند و به حس بهتری دست یابد. محل دیگر برای تخلیه انرژی منفی ظرف پر آب، وان حمام، استخر، حوض یا دریاچه است. هرچه حجم آب بیشتر باشد قدرت تخلیه انرژی هم بیشتر است. آب، انرژی منفی را جذب می‌کند؛ برای حفظ جریان انرژی و استفاده از مراقبه و مدیتیشن منظم، مهم است روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

آتش عنصر نیرومند دیگری از طبیعت است که ما می‌توانیم برای تخلیه انرژی منفی خود از آن استفاده کنیم. به اوقات خوشی فکر کنید که می‌توانید دور یک آتش جمع شوید و داستان‌های مختلف تعریف کنید. آتش قادر است انرژی منفی را از ما دریافت کند؛ بنابراین برای دور شدن از انرژی منفی می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

این آگاهی مهم درباره انرژی می‌تواند به راحتی اشتباه فهمیده شود؛ مثلاً ممکن است شخصی از بودن در کنار افرادی با انرژی منفی یا سرزنش کردن دیگران برای مشکلات، مضطرب شود.

اگر شما انرژی مثبت زیادی دارید، گرفتن انرژی منفی بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. شما نمی‌توانید از آن فرار کنید. به جای اینکه درصدد اجتناب کردن از انرژی منفی باشیم، فقط نیاز داریم برای تخلیه کردن و رهایی‌یافتن از آن مصمم باشیم. این تبادل طبیعی انرژی بسیار شبیه وضع هوا در طبیعت است. یک سیستم فشار ضعیف همیشه یک سیستم فشار قوی را جذب می‌کند. جریان هوای گرم همواره در یک اتاق سرد بالا می‌رود. اگر خانه شما گرم و راحت است و پنجره‌ها دو جداره نیستند، در زمستان جریان هوای سرد را خواهید داشت و گرمای درون تحت تأثیر سرمای بیرون قرار خواهد گرفت؛ حتی اگر دست‌تان را به پنجره نزدیک کنید، جریان هوا را احساس می‌کنید. طبیعت همیشه در جست‌وجوی تعادل است. به همان صورت، وقتی که شما انرژی مثبت زیادی دارید، انرژی منفی را هم جذب می‌کنید.

رمز موفقیت شخصی این است که با شارژ مجدد می‌توانید ادامه دهید و

ادامه مطلب **حیدر بایا** ... از صفحه ۵۲

حیدر بایا، گول غنچه سی خندانسی
آما حثیف، اورک غذاسی قاندی
زند گانلیق بیر قارانلیق زبندانسی
بو زبندانین درجه سین آجان یوخ
بو دارلیقدان بیر قور تولوب، قاچان یوخ

حیدر بایا گو یلر بوتون دوماندی
گونلریمیز بیر-بیر بندن یاماندی
بیر-بیر وزدن آیر یلمایون، آماندی
یاخشیللیغی الیمیزدن آیللار
یاخشی بیزی یامان گونه سالیلار

بیر سوروشون بو قارقینمیش فلکدن
نه ایستور بو قوردوغی کلکدن؟
دینه گنجیرت اولدوزلاری الکدن
قوی تو کولسون، بو یئر اوزی داغلیسین
و شیطانلیق قورقوسی بیر بیغلیسین

بیر اوچئیدیم بو چیرینان بئلین
باغلاشئیدیم داغدان آشان ستلین
آغلاشئیدیم اوزاق دوشن آئلین
بیر گورئیدیم آیریلغی کیم سالدی
اولکه میزده کیم قیریلدی، کیم قالدی

من سنون تک داغا سالدیم نئسی
سندھ قیتیر، گولره سال بوسسی
بايقوشوندا دار اولماسین قفسی
بوردا بیر شتر داردا قالب، باغیریر
مروت سیز انسانلاری چاغیریر

حیدر بایا، غیرت قانون قاینارکن
قره قوشلار سنن قوپوپ، قالخارکن
او سیلدریریم داشلارینان اوینارکن
قوزان، منیم همتیمی اوردن گور
اوردان ایبل، قامتیمی داردا گور

حیدر بایا، گنجه دورنا گنچنده
کور اوغلونون گوزی قارا سچنده
قیر آتینی منیب، کسب، بیچنده
منده بوردان تتر مطلبه چاتمارام
ایوز گلیب، چاتمبونجان یاتمارام

حیدر بایا، مرد اوغولار دوغگینان
نامردلرین بورونلارین اوغگینان
گدیکلرده قوردلاری توت، بوغگینان
قوی قوزولار آیین-شایین اونلا سین
قویونلارون قویروقلارین قاتلا سین

حیدر بایا، سنون گولبون شاد اولسون
دوتیا وارکن، آغزون دولی داد اولسون
سنن گنچن تانیش اولسون، یاد اولسون
دینه منیم شاعر اوغولوم شهریار
بیر عمر دور غم اوستونه غم قالار

سید محمد حسین بهجت تبریزی (شهریار)

سازید و سپس عشق خود را با اطرافیان
تقسیم کنید، بیشترین رضایت خاطر را
خواهید داشت. همچنان که قدرت‌تان را
برای جذب انرژی مثبت و تخلیه انرژی
منفی تقویت می‌کنید، مقابله با چشمان
منفی‌گرا شما را نیرومند می‌سازد.

میر عبدولون آیناداقاش یاخماسی
جو یلر بندن قاشینین آخماسی
بو یلانماسی، دام-دووردان باخماسی
شاه عباسین دور بونی، یادش بخیر!
خشگنابین خوش گونی، یادش بخیر!

ستاره عمه نریک لری یاباردی
میر قادر ده، هر دم بیرین قاپاردی
قایپ، یئوب، دایچاتکین چاپاردی
گولمه لیدی اونون نریک قاپیاسی
عمه مینده ارسینین شاپیاسی

حیدر بایا، آمر حیدر نئینیور؟
یقین گنه سماواری قئینیور
دای قوجالیب، آلت انگین چئینیور
قولاخ باتیب، گوزی گیریب قاشینا
یازیق عمه، هاوا گلیب باشینا

خانم عمه میر عبدولون سوزونی
اٹشیدنده، ایه ر آغز-گوزونی
ملکامدا وتر اونون اوزونی
دعوالارین شوخولغیان قاتالار
اتی یئوب، باشی آتیب، باتالار

فضه خانم خشگنابین گولیدی
آمیر یحیا عمقز بنون قولیدی
رخصاره آرتیستیدی، سو گولیدی
سید حسین، میر صالحی یانسیلار
آمیر جعفر غیرتلی دیر، قان سالار

سحر تزدن ناخیر چیلار گلردی
قویون-قوزی دام باجادا ملردی
عمه جانیم کوریه لرین بلردی
تندیرلرین قوزاناردی توسیسی
چور کلرین گوزل ایی، ایسیسی

گو یلر چیلر دسته قالخیب، اوچالار
گون ساچاندا، قیزیل برده آچالار
قیزیل برده آچیب، بیغیب، قاچالار
گون اوچالیب، آرتارداغین جلالی
طبعیتین جوانلار جلالی

حیدر بایا، قارلی داغلار آشاندا
گنجه کروان یولون آزیب، چاشاندا
من هارداسام، تهراندا یا کاشاندا
اوزاقلردان گوزوم سئجر اونلاری
خیال گلیب، آشیب، گنچر اونلاری

بیر چیخئیدیم دام قیه نین داشینا
بیر باخئیدیم گنچمیشینه، باشینا
بیر گورئیدیم نه لر گلیمیش باشینا
منده اونون قارلارینان آغلاردیم
قیش دوندوران اورکلری داغلاردیم

سپس انرژی منفی را که جذب می‌کنید
تخلیه کنید. کوشش برای اجتناب از انرژی
منفی در صورتی مهم است که خسته و
بیمار هستید. ولی اگر هر روز با مراقبه و
مدیتیشن و دریافت آرامش و رهایی به هر
طریقی که خود سراغ دارید، خود را تقویت

ادامه مطلب پنبه و کتان... از صفحه ۳۳

در بیت دیگری از فردوسی نیز کتان به بافته، و قصب به جامه ساخته از آن بافته اشاره دارد:

ز کتان و ابریشم و موی و قَر

قصب کرد پر مایه دیبا و خز

قَر (با فتح اول و تشدید دوم) = ابریشم خام، پیله کرم ابریشم. [از پارچه‌های کتانی و ابریشمی جامه درست کرد و با موی و ابریشم آن را چون دیبا و خز آراست.]

۱- کتان گیاهی است یکساله از جنس Linum متعلق به خانواده Linaceae که منشأ تولید الیاف کتان است. از تخم کتان روغن بزرک یا بزرک می‌گیرند و از آن استفاده صنعتی می‌شود. به رغم شباهت نام این گیاه با نام پنبه در عربی (قطن) و انگلیسی (cotton) و به ویژه همنامی با بافته و جامه پنبه‌ای (کتان و کتانی)، گیاه کتان در ادب فارسی مورد اشاره قرار نگرفته و هر جا که نامی از کتان و کتانی مراد آمده بافته یا جامه ساخته شده از الیاف پنبه بوده است.

ادامه مطلب سیر و سفری... از صفحه ۱۸

در خواب دوش بیری در کوی عشق دیدم با دست اشارتم کرد که عزم سوی ما کن گر از دهاست در ره عشقست چون زمرد از برق آن زمرد هین دفع ازدها کن جنازه مولوی را در قونیه نزدیک مزار پدرش بهاءالدین ولد به خاک سپردند و بعدها یکی از بزرگان قونیه به نام علم الدین قیصر مقبره خاندان مولوی را بنا کرد و سلطان عبدالحمید خان عثمانی در سال ۱۲۰۹ هجری قمری آن را تعمیر کرد و اینک به «قبه الخضرا» معروف است. بعد از وفات مولوی بنا بر وصیت و تصریح او حسام الدین چلبی خلیفه و جانشین مولوی بود و بعد از آن سلطان ولد پسر مولوی که در سال ۷۱۲ هجری وفات یافت، این سمت گرفت و از آن پس «خلافت» مولوی در خاندان او باقی ماند. درباره شرح حال مولوی کتاب‌های بسیار نوشته شده ولی از میان آثار متقدمین شرح حال او را باید از منظومه معروف مثنوی ولدی یا ولدنامه از سلطان ولد پسر او و از کتاب مناقب العارفین اثر شمس الدین احمد افلاکی و رساله فریدون بن احمد سپهسالار جست و جو کرد.

اساس سفارش صورت می‌گیرد. رنگ‌های متداول در کارگاه‌های رنگرزی آذربایجان بیشتر در زمینه‌های قرمز، آبی، سبز، زرد، نارنجی سوخته، بژ، صورتی و یا هر رنگ بازار پسند دیگری است. می‌توان گفت تقریباً پنجاه درصد از رنگ‌های مصرفی در کارگاه‌های این استان از منابع طبیعی و گیاهی تأمین می‌شوند. **ادامه در ماه آگوست**

در شاهنامه فردوسی، پادشاه فرمان می‌دهد تا با دوک و پنبه خلعت نامناسب و ناسزاواری برای بهرام تهیه شود:

چو بنهاد بر نامه بر مهر شاه

بفرمود تا دوکدانی سیاه

بیارند با دوک و پنبه دروی

نهاده بسی ناسزا رنگ و بوی

هم از شعر پیران لاجورد

یکی سرخ مقناع و سلوار زرد

شعر = موی (در مقابل پشم). مقناع = مقنعه، سرانداز یا روسری زنانه. در بیت میانی از سه بیت بالا، مراد از پنبه، الیاف خام آن است.

و پادشاه بعد از برقراری حسن رابطه با بهرام، با اشاره به همان دوکدان و پنبه و جامه، از کرده خود پشیمان می‌شود:

پشیمان شد از دوکدان شهریار

وزان پنبه و جامه نابکار

وفات مولانا جلال الدین در پنجم جمادی الاخر سال ۶۷۲ به سن ۶۹ سالگی اتفاق افتاد و در قونیه به صورت واقعه‌ای سخت تلقی شد. به روایت افلاکی و هم به تصریح فرزند مولوی سلطان ولد تا چهل روز مردم به یاد آن بزرگوار سوگواری کردند. شاعران در تعزیت او اشعار سرودند و شیخ صدرالدین قونوی عارف بزرگ قرن هفتم به وصیت مولوی بر جنازه او نماز گذارد. بنا به روایت افلاکی وقتی مولوی بیمار شد و روزهای آخر زندگی را می‌گذراند پسرش سلطان ولد از تأثر نعره‌ها می‌زد و جامه‌ها پاره می‌کرد. در شب آخر مولانا به او گفت: «من خوشم برو سری بنه و قدری بیاسا». مولوی سپس این ابیات را سرود و به جاودانیت پیوست:

رو سر بنه به بالین تنها مرا رها کن ترک من خراب شب گرد مبتلا کن مائیم و موج سودا شب تا به روز تنها خواهی بیا ببخشا خواهی برو جفا کن بر شاه خوب رویان واجب وفا نباشد ای زرد روی عاشق، تو صبر کن، وفا کن دردیست غیر مردن کانرا دوا نباشد؟ پس من چگونه گویم کاین درد را دوا کن

آنها ضخیم و زیر است و مقداری را نیز از گوسفندان ارومیه و خوی و سلماس و یا از منابع خارجی مانند استرالیا تأمین می‌کنند و گاهی نیز از کرک برای بافت فرش‌های مرغوب استفاده می‌کنند. در گذشته مخصوصاً در قرن نوزدهم تبریز یکی از مراکز عمده بافت قالیچه‌های ابریشمی بوده ولی امروزه در این شهر بافت این نوع قالیچه‌ها بیشتر بر

ادامه مطلب یادداشتهای بی تاریخ... از صفحه ۵۴

او نبود، رجالی که در حکومت صدروزه به زندان انداخته بودند، تکه‌تکه می‌کردند. این، او بود که برایم اسکورت فراهم کرد و صحیح و سالم مرا به آن طرف مرز رساند. در طول سال‌هایی که در خارج از ایران بودم هم، حالم را می‌پرسید و هم اگر می‌فهمید دست و بالم تنگ است؛ اسباب گشایش می‌شد.

ساعد می‌گفت: «ایران فرزندی به وطن‌پرستی او نداشته است. هر وقت شرفیاب می‌شدم به من می‌فرمود: پیش خارجی‌ها آبروی ایران را حفظ کن. اگر ما آبرویی داریم از او داریم که پرشیا را ایران کرد.»

عصر روزی که پدر به خانه آمد و گفت که رضاشاه مرحوم شد تمام روز رنگ باخته بود، مثل امروز که من از ایوان خانام اقیانوس رنگ باخته را تماشا می‌کنم و خود در بی‌رنگی گم شده‌ام. برکلی، سپتامبر ۱۹۸۳، شهریورماه ۱۳۶۲

مدیرالملک جم، وزیر مالیه کابینه کودتا هم که رئیس‌الوزرای او بود، توسط انتظام پیغام داد چه کنم. پیغام دادم: به رفیق مان بگو یک دفعه در قانون اساسی دست بردی بس است. این کار را نکن. سر قانون اساسی کلاه نگذار. نمی‌دانم انتظام این را به او گفت یا نه؟ ولی کار بدی کردند.» عجب رندی بود این سید که خندید و ادامه داد: «دروغ می‌گویند که حرف هیچکس را گوش نمی‌داد و با هیچکس مشورت نمی‌کرد.»

با این همه، سید دوستش داشت و می‌گفت: «در رفاقت و وفای به عهد و پایبندی به سلام و علیک، دوستی یگانه بود. اگر قرار بود ایرانی سر پا شود و باقی بماند، هیچکس غیر از رضاخان قادر به انجام دادن این کار نبود. برخلاف آنچه می‌گویند، تمام دوستان شب کودتا را تا آخرین لحظه حمایت کرد. خود من را اگر

ادامه مطلب قالی بافی در... از صفحه ۳۹

زنی را با استفاده از قلاب بر روی چله‌های بسیار کشیده‌ای انجام داده و با کوبیدن مداوم این گره‌ها به وسیله‌ی شانه‌های کوچک و کم وزن (نسبت به شانه‌های سنگین وزن مناطق فارسی زبان)، فشرده‌گی و انسجام لازم را بر روی شبکه تار و پود تأمین می‌کند. بافنده آذربایجانی بسیار چیره دست و پرکار است. بسته به نقشه و ظرافت کار روزانه ۸ هزار گره می‌زند (هر ثانیه یک گره). دیده شده است که چیره دست‌ترین آنها حتی تا ۱۵ هزار گره در روز را زده‌اند. یکی از دلایل این چابکی و زبردستی استفاده از چاقو و قلاب مخصوصی است که هنگام بافت از آن استفاده می‌کنند. آنها اگر در گذشته کراهتی از زدن گره‌های جفتی و یا استفاده از پشم‌های دباغی شده داشتند امروزه در موارد نادری دیده شده است که به این درستکاری حرفه‌ای اسلاف خود اهمیت چندانی نداده‌اند.

بافنده آذربایجانی در به کار بردن مصالح نیز بسیار صرفه‌جو و با احتیاط است. معمولاً تکه نخ‌های مورد نظر برای گره زنی را بسیار کوتاه از کلاف جدا می‌کند. البته صرفه‌جویی بی‌موردی است که به دوام فرش به ویژه در انواع متوسط و بازار پسند آن لطمه می‌زند.

مقداری از پشم‌های استفاده شده در مراکز قالی بافی آذربایجان از گوسفندان ماکو و مغان به دست می‌آید که جنس

بافت قالی در تبریز سابقه طولانی دارد. این شهر در زمان سلطنت هلاکوخان مغول از مراکز عمده تولید و داد و ستد قالی بوده و پا به پای شهر هرات (در خراسان قدیم و در حال حاضر در افغانستان)، قالی بافی مراحل تکاملی خود را در آن می‌پیموده است. فرش‌های این شهر از دیرباز تاکنون به علت دوام و نقشه‌های جالب و همچنین ظرافت بافت همواره مطلوب بازارهای خارج و داخل کشور بوده‌اند.

آذربایجان در پیشرفت صنعت فرش بافی در ایران سهم برجسته و با ارزشی را دارد و به حق باید گفت که توسعه قالی بافی و صادرات فرش ایران به بازارهای خارج در یک صد سال اخیر تا حدود زیادی مرهون بافنده‌های ماهر و همچنین تجار علاقمند آذربایجانی بوده است. چه هنگامی که عرضه فرش ایران در سال‌های قبل از جنگ جهانی اول در بازارهای استانبول متناسب با تقاضای فراوان برای آن نبود، بازرگانان آذربایجانی در مراکز فرش بافی این استان و سایر شهرهای مستعد کشور کارگاه‌های متعدد قالی بافی ایجاد کرده و در نتیجه زمینه رونق این صنعت را فراهم آوردند.

در آذربایجان بافت فرش از خشن‌ترین تا ظریف‌ترین نوع ممکن آن متغیر است. روش بافت در آذربایجان به این گونه است که کارگر بافنده عمل گره

ادامه مطلب از اینجا. از ... از صفحه ۱۴۴

تعدادی از این اشخاص و خانواده هایشان در چنین حرکتی توانستند تا برای خودشان سرعیا زندگی راحت و مرفهی را تشکیل دهند، چرا که به راحتی توانسته بودند تا دارایی و سرمایه خود را از ایران خارج کرده و در نتیجه بدون مشکلی مسیر جدیدی را در زندگی شروع کردند... تعدادی دیگر نیز با پشت سر گذاشتن اسباب و اثاثیه و با بیرون آوردن مبالغی بسیار ناچیز، با کوله باری به دوش از خاطرات شیرین زندگی در وطن عزیز، و فقط آشنایی به زبان مادری، توانستند تا با سر بلندی در ممالک بیگانه از صفر شروع کرده و به مرور زمان با کار و فعالیت و یا به اتمام رساندن تحصیلات، زندگی راحتی را برای خود و خانواده شان در خارج از ایران بوجود بیاورند... تعدادی نیز به دلایلی که بنظر من اکثرا خودشان مشکل دارند، متاسفانه هنوز که هنوز هست با هزار بدبختی و درد، زندگی روزمره خود را به نوعی میگذرانند... البته اصلا نباید آن سری از هموطنان را نیز فراموش کنیم که از ایران هنر زشت حقه بازی و کلاه بر سر این و آن گذاشتن و زندگی یک عده خانواده را از بین بردن

ادامه مطلب خاطرات زمان... از صفحه ۱۳۷

یکبار کمد یکی از اصفهانی ها را که پُر از تخم مرغ پخته و شربت به لیمو و نان قندی بود باز کردیم و همه بچه ها را به خوردن دعوت کردیم و روی وسایلش را پوشاندیم و بطری شربت را پُر از آب کردیم و فقط مقدار کمی شربت برای تغییر رنگ آب در آن ریختم. خودش در آسایشگاه نبود. پس از نیم ساعت، در حالی که داشت با خود، شعر (اوستا چلو کبابی) را زمزمه میکرد وارد آسایشگاه شد، و با لهجه اصفهانی هم میخواند: «اوستا چلو کبابی... ای آدمی حسابی... به به چه دوعی نابی... عجب چلو کبابی) و در همین زمانی که میخواند به کمدش رسیده بود و شیشه شربت را برداشت و تکان داد تا به خیال خودش شربت با آب مخلوط شود و چون تکاند و دید باز هم کمرنگ است، صدای خواندنش از اوج به پایین میامد و ناگهان خواندنش متوقف شد و قضیه را

لارامه رابره

ادامه مطلب در باره شعر ... از صفحه ۷

یک نوع تناظر موسیقایی اصوات می یابد که ساختار شعر را انسجام بخشیده است.



آنچه در این گفتار آمد بخش کوتاهی بود از تأملات شفعی کدکنی در شعر منثور معاصر ایران و تمرکزی بر نمونه متعالی آن، یعنی شعرهایی از احمد شاملو. با این یادآوری که بسیاری از شعرهای «هوای تازه» و حتی دفترهای شعر بعدی شاملو نثرهایی بوده است برای رسیدن به شعرهای ارجمندی که در «مرثیه های خاک»، «شکفتن در مه»، «ابراهیم در آتش»، «دشنه در دیس» و «ترانه های

(۱۶) پیشین، ص ۲۷۱
(۱۷) دفتر ابراهیم در آتش، ۱۳۵۲، ص ۲۱-۲۳

ادامه مطلب فیصل نامه ... از صفحه ۱۳

چیزی که مشخص است این است که فیدل کاسترو آخرین بازمانده از نسل طلایی مردان شجاعی بود که «آرمان» داشتند و رویای جهانی بهتر و انسانی تر را در سر میپروانند. نسل طلایی مردانی که برای این رویا جنگیدند، آدم کشتند، قدرت را در دست قبضه کردند، مخالفین و منتقدین را قلع و قمع کردند و

“دب اکبر” خواهم کرد! اجازه میفرمائید؟ مزلقانی و همراش دستپاچه خدانگهداری کردند و رفتند. حاجی آقا خیلی به تانی عصایش را برداشت و کاغذهایی را که زیر دشکجه بود، به دقت تا کرد و در جیب گشاد جلدقه اش گذاشت. بعد رو کرد به مراد و گفت: من میرم اندرون، تو مواظب دشکجه باش! برو زود حجتہ الشریعه را خبر کن!

بعد عصا زنان داخل دالان شد. لارامه رابره

آقا، حلیمه خاتون حالش به هم خورده. حاجی گوشش را تیز کرد و گفت: خفه شو ضعیفه! مگر هزار بار نگفتم؟ مراد برو ببین باز دیگر چه خبره؟

صدای زن: خاک به گورم، به حاجی بگو: بفرمائید اندرون، حلیمه خاتون تمام کرد! صدای همه ناملومی از دالان میامد. حاجی رو کرد به مزلقانی: ببخشید آقای مزلقانی، گویا قضیه مولمه ای رخ داده. من توصیه شما را به آقای رئیس روزنامه

ادامه مطلب حاجی آقا ... از صفحه ۱۳

تبریک میگم. شما یکی از بزرگترین نویسندگان دنیا هستید. راستی این الفاظ و عبارات به این قشنگی را از کجا پیدا کرده بودید؟
- بنده وظیفه اخلاقی و اجتماعی خودم را انجام داده بودم، اما مقام ریاست معتقد بودند که قدری اغراق آمیز است.
- عجیب!

- به علاوه عقیده مند بودند که در صفحه سوم چاپ بشود، ولیکن به اصرار بنده بالاخره در صفحه اول چاپ شد. مخصوصا ملاحظه فرمودید که بنده تذکر داده ام حاجی به گردن همه ایرانیان حق دارد و یگانه فرزند انقلاب است و ما آزادی مشروطه خودمان را مدیون ایشان هستیم؛ به خصوص این شخص نوع پرور معارف پژوه که تمام عمرش را با شرافت و پاکدامنی و پرهیزگاری گذرانیده، یکی از ذخایر ملی ایران است و ما به داشتن چنین عناصر سیاستمدار عالیقدری افتخار میکنیم.

مراد با دستمال پیاز وارد شد. حاجی با چشمهای ذوق زده به مزلقانی نگاه میکرد و میخواست چند کلمه آبدار در تملق او بگوید که ناگهان صدای زنی از توی دالان شنیده شد که میگفت: حاجی آقا، حاجی

از این گذشته، من جان میکنم، کار میکنم، یکشاهی/صنار میکنم. دنیا نظم داره، همه که نمیتوانند وزیر بشوند! یکی شاه میشه، یکی هم گدا میشه! من عرق ریختم، دو تا آجر روی هم گذاختم، خونه ساختم، توش نشستم، حالا مفت و مسلم آن را بدم به مشدی حسن پهن پا زن؛ فقط چون گردنش کلفته؟! پس دیگر کسی پی کار نمیره، آبادی نمیشه، پس مراد بشه حاجی و حاجی، مراد!

مزلقانی: همین طور است که میفرمائید! در دنیا البته باید تغییراتی رخ بدهد و نظم نوینی برقرار بشود، اما نه این که سیر قهقراپی را طی بکنند!

- میگند هیتلر مسلمان شده و روی بازویش لا اله الا الله نوشته.

- بله، جدا به ایران علاقمند است. مگر خبرهای امروز را ملاحظه نفرمودید؟

- نخیر، اما مقاله همت عالی شما را کیومرث واسه ام خواند. راستی برای آن ده بلیط اسب دوانی که به دارالمساکین تقدیم کرده بودم، داد سخن داده بودید. هدیه ناقابلی بود و باعث خجالت من شد. اما از لحاظ سرمشق برای این که دیگران تبعیت بکنند، مطالب قابل توجهی داشت. آقای مزلقانی به شما

There is nobody on this planet that is not concerned about human well being or well being of a life. Only the scale and scope is different. A spiritual person or a person more in tuned with the deep reality of everything looks at life in a much deeper dimension. He has enhanced the scope of his life and wants to take care of that aspect too.

If you do not take care of the core of who you are, you are only taking care of the surface and so you will be very accidental. Taking care of human well being means different things to different people.

One person thinks human well being means just his well being, he should eat well or he should live well. For another person is for him and his family, for another person is his community, for another is him and his nation, for another is the whole world, for someone else is every life form on the planet. So taking care of well being is different from person to person. One has to take care of everything that concerns our life.

Is there anything on this planet that does not concern our life?!. Whatever happens to this planet, happens to us. So when we talk about taking care of the physical body, does not mean just taking care of the physical body. It means taking care of the very body of the Earth. Because your body is just a part of Earth. Earth is just the larger body. Ecological concerns turns into your interest for human well being in return and well being of all life form on this planet. So without taking care of the atmosphere and ecological situation around us, how can we live well?

We have to begin to experience everything as ourselves, as well as the very environment that we live in. There are many ways to look at this. One is the very body that you are. It is just a loan from Mother Earth. The food that you ate is just the earth, turning into the body that you are. If your attitude is to just to take care of my body, we are heading for a disaster. You can not take care of your little finger and not take care of the rest of your arm. So earth is just the larger body as you call the human body right now.

You may think too many things about yourself, but as far as the Earth is concerned you are just a material to recycle not in terms of food and excretion but in the very process of life and death.

The more we are in touch with the earth the more organized we get. Earth is very intelligent so even if you have time to dig your hand for few minutes a day in the earth doing gardening or what have you, your system will get organized. When you only use your body and your mind your system gets disorganized. This disorganization leads to disease and weakness. Whenever you are in contact with the earth, the body reorganizes itself. Because we are part of the earth itself.

As a nation in an economic upsurge and economic growth if think that there is an endless planet and an endless supply we are sadly mistaking. There is not an endless growth. It is not realistic and is not sustainable. Everything that we produce, buy, or use is something that we are digging from the planet. If human sense does not prevail then nature will take its own course of action to correct the imbalances. We should come

Continued on Page 59

15 crazy and...

It also isn't actually a lemur. The Sunda Colugo lives in the trees of Southeast Asia in Indonesia, Thailand, Malaysia, and Singapore and is active mainly at **night**. **Can** you believe those eyes? All the better to see you with.



S. Right Whale Dolphin

Zebra Duiker

These small antelope are found in the lowland rainforests of Ivory Coast **and other African** countries. They feed on mostly

leaves and fruit.

Star-Nosed Mole

These hamster-sized moles dwell in the wet low areas of eastern Canada and the north-eastern United States. They use their pink, fleshy feelers (which contain 25,000 sensory **receptors**) as touch organs. They also use them to creep everyone out.

Raccoon Dog

These East Asian dogs, also known as Tanuki, are named for their resemblance to the raccoon. They're not related, nor do ~~they have~~ **they have** ~~cutely~~ **cutely** ~~people~~ **people** ~~and~~ **and** ~~raccoons~~ **raccoons** ~~have~~ **have**. **Bummer.**



*I will find new meaning in every joy and sorrow.
In that silence, I will hear the voice of spirit, and freed from this world.
I will see another world where the end is another beginning.*
Rumi

to our senses and regulate our activity, understanding the limitations and what is available to us and start to care. It is a conscious act that we can take.

We can work on this everyday of our lives by putting back in

the earth a little bit through replanting, composting, recycling and not wasting. Let us try and show our compassion and care using our survival instinct for all others or just one other life form on this planet.



Caroline Nasserri
Accident Lawyer

Although a majority of car accidents are caused by driver error and negligence, there are also many accidents caused by defective auto parts. If you pay attention to the news, you may

Defective Auto Part Accidents

very well be aware of the many recalls issued by auto manufacturers. These recalls are often the result of defective or malfunctioning auto equipment.

Examples of auto defects can include:

- ♦ Defective tires
 - ♦ Problems or malfunctions with brakes or gas pedals
 - ♦ Defective air bags, seatbelts, and safety equipment
 - ♦ Unsafe conditions, including tendencies of certain vehicles to flip or roll over
 - ♦ High risks of vehicle fires
- Auto defects cause a number

of auto accidents, injuries, and fatalities each year. When it can be determined that an auto defect was at the root of an accident, injured victims and families will have a right to take legal action against the responsible auto part manufacturer. Personal injury claims filed for these reasons will fall under the legal area of product liability.

Filing a Product Liability & Car Accident Claim

In order to file a successful product liability claim for auto defects, victims will need to prove several important legal

elements. The type of defect will also play a role in which legal elements need to be proven. Auto defects can fall under one of the following types of claims:

- ♦ Design defects
- ♦ Manufacturing defects
- ♦ Marketing defects, or failures to warn

Whatever the case may be, our San Jose personal injury attorney works to prove that an auto defect caused preventable harm. When successful, these claims can allow injured victims and families to recover compensation for any physical, emotional, and / or financial damages they suffered as a result of their accident.

15 Crazy and Amazing Animals You've Probably Never Heard Of

From fanged deer to dogs that look more like raccoons, here are a few bizarre and beautiful creatures that most of us are unfamiliar with.

Tufted Deer

This small species of deer is found in central China, and known for the tuft of dark hair on their foreheads. Funny, one would think they might be known for their huge Dracula fangs.



Tufted Deer

Pink Fairy Armadillo

With its shielded head and torso, this 4-inch nocturnal pink armadillo uses those crazy claws to basically swim through sand just below the surface.



Pink Fairy Armadillo

Fossa

Like a small cougar, the fossa is the largest carnivorous mammal on the island of Madagascar. Their retractable claws allow them to climb up trees and just as easily run back down them head-first.



Fossa

Naked Mole Rat

For as ugly as they seem, the Naked Mole Rat is pretty incredible. They live up to 28 years, which is unparalleled among other similar animals, and maintain their fertility for almost the entire time. They are often used in cancer research and in aging studies, since they are born looking like this and barely age at all. All those cool things might make up for the fact that this guy is not the prettiest creature

Yeti Crab

These crazy crustaceans hang out by the cracks in the sea floor where heated, mineral-rich water flows. They're also known as Kiwaidae. I assume that means "hairy crab" or something.



Naked Mole Rat

calling out solo or in choral fashion. They're also known for being so adorable that you just want to pinch their cheeks.

Maned Wolf

This is the largest member of the dog family in South America. Not surprisingly, experts believe their long legs were an adaptation to the high grasses of their native habitat. They're kind of like the runway models of the wolf world.



Maned Wolf

erally rich water flows. They're also known as Kiwaidae. I assume that means "hairy crab" or something.

Snub-Nosed Monkey

The snub-nosed monkey lives in Asia in large groups of up to 600 members. They are known for their impressive vocal repertoire,



Yeti Crab

Southern Right Whale Dolphin

These swift swimmers of the southern hemisphere have no teeth and no dorsal fin. They are often seen leaping continuously out of the water as part of their locomotive habits. Talk about sleek!

Sunda Colugo

This is also known as the Sunda flying lemur, but in actuality it doesn't fly — it jumps and glides.

Continued on Page 58



**WHY DO YOU
NEED A WEBSITE?**

**WHY NOT?
YOUR COMPETITION
HAS ONE!**



We build beautiful websites!

Business Websites, Landing Pages and eCommerce

408-913-6060 | www.conuremedia.com



Eli.G foto

Weddings | Maternity and Newborn

eligfoto.com | 408-913-6070

WE SOLVE YOUR CREDIT PUZZLE

The Credit Repair Specialist

www.enrichfn.com



گردیت خوب سرمایه شماست



با مدیریت
آرین اقبالی

California's #1
Credit Repair Company

معتبرترین و بزرگترین نام در عرصه ترمیم، تصحیح و بهبود گردیت آرین اقبالی



800 790 4240



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۸ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408) 278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112