



باغ تاریخی «ارم» در شهر شیراز. این ساختمان در زمان قاجاریه و با تقلید از سبک معماری زندیه ساخته شده و در فهرست میراث جهانی ثبت گردیده است.



علی مقدمی

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

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره‌ی مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی‌اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

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

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

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

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

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

Tel: (408) 298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408) 278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

چرا باید نگران سویه دلتای کرونا بود؟

امیلی آنتس / نیویورک تایمز - ترجمه: نیما فاتح و دامون افضلی

گسترش گونه فوق‌مُسری دلتا موجب محدودیت‌های جدیدی در سراسر جهان شده و بر هشدارهای مقامات بهداشت عمومی افزوده است.

دکتر راشل والنسکی، مدیر مرکز کنترل و پیشگیری بیماری CDC، در جلسه‌ای توجیهی در کاخ سفید گفت: «گونه دلتا تهاجمی‌تر و بسیار مسری‌تر از گونه‌های رایج پیشین است. این یکی از مسری‌ترین ویروس‌های تنفسی است که ما می‌شناسیم و من در طول دوران کاری بیست ساله‌ام با آن مواجه شده‌ام.»

یک سند داخلی CDC که در دسترس نیویورک تایمز قرار گرفته است، بیان می‌کند که این گونه به اندازه ابله‌مرغان مسری است. هر چند واکسن‌ها به طور جدی از افراد همچنان در مقابل بیماری شدید و مرگ محافظت می‌کنند، اما افراد کاملاً واکسینه شده همچنان می‌توانند به این ویروس آلوده شده و ناقل آن باشند. این سند می‌گوید: «با در دست داشتن این اطلاعات، اکنون زمان آن است که اذعان کنیم جنگ ما تغییر کرده است.»

مشاهدات جدید باعث شد CDC توصیه‌های منتشر شده در ماه می خود را، مبنی بر این که افراد کاملاً واکسینه نیاز به ماسک زدن در فضاهای داخلی ندارند، تغییر بدهد. این سازمان اکنون اعلام کرده است که در کانون‌های شیوع همه افراد، صرف نظر از این که واکسن زده‌اند یا نه، باید در فضاهای عمومی سر بسته ماسک بزنند. همچنین برای پاییز امسال در مدارس نیز ماسک زدن فراگیر و عمومی را توصیه کرده است.

سازمان بهداشت جهانی با استناد به ظهور و افزایش گونه دلتا، کمبود واکسن و میزان بالای انتقال در بین جوامع در بسیاری از نقاط جهان، افراد کاملاً واکسینه شده را به ادامه استفاده از ماسک ترغیب کرده است.

دلتا، که نخستین‌بار در هند شناسایی شد، یکی از چندین «نگرانی» است که توسط CDC و سازمان بهداشت جهانی شناسایی شده است. این بیماری به سرعت در تمام جهان گسترش یافته است و در جاهایی که میزان واکسیناسیون پایین است، تهدیدی ویژه محسوب می‌شود. این گونه عامل بیش از ۸۰ درصد از موارد ابتلا در ایالات متحده است که عمدتاً افراد واکسینه نشده را درگیر کرده است. بنا به اظهارات CDC این گونه در حال تقویت یک شیوع دوباره در ایالت‌هایی مانند نوادا، میسوری و آرکانزاس است که نرخ واکسیناسیون پایینی دارند.

شهرهای استرالیا که با شیوع‌های ناشی از این گونه جدید مواجه‌اند به قرنطینه (lock-down) روی آورده‌اند، مالزی دستور قرنطینه را تمدید کرده است، ایرلند برنامه بازگشایی رستوران‌ها و صرف غذا در داخل آنها را به تأخیر انداخته و هنگ کنگ پروازهای ورودی از بریتانیا را، جایی که دلتا در آن گسترش یافته، محدود کرده است. ایتالیا اعلام کرده است که ممکن است برای غذا خوردن در رستوران‌ها، بازدید از موزه‌ها و مشارکت در سایر فعالیت‌های اجتماعی، ارائه تأییدیه واکسیناسیون یا تست منفی معتبر را به عنوان راهکاری برای کنترل شیوع گونه دلتا الزامی کند.

تقریباً ۶۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی به طور کامل واکسینه شده‌اند و به نظر می‌رسد واکسن‌هایی که در این کشور مورد استفاده وسیع قرار گرفته‌اند، محافظت خوبی در مقابل گونه دلتا ایجاد می‌کنند. اما همچنان کودکان زیر ۱۲ سال هنوز واجد شرایط دریافت واکسن محسوب نمی‌شوند و نرخ واکسیناسیون در قسمت‌های مختلف این کشور به شدت نابرابر است.

دکتر راشل والنسکی می‌گوید: «اگر به طور کامل واکسینه نشده‌اید، لطفاً گونه دلتا را جدی بگیرید. این ویروس هیچ تمایلی به کوتاه آمدن ندارد و در جستجوی نفر بعدی می‌گردد که بتواند او را آلوده کند. لطفاً سعی کنید در اسرع وقت واکسینه شوید و تا آن زمان اقدامات احتیاطی را با جدیت انجام دهید.» در این‌جا پاسخ برخی از سوالات متداول درباره‌ی گونه‌ی دلتا را خواهیم آورد.

چرا مردم نگران گونه دلتا هستند؟

اعتقاد بر این است که گونه دلتا، که به طور رسمی با عنوان B.1.1.7.2 شناخته می‌شود، تاکنون قابل‌انتقال‌ترین گونه موجود ویروس کروناست و نسبت به گونه اصلی ویروس و گونه آلفا که در بریتانیا شناسایی شد، بسیار ساده‌تر گسترش می‌یابد و دو برابر گونه اولیه مسری است. افرادی که به گونه دلتا مبتلا می‌شوند، نسبت به افراد مبتلا به گونه اولیه برای مدت زمانی طولانی، حدود هزار برابر ویروس بیشتری حمل می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	تاریخ طنز در ادبیات فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷	درباره زندگی و آثار و شعر... (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	اسلام شناسی (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	سگ در ایران باستان (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	با خیانت عاطفی چه کنیم؟ (ارغوان قندی) - اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	عکس یادگاری (سپروس مرادی)
صفحه ۲۸	دروغ مصلحت آمیز (افلیا پرویزاد)
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مهرگیاه (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	یوگا و مدیتیشن (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	دوره ایتالیا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	داستان
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	داستان
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	دنباله مطالب
صفحه ۴۸	دنباله مطالب
صفحه ۴۹	دنباله مطالب
صفحه ۵۰	دنباله مطالب
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

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

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ 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.

www.pezhvak.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.



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

آیا بازگشت طالبان اجتناب پذیر بود؟

م. روغنی



و گروه‌های شورشی اعلان کرد. در سال ۲۰۱۸ طالبان متهم شد که با بمب گذاری در یک آمبولانس صد نفر را در کابل به قتل رساند. پس از شکست داعش در عراق، طالبان به عنوان خطرناک ترین گروه تروریستی شناخته شد.

در سال ۲۰۲۰ دولت ترامپ در پایتخت قطر با نماینده طالبان برای خروج نیروهای ائتلاف از افغانستان در برابر شروع مذاکرات صلح با دولت افغانستان و ممانعت این گروه از استقرار گروه‌های تروریستی در خاک افغانستان بدون هیچ اشاره به رعایت حقوق بشر و احترام به حقوق زنان به امضاء رسید. ترامپ حتی با آزادی پنج هزار زندانی این گروه نیز موافقت کرد که به تقویت نظامی طالبان افزود. طالبان در عمل تنها خروج نیروهای ائتلاف را پذیرفت و از مذاکره جدی با دولت افغانستان طفره رفت. این توافق نشان داد که ترامپ تنها به خروج سربازانش از افغانستان می‌اندیشید.

چرا بازگشت طالبان اجتناب پذیر بود؟
✓ پیش از هر چیز باید اعتقادات دینی اکثریت غریب به اتفاق افغان‌ها را در نظر گرفت. به باور شهاب‌الدین فرخ‌نار روزنامه‌نگار آگاه درباره تاریخ معاصر این کشور "مردم ساکن در جغرافیایی که امروز افغانستان نامیده می‌شود هویت خود را با دین اسلام تعریف می‌کنند و بلافاصله به سوی مذهب متمایل می‌شوند. یک ساکن افغانستان که به جامعه اکثریت این کشور تعلق دارد خود را یک مسلمان سنی می‌داند و تا نیازی نباشد به لایه‌های دیگر هویتی خود وارد نمی‌شود." (۱) نظر خواهی موسسه پیو (PEW) نیز بر اهمیت هویت اسلامی افغان‌ها مهر تایید می‌گذارد. برپایه این نظر خواهی ۹۹ درصد افغان‌ها از اجرای قوانین اسلامی پشتیبانی کرده‌اند. (۲) در این شرایط شعار طالبان مبنی بر پیکار علیه "کفار اشغالگر" بر دل اکثریت جامعه می‌نشست و شعارهای دولت مرکزی مبنی بر دفاع از جمهوریت و ارزش‌های آن بازتابی نمی‌یافت. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

"ملا عمر" در مدارس دینی پاکستان به یاری عربستان، آمریکا و پاکستان برای رویارویی با ارتش سرخ آموزش دیده بود. دولت سرکوب گر و بنیادگرای "امارات اسلامی افغانستان" در سال ۱۹۹۶ به پایتختی قندهار از سوی طالبان تشکیل و تا سال ۲۰۰۱ و در پی اشغال افغانستان از سوی آمریکا حکومت کرد. این دولت تنها از سوی عربستان سعودی، پاکستان و امارات به رسمیت شناخته شد و به خاطر اجرای قوانین تبعیض آمیز به ویژه زن‌ستیزانه شریعت از جمله پوشش اجباری "برقع"، سرکوب و وحشیانه مخالفین و اقلیت‌های قومی و مخالفت با تمام مظاهر تمدنی از جمله، موسیقی، نقاشی، سینما، جلوگیری از تحصیل دختران و کار زنان، و تخریب آثار باستانی و غیره از سوی جامعه جهانی به شدت محکوم گردید.

پشتیبانی آژانس اطلاعاتی پاکستان از طالبان پس از سقوط دولت امارات اسلامی همچنان ادامه یافت. از این زمان به بعد، طالبان توانست به تدریج به گردآوری نیرو بپردازد و در سال ۲۰۰۳ طالبان اعلام کرد آماده است با جنگ‌های چریکی نیروهای آمریکا را از کشور بیرون راند. در سال ۲۰۰۶ که یک کامیون نظامی آمریکایی در کابل از کنترل خارج شد با ۱۲ خودرو برخورد کرد و به کشته شدن یک نفر و زخمی شدن ۶ نفر انجامید. جمعیت اطراف این رویداد خشم‌گینانه دست به شورش زدند که در طی یک روز ۲۰ نفر کشته و ۱۶۰ نفر زخمی برجای گذاشت. این رویداد نشان داد که از سال ۲۰۰۴ به بعد احساسات ضدخارجی در میان بخش مهمی از افغان‌ها در حال رشد بوده است.

رویدادهای بعدی همچون طغیان پشتوها که از تاریخ دراز مدتی از مقاومت در برابر اشغال خارجی‌ها برخوردارند، رشد روز افزون طالبان را نشان می‌داد. در سال ۲۰۱۶ مجله تایمز خبر می‌داد که حدود ۲۰ درصد افغانستان در کنترل طالبان است. در همین سال فرمانده نیروهای ائتلاف در افغانستان ۲۶ درصد خاک افغانستان را مورد مناقشه دولت افغان

جنگ سرد و رقابت دو ابر قدرت در اواخر دهه ۷۰ میلادی فصل تازه‌ای را در رشد بنیادگرایی اسلامی به ویژه در تاریخ کشور افغانستان گشود. در سال ۱۹۷۸، در پی سرکوب "حزب دمکراتیک مردم افغانستان" با ایدئولوژی مارکسیستی-لنینستی از سوی دولت داودخان، "نور محمد ترکی" با یک کودتای نظامی قدرت را در افغانستان در دست گرفت.

این حزب با تندروی‌های بسیار در این کشور قبیله‌ای، توسعه نیافته و با فرهنگ به غایت سنتی، قوانین سکولار و مارکسیستی-لنینستی را جایگزین قوانین اسلامی ساخت که بر اساس آن از جمله پوشیدن چادر برای زنان و داشتن ریش برای مردان ممنوع شد. در کنار آن اصلاحات اقتصادی و اجتماعی بسیاری از جمله حق رای زنان به تصویب رسید و ازدواج اجباری آنان ممنوع گردید.

سرکوب مخالفین، قرارداد نظامی با اتحاد شوروی و اصلاحات تندروانه سکولاریستی، اکثریت مردم افغانستان را ناخشنود ساخت به طوری که ۲۴ ایالت از

پس از خروج ارتش سرخ در سال ۱۹۸۸ و سقوط دولت چپ‌گرا در کابل در سال ۱۹۹۲، این کشور تا سال ۱۹۹۶، در جنگ داخلی میان شش گروه مجاهد که از پشتیبانی کشورهای منطقه برخوردار بودند فرو رفت. یکی از این گروه‌ها "طالبان" بود که در سال ۱۹۹۴ به رهبری



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی

برای اشخاص و شرکت‌ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

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

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

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

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

که داخل بهشتی گردند که حضرت محمد برای اعراب تصویر کرده است. وی می گفت که پیران و اشخاص زشت رو هرگز به این بهشت داخل نمی شوند. مریدان وی که متعجب شده بودند علت آن را پرسیدند و وی پاسخ داد زیرا که در آن وقت پیران و زشت رویان جوان و زیبا خواهند شد. آنها اغلب این نوع حرف های خوب را با خنده و با اطمینان مطبوعی به واقعیت آن، تکرار می کنند. در هر سال مدت یک ماه روزه می گیرند و در آن وقت در مدت روز نه چیزی می خورند و نه چیزی می آشامند. فقط به هنگام غروب غذا می خورند. نوعی تسبیح دارند که دارای یکصد دانه است. اینان دانه های تسبیح را جابجا می کنند و برای هر دانه ای از تسبیح یکی از صفات الهی را بر زبان می آورند، مانند: قادر، خالق، رحیم و غیره. آنان نذر و نیاز می کنند تا آنچه را که میل دارند به دست آورند. دعاهای آنها معمولاً به مردان و زنان مقدسی که در مذهب خود می شناسند و می پندارند که ساکن باغ های زیبای بهشت هستند، عنوان می گردد. آنها به این مقدسان احترام می گذارند و اشیاء متبرک آنها را با احترام نگاه می دارند. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

در خانه هایی که نظم و تربیتی در آنها حکمفرماست و مدعی تقوا هستند، تمام زنان و مردان دعاها را به زبان عربی از حفظ دارند و هر روز در برخی از ساعات روز در تالاری که مخصوص نماز است جمع می شوند، زیرا زنان هیچگاه به مساجد عمومی نمی روند. پیش از نماز خود را بطور کامل در حمام می شویند و یا لاقط صورت، دهان، پاها و دست ها را تا آرنج می شویند. زنان برای نماز لباس ویژه ای دارند که رنگ آن سفید است. پاک بودن جا و لباس و شخص از شرایط اساسی برای یک نماز خوب است. در موقع نماز نباید آب دهان بر زمین اندازند و یا سرفه کنند. برخی از قسمت های نماز را با هم و با صدای بلند می خوانند. وضع بدن تغییر می کند. گاهی بر روی قالی ها می ایستند و گاهی می نشینند و یا خم می شوند. در موقع خواندن برخی از آیات دست خود را به آسمان بلند می کنند و زمانی دیگر دست خود را به سوی سر، چشمان، گوش ها، سینه و زانو می برند و برای همه این ها شیوه هایی دارند که به دقت مراعات می کنند. هیچ چیز با حالت تواضع و فروتنی این خانم ها در هنگام نماز خواندن قابل مقایسه نیست. برای اجر در برابر تقوای خود، امیدوارند



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

(بخش چهل و نهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

در تربیتی که به دختران خود می دهند، آواز، موسیقی و فراگرفتن ساز و رقص جائی ندارد. این کارها مخصوص زنان مطرب است. در اینجا نمی توانند بفهمند که چگونه ممکن است یک زن در حضور مردان برقصد. رفتار اروپایی در این مورد و در برخی از موارد دیگر، خانم های مسلمان را بسیار متنفر می کند و توجیه این رفتار اروپائیان در پیش آنان کاملاً بیهوده است. بیشتر آرزو می کنند که اصلاً زنان از این گونه رفتار آگاهی نداشته باشند. به دختران بزرگان می آموزند که چگونه با ملاحظت و وقار راه بروند و هنگامی که ایستاده یا نشسته اند خود را مرتب نگاه دارند و مودبانه و هوشمندانه سخن بگویند و خیاطی و گلدوزی کنند و با ظرافت و آراستگی لباس بپوشند. هیچگاه به آنها نوشتن نمی آموزند. فقط خواندن به آنها یاد می دهند تا بتوانند قرآن بخوانند ولی معنی آن را نمی فهمند.

مسلمانان ثروتمند که دارای مقامی هستند از اینکه در سرای خود تعدادی زن دارند، بر خود سخت می بالند. کسانی هستند که پنجاه، هشتاد یا یکصد نفر زن دارند. گاهی آنها را به یکدیگر می دهند و یا آنها را تعویض می کنند. دختران بسیار از سرزمین چرکس یا از گرجستان و یا از حبشه برای فروش می آورند و این زنان بهای زیاد دارند. شوهران هیچگاه با زنان خود غذا نمی خورند مگر در برخی از مهمانی ها که برای سرگرمی با هم هستند. کودکانی که از زن اول متولد می شوند، گرچه بر دیگر کودکان برتری دارند ولی تنها وارث پدر نیستند. کودکان را هنگامی که هنوز خیلی جوان هستند به ازدواج و می دارند. آنها تا سن هفت سالگی در سرای، زیر نظر دایگان باقی می مانند. دختران نیز دایگانی دارند ولی تا هنگام ازدواج در خانه مادران خود زندگی می کنند.

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

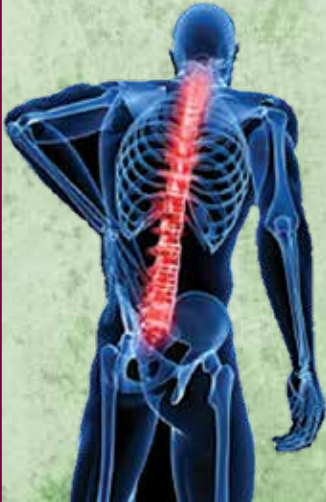
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677

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

تاریخ طنز در ادبیات فارسی

بخش هفتم

دکتر حسن جوادی



گوش ماهی بجوشان بریز توی چشمش ببین چطور می‌شود. اگر خوب شد که خوب شد، اگر نشد آن وقت سه روز وقت آفتاب زردی یک کاسه بدل چینی آب کن، بگذار جلو بچه آن وقت نگاه کن به تورگ های چشمش اگر قرمزست هفت تکه گوشت لحم، اگر قرمز نیست هفت دانه برنج یا کلوخ حاضر کن و هر کدام را به قدر یک «الم نشره» خواندن بتکان آن وقت ببین چطور می‌شود اگر خوب شد که خوب شد، اگر نشد سه روز ناشتا بچه را بی‌ادبی می‌شود گلاب به روتان می‌بری توی جایی و بهش یاد می‌دهی که هفت دفعه این ورد را بگوید:

«... سلامت می‌کنم

خودم غلامت می‌کنم»

یا چشم چاق کن

یا هیول هیولت می‌کنم»

امیدوارم دیگر محتاج به دوا نشود. اگر خدای نکرده باز خوب نشد، دیگر از من کاری ساخته نیست. برو محله حسن آباد بده آسید فرج الله جن گیر نزه بندی کند. خادم الفقرا دخو علی شاه^(۲).

از دوره مشروطیت به بعد انتقاد از وضع اجتماعی زنان و تشویق آنها به رفع حجاب و کسب آزادی‌های دیگر زیادتیر و زیادتر می‌شود. برای مثال از اشعار بسیاری می‌توان نام برد که شعر معروف ابوالقاسم لاهوتی تحت عنوان «به دختران ایران»^(۳)، «کفن سیاه»^(۴)، از عشقی و «زن در ایران»^(۵) از پروین اعتصامی از آن میان مشهورتر از همه هستند. اغلب این اشعار انتقادی هستند، و جنبه طنز ندارند. از این میان ایرج میرزا با طنز گیرای خود بارها به موضوع حجاب زنان می‌تازد و آنها را سخت مورد عتاب قرار می‌دهد، و در اشعاری که عفت کلام را از دست نمی‌دهد، روانی کلام و استفاده بجای از طنز و انتقاد به شعر او ویژگی خاصی می‌بخشد. ایرج میرزا سخت با علما مخالف بود و اغلب احساسات ضد مذهبی خود را با انتقادات ناروا می‌آمیزد، و بی‌اعتمادی به آنچه مخالف باورهای خود هست حمله می‌کند. همین طور هم در داستان ایرج میرزا با زن چادری که تا آخر چادرش را باز نمی‌کند ولی اجازه می‌دهد که شاعر از وصالش برخوردار گردد، بیشتر از حجاب اعتقاد بی دلیل را مورد

جواب مکتوب

علیا مکرمه محترمه اسیرالجمال خانم. اولاً از مثل شما خانم کلانتر و کدبانو بعید است که چرا با این که اولادتان نمی‌ماند اسمش را مشهدی ماشاءالله و میرزاملانگار نمی‌گذارید. ثانیاً همان روز اول که چشم بچه این طور شد چرا پخش نکردی که پس برود... حالا گذشته ها گذشته است. من ته دلم روشن است انشاءالله چشم زخم نیست همان از گرما و آفتاب اینطور شده. امشب پیش از هر کاری یک قدری دود عنبرنصارا بده ببین چطور می‌شود. اگر خوب شد که خوب شد، اگر نشد فردا یک کمی سرخاب پنبه ای یا نخعی یک خرده شیر دختر. یک کمی هم بی‌ادبی می‌شود پشکل ماچلاخ توی

از طرف حکومت به همراهی «بانو» به «جشن فرخنده ای» دعوت می‌شود. حاجی آقا که سمبول مردسالاری است و دائماً به زن بدبخت سر کوفت می‌زند، از طرفی نمی‌خواهد زنش را به جشن ببرد و از طرف دیگر در مقابل قدرت رضاشاهی قرار گرفته و می‌ترسد. راوی داستان که پسر کوچک حاجی آقا است، درحالی که سخت از پدر می‌ترسد، تاحدی پدرسالاری او را تقلید می‌کند و محض تفنن عروسک خواهر کوچکش را پاره می‌کند و می‌خواهد او را کتک بزند.

پسرک خیلی چیزها را نمی‌فهمد ولی از آمدن یک افسر، که قوم و خویش دوری است، همراه دختری متجدد و صحبت از «صیغه» دو ساعته معلوم می‌شود که حاجی آقا می‌خواهد به نحوی جریان رفتن به جشن را درست کند. مادر از همه جا بی‌خبر می‌خواهد چیزی بپرسد، حاجی آقا داد می‌زند: «زنیکه لچاره! باز تو کار من دخالت کردی؟ حالا دیگه باید دستتو بگیرم و سر و ... برهنه ببرمت جشن.» ولی این کار عملی نمی‌شود و پسرک می‌شنود که سرهنگ به دختره، که دختر خود است، می‌گوید: «همه اش واسه دو ساعته دخترجون، همین قدر که باهاش بری مهمونی.» دنباله مطلب در صفحه ۵۸

انتقاد قرار می‌گیرد، در ضمن زیاد هم طنزآمیز نیست.^(۶) برعکس، داستان به گل گرفتار تصویر زن بی‌حجاب توسط مؤمنین یکی از قطعات بی‌نظیر طنز اوست:

در سر در کاروانسرای

تصویر زنی به گچ کشیدند

ارباب عمایم این خبر را

از مخبر صادقی شنیدند

گفتند که واشربعتا، خلق

روی زن بی نقاب دیدند

آسیمه سر از درون مسجد

تا سر در آن سرا دویدند

ایمان و امان به سرعت برق

می‌رفت، که مؤمنین رسیدند

این آب آورد، آن یکی خاک

یک پیچه ز گل بر او بُریدند

ناموس به باد رفته ای را

با یک دو سه مشت گل خریدند

چون شرع نبی از این خطر جست

رفتند و به خانه آمدند...^(۸)

در دوره های اخیر آثار طنزآمیز درباره زنان در داستان کوتاه و رمان جلوه تازه ای یافته است، و مثال های متعددی از این لحاظ می‌توان آورد. مثلاً جلال آل احمد در «جشن فرخنده» داستان دعوت پدر را شرح می‌دهد که پیش نماز محله است و در زمان کشف حجاب



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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

تئوری گشتالت^(۱) امکان دارد پاره های به هم پیوسته از یک کل اثر هنری را احساس کنیم، بی آنکه مفردات و عناصر آن را ادراک کرده باشیم. همچنان که چشم تمایز رنگ ها را به هنگام تجزیه در منشور احساس می کند، اما قادر به تعیین حد و مرز رنگ ها نیست، زیرا از لحاظ علمی چنین مرزی وجود ندارد.

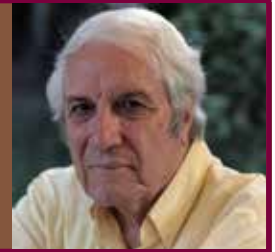
می بینیم که شفیی در تحلیل نظریه خود در باب زیبایی، با استناد به یک تئوری در روانشناسی مدرن، می گوید خواننده را متوجه مفهوم پیچیده التذاذ در مسائل هنری و ادبی کند. در همین جاست که گفته ای از الیوت، شاعر و منتقد انگلیسی، در ذهنش تداعی می کند و لازم می بیند که به آن استناد کند: «با شعر اصیل می توان رابطه برقرار کرد، پیش از آنکه آن را فهمید». Genuine poetry can communicate before it is understood اما سلسله تداعی ها در ذهن محقق تیزهوش به همین جا ختم نمی شود. او در پی منشأ گفته الیوت به یاد گفته ای از شکسپیر در نمایش نامه اتللو می افتد که «من خشم تو را از کلام تو درمی یابم، بی آنکه کلمات آن را دریافته باشم». I understand a fury in your words but not the

تا همین جا می توان به مراتب تسلط شفیی به مباحث قدیم پی برد و دریافت آنچه را که در دوران طلبگی آموخته به خوبی به یاد دارد و می تواند به مناسبت در مقدمه بحث به آن استناد کند. اما در پی این اشاره مسئله ای را دور از منطق مطرح می کند و آن «ادراک بلاکیف» زیبایی است. به این معنی که آدمی به هنگام التذاذ از یک پدیده هنری و در لحظه استغراق در تجربه ناب عرفانی در مرزی میان «تصور» و «تصدیق» ایستاده است. همانگونه که نقدها در قلمرو معرفت شناسی الاهیات به طور «وراء عقل» رسیده بودند ما هم در ادراک زیبایی به طور وراء تصور و تصدیق می رسیم و نفس التذاذ از آن حالت بهجت حاصل از برخورد با پدیده هنری را ملاک قرار می دهیم و جوای مسئله تصور و تصدیق، در معنی منطقی آن نمی شویم. در اینجا نویسنده به مفهوم «دانستن» می پردازد که به معنی انطباق کامل صورت شی یا یک مفهوم است که در ذهن به روشنی حاصل شده باشد. حال اگر شرط التذاذ از یک گزاره را دانستن آن فرض کنیم، التذاذ از بسیاری گزاره های هنری امکان پذیر نخواهد بود، زیرا چه بسا انطباق کامل با صورت شی یا مفهوم در ذهن حاصل نشود. اما طبق

درباره زندگی و آثار و شعر شفیی کدکنی

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



ساکن سرای سکوت شدم
و صُدره صابری در پوشیدم
مرغی گشتم،

چشم او از یگانگی

پر او از همیشگی

در هوای بی چگونگی می پریدم

کاسه ای بیاشامیدم، که هرگز تا ابد

از تشنگی او سیراب نشدم

بایزید بسطامی، قرن سوم هجری

قریحه نبوغ آمیز شفیی را در برخورداری از موهبت تداعی معانی، گذشته از دستیابی او به زبان شعر در نثر صوفیه، در یادداشت او در این کتاب با عنوان «در مرز میان تصور و تصدیق» نیز می توان دید.

در این یادداشت، در آغاز نویسنده می گوید از آموخته های کودکی به یاد دارد که در آنچه در ذهن آدمی نقش می بندد تصور است یا تصدیق. در علم منطق هر ادراکی که حکمی در آن بیان شود تصدیق است و غیر از این صورت، تصور است.

زبان شعر در نثر صوفیه: مضامین این کتاب براساس این تئوری مؤلف بنا شده که «عرفان نگاهی هنری و زیبایی شناسانه است به الاهیات». به عبارت دیگر عرفان اصیل جز در یک زبان زیبای هنرمندانه امکان تحقق ندارد.

شفیی در جست و جوی زبان شعر عارفان، گمان دارد آنجا که نثرشان، به انحراف از هنجار طبیعی و عادی می رسد به شعر پهلو می زند و در اوج خود وجوه موسیقی ای و ایقاع (rhythm) می یابد. او نمونه های هنرمندانه آن را در آثار عارفانی مانند عطار، بوسعید، بایزید، ابوالحسن خرقانی و عین القضاة می جوید و با نقل آن خواننده را سرمست می کند. به راستی تنها شفیی کدکنی می توانسته با نیروی شهود شاعرانه خود گوهر پنهان شعر را در آثار پراکنده نثر عارفان بیابد:

... روشن تر از خاموشی چراغی ندیدم
و سخنی از بی سخنی نشنیدم

دوک و دپِر (پرتلند، اورگان)

DUKE & DAPPER (Portland, Oregon)

Elegant Decorative Textiles For Your Home & Office

♦ کوسن های تزئینی و قطعات پارچه ای تزئینی برای اتاق نشیمن و خواب ♦ انواع Table Mat در اندازه های مختلف و با طرح های ابتکاری برای پذیرایی شام و عصرانه ♦ تشکچه های نوزاد و تشک های بازی برای نوپایان ♦ انواع پارچه ها و دستمال های زیبا برای آشپزی و شیرینی پزی ♦ انواع بقچه های مدرن-کلاسیک برای عروس، سفر و جهیزیه ♦ انواع روفرشی ها با کیفیت بالا برای پیک نیک و بازی کودکان



روتختی بزرگ نخی تمام طبیعی با طرح "درخت زندگی" قلمکاری هندوستان با رنگهای زنده و شاد



سری عروسکهای پارچه ای "چانکیر" به شکل حیوانات گوناگون برای اتاق کودک و نوزاد



تیبیل متهای شاد و ابتکاری برای مهمانیهای عصر



کوسن های بزرگ و کوچک برای خانه و دفاتر کار از نفیس ترین پارچه های اروپایی و آمریکایی با دوخت عالی

(971) 221-6443

در صورت تماس تلفنی (۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر) لطفا پیام بگذارید.

dukeanddapper.etsy.com

برای خرید و سفارشات به سامانه فوق مراجعه فرمایید.

ای دقت کنیم، به سادگی در می یابیم که از آن زمان به بعد قتل‌ها با ایست قلبی دشمنان اسلام آسان تر شده است. متأسفانه این روزها دست و بال افسران آگاهی در تهران بسته است و جمهوری اسلامی اگر بوئی ببرد که حتی یک افسر به این مرگ‌های مشکوک فکر کرده بلافاصله او را می برند و چای خورش می کنند و اینک افسری که معاون اداره آگاهی بوده و در ذهن خود به این مسائل فکر می کرده به هر وسیله ای بود قبل از چای خور کردنش، خودش را به آمریکا رساند و زندگی می کند.

دوستم می گفت کسانی که به ایران می آیند و تظاهر به دین داری می کنند، آنها که خودشان متظاهرتر هستند، می فهمند که این انسان حتی اگر خیال کند این بنده خدا ممکن است در آینده دشمن ما باشد بهتر آن است که از روی زمین محو شود و چنین است برادر، خواهشمندم اگر به هر دلیلی شما را به خدمت خود فرا می خوانند از نوشیدن چای یا هر نوشابه دیگری خودداری کنید. به کلاغ گفتند اگر دیدی کسی خم شده ممکن است سنگ بردارد و به تو پرتاب کند. کلاغ گفت من به محض دیدن انسان پرواز می کنم و از او دور می شوم. از کلاغ یاد بگیریم.

و منم دوستانه گفتم اگر مطمئن باشم همین کار را خواهیم کرد و وقتی هم خداحافظی می کردند با کمال مهربانی از من خداحافظی کردند.

رحیم از ایران آمد خوش و خندان و داستان را با آب و تاب تعریف کرد. من دلم لرزید. گفتم: «رحیم جان کاش نمی رفتی.» اما او گفت نه این بار خیلی دوستانه رفتار کردند. یکی دو ماه بعد رحیم در خانه اش دچار ایست قلبی شد و از میان دوستان رفت و همه هم فکر می کردند دلیل ایست قلبی بوده است.

از آن روز خیلی به این داستان فکر کردم. با خود گفتم و می گویم چرا هیچ آخوند یا آخوند زاده ای دچار ایست قلبی نشده و هر چه نویسنده، شاعر و خواننده هست به نوعی دچار همین ایست قلبی شده و به یادم آمد که یکی دو هنرمند یا بیشتر که به ایران رفته و برگشته بودند، در آمریکا دچار ایست قلبی شدند و حتی آنها که رفتند نیز در خود ایران به این درد بزرگ گرفتار شدند و من نام این عزیزان که به ایران رفته و بازگشته به قلم نمی آورم، اما دوستان خوب دقت کنید.

کارخانه مرگ جمهوری اسلامی که از کار نیفتاده است. برای آنها معدوم کردن مخالف مهم است، نه طرز کشتارشان. لذا اگر یکبار دیگر به پرونده های پس از قتل های زنجیره



یک سینه سخن مسعود سپید

ایست قلبی، آخرین هدیه جمهوری اسلامی به مخالفان

را رسوا کند و اینک می نویسم، آی مردم، به ایران نروید و اگر می روید فریب دعوت اداره اطلاعات یا هر گروه وابسته به آخوند را نخورید و اگر هم می روید از نوشیدن چای اسلامی دست بردارید. به یاد قهوه فجر بیفتید و فکر نکنید این لبخند خوش آمد از روی حقیقت است و بدانید و آگاه باشید برای پایداری نظام به هر عملی می توان دست زد. حتی اگر مخالف شرع نبی باشد.

اینک که چند سال از مرگ دوستم رحیم می گذرد و سلامتی او از نظر ظاهر و باطن مسلم می نمود، خودش تعریف کرد: «بار اول که به ایران رفتم مرا بردند به جایی و بطور نیمه تهدید که در آمریکا چه می کنم. گفتم سرمایه مختصری دارم و کارم خرید و فروش است. گفتند چرا آن کاغذ را امضاء کردی که انتخابات باید آزاد باشد و منم گفتم مگر به نظر شما نباید آزاد باشد! گفتند بله و از من خواستند اگر پیش دوستانم در آمریکا می روم اگر دلم خواست خبرهای ضدجمهوری اسلامی را به آنها بدهم.»

رحیم آمد به آمریکا و داستان را تعریف کرد و ما هم به رحیم گفتم: «رحیم جان، دیگر نرو.» اما او گفت: «من عاشق ایرانم و جزو هیچ گروه و دسته ای نیستم. من اگر به ایران نروم دلم می ترسد.» رحیم رفت و به سلامتی این بار با کوله باری از خاطره خوب برگشت و گفت که «این بار که رفتم مرا به دفتر یکی از همین اطلاعاتی دعوت کردند و چای و شیرینی دادند و از من خواستند که چون سرمایه دار هستم اگر مبلغی در ایران سرمایه گذاری کنم مطمئن خواهم شد که به نفع خودم و هموطنانم هست و چه و چه

از آن روزی که جمهوری ننگین اسلامی از کشتار مخالفان خود بطور مستقیم دست برداشت، یعنی نه با گلوله و نه با کراوات کسی را نکشت، همه فکر کردند که تنور آدمکشی جمهوری اسلامی کم کم سرد شده و آخوند جماعت دست از کشت و کشتار برداشته اند.

یک زمانی خواهر زاده شاه را ترور کردند و بعد تیمسار ارتش شاهنشاهی به نام غلامعلی اویسی را در پاریس و طباطبائی را در آمریکا و قتل عام بختیار و یارانش. همین طور می کشتند و در واقع دشمنان خودشان را از روی زمین بر می داشتند و جهان نیز از جنایت آنان آگاه می شد. البته اگر چه برای دولت های غربی فرقی نکرده و نمی کند اگر ایرانی زنده باشد یا بمیرد. آنها فقط به فکر خودشان هستند. در واقع نشسته عوعو می کنند. کم راه دیگر و آسانتری برای کشتار مخالفان خود یافتند. نه احتیاج به دره انداختن اتوبوس داشتند و نه دزدیدن مخالفان در فرودگاه که بهر حال گذش در می آمد. نمی دانم از کدام دولت آدمخوار توانستند داروئی بخرند که نه رنگ داشته باشد، نه بو و یا مزه و راحت در جای یک نفر که احتمالاً در آینده موی دماغ شان می توانست باشد، می ریختند و بعد از چند روزی بنده خدا دچار ایست قلبی می شد. من این داستان را یکی دوبار در رادیوئی مردمی پخش کردم. مثل اینکه با خودشان گفتند این یارو، افسر اداره آگاهی، به او چه که در این کارها دخالت کند. البته باید یک گوینده معروف رادیو تلویزیون یا یک استاد چرمشناسی را پیدا کنند و از او نظر بخواهند. خب ما سکوت کردیم ولی دیدم این داستان در یک جایی باید ثبت شود شاید به گوش اهلس برسد و جمهوری آدمخوار اسلامی

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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

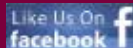


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

رادیو ۲۴ ساعته بامداد، ساکرامنتو

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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و سمیرا نیک آئین



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute
- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

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

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

از دوازده سالگی همراه عمویش ابوطالب به سایر جاهای عربستان سفر می کرده و با فرهنگ ها، دین ها و مذهب های رایج آشنا می شده است. محمد در بیست سالگی، جوانی سرد و گرم چشیده، سفر کرده، آگاه و هوشمند بوده است. تجربه های وی در کارهای مالی و کوشش های بازرگانی او آنچنان چشمگیر بوده اند که یکی از ثروتمندان و اشراف عربستان به نام خدیجه برای سرپرستی کارهای مالی و بازرگانی خود محمد جوان را بر می گزیند و مسئولیت های بزرگی را به او وا می گذارد. نویسنده اسلام شناسی در این باره چنین می نویسد: «بی شک سرپرستی موسسه عظیم بازرگانی خدیجه، نیازمند به دانش و معرفت اقتصادی شایسته ای بود، این امر باید بخصوص مورد توجه تاریخ نویسانی باشد که پیغمبر را شخصیتی ناآگاه و بیسواد معرفی کرده اند.»

آیا می توان باور کرد که سرپرست کاروانی بزرگ و مسئول کارهای اداری-اقتصادی زنی ثروتمند سواد خواندن و نوشتن نداشته باشد؟ آیا پذیرفتنی است که جوانی هوشمند و شایسته چون محمد توانایی یاد گرفتن خواندن و نوشتن را نداشته و چون ولگردان کوچک و بازار بی سواد مانده باشد؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

اقتصادی اسلام آشنا می شود که شاید کاملاً تازه و برای اولین بار باشد.»

افسانه ها و دروغ های تاریخی

نویسنده کتاب، در بررسی «زمینه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی» ظهور محمد و پیدایش اسلام هدف های ویژه ای را دنبال می کند. برخلاف باورهای که ملایان میان مسلمانان پراکنده اند نویسنده، داستان بی سواد بودن محمد را نمی پذیرد و آن را افسانه ای بیش نمی داند. افزون بر این با تجربه و تحلیل بخشی از داستان زندگی پیام آور اسلام و اوضاع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شبه جزیره عربستان به هنگام پیدایش اسلام بر خواننده آشکار می شود که آموزش های محمد و آگاهی های او نه تازگی داشته اند، نه بدون مقدمه بوده اند و نه قرآن الهام آسمانی است.

شهر مکه در دورانی که «جاهلیت» به آن لقب داده اند به دلیل های بسیار و از جمله به خاطر وجود «خانه کعبه» که جایگاه نگهداری ۳۶۰ بت پرستیدنی بوده زیارتگاه طایفه ها و قبیله های گوناگون بوده است. از سوی دیگر مکه بر سر راه کاروان های بازرگانی واقع بوده و به همین دلیل جایگاه برخورد فرهنگ ها، باورها و آیین های گوناگون بوده است. بنیادگذار اسلام از همان آغاز دوران نوجوانی یعنی

اسلام شناسی

بخش اول

دکتر احمد ایرانی



کتاب «اسلام شناسی» برخلاف کتاب هایی که در این مورد نوشته شده اند به دستور قدرتمندان و ثروتمندان با هدف گمراه ساختن مردم نوشته نشده بلکه کتابی است افشاکننده، آگاهی بخش و بیدار کننده. نویسنده کتاب برخلاف نویسندگان دین زده، ناآگاه یا مزدور به جای کلی گویی، افسانه بافی یا بیان برداشت های بی پایه شخصی، از انبوهی از سندها و مدرک های تاریخی یاد می کند، در هر مورد که از دستورها و آموزش های قرآن انتقاد می کند از سوره یا آیه مربوط به آن نام می برد، و چکیده مطلب این که «اسلام شناسی» کتابی است معتبر و دارای منطقی محکم که با روشی علمی- مستند نوشته شده و بی اختیار ستایش خواننده کتاب خوان را بر می انگیزد.

میرفطروس در این مورد چنین می نویسد: «در این کتاب، خواننده ایرانی به مسائل و وقایعی از تاریخ سیاسی و

پیش گفتار: نویسنده کتاب اسلام شناسی، علی میرفطروس، یکی از نویسندگان مبارز ایران و یکی از پژوهشگران روشنگری است که با انتظار آثارش خدمتی بزرگ را به انجام رسانیده است. چاپ دوازدهم یکی دیگر از کتاب های پخواننده او به نام «حلاج» در سال ۱۹۸۷ در آمریکا پخش شد. از جمله آثار دیگر میرفطروس می توان از کتاب ملاحظاتی در تاریخ ایران، اسلام و اسلام راستین، و نیز از آوازهای تبعیدی یاد کرد. کتاب های جنبش حروفیه و نهضت پسیخانیان و نیز سرود آن که گفت: «نه از نوشته های همین نویسنده اند.»

میرفطروس در مقدمه خود می نویسد: «کتاب حاضر، نتیجه سال ها تحقیق و تفکر من در زمینه شناخت اسلام است.» و می افزاید: «کوشیدم تا با برخورداری از یک بینش علمی و درک فلسفه تاریخ با اسلام برخوردی واقع گرایانه و در عین حال انتقادی داشته باشم.»

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقض قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری آبر قدرت ها»

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

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

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



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

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

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

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



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



سگ در ایران باستان

و پرندگان و ماهیان از دین یهود به اسلام رسیده است و آنچه در تورات از سگ یاد شده به خوبی پیداست که قوم بنی اسرائیل از سگ خوششان نمی آمده. مساله سگ اصحاب کهف که در قرآن از او ذکر شده (سوره کهف، آیه هفدهم)، مورد تعبیرات گوناگون مفسران است. بیضای در تفسیر قرآن آن را سگ سخن گوی دانسته و در تفسیر طبری آمده است که سگ اصحاب کهف انسانی بوده به صورت سگ. اگر ما بخواهیم بدون دلیل علمی حیوانی را در مذهبی پاک یا ناپاک بدانیم نیازمند اقامه دلیل علمی و فلسفی نیست. وقتی کسی اعتقاد به مذهبی دارد برای پذیرش احکام آن و شرایع مذهب نمی بایستی به دنبال دلیلی جز آنچه شرع بر او مقرر داشته باشد. این که چه دلیل و منطقی باعث به وجود آمدن حکمی شده باشد ما از آن اطلاعی نداریم.

اما از بنی اسرائیل و اعراب که بگذریم، سگ نزد دیگر اقوام سامی نژاد، چون بابلی ها و آشوری ها، بسیار ارجمند بوده و در آثار بسیار قدیم ایشان نقوش سگ بسیار دیده شده است. مصریان و یونانیان این حیوان را گرامی می داشتند و سقراط همیشه به سگ خویش سوگند می خورده. ایرانیان قدیم نیز این حیوان دلیر و وفادار و فداکار را گرامی می داشتند و برخی نیروی شنوایی سگ را سی برابر نیروی شنوایی انسان و گروهی هشتاد برابر دانسته اند. سگ ها در نیروی بویایی نیز بسیار قدرتمند هستند ولی از نظر بینایی به نیروی بینایی انسان ها برتری چندانی ندارند. سگ ها موجوداتی فداکارند که عاشق صاحبان خود هستند. نویسندگان رم

سگی را لقمه ای هرگز فراموش نگردد گر زنی صد نو بتش سنگ و گر عمری نوازی سفله ای را به کمتر تندی آید با تو در جنگ

چندی پیش شنیدم که خانمی در ایران به کمک سگ های بدون صاحب خیابانی آمده است و برای جلوگیری از کشتار آنها مرکزی را در تبریز برپا داشته و آنها را از گوشه و کنار جستجو می کنند و در این مرکز اسکان می دهند. سگ ها موجودات مهربان و رفیق انسان و گله گوسفند و دشمن دزدان و متجاوزین هستند. در خانه ای که سگی نگهبان آن است حتما امنیت بیش از خانه ای است که این نگهبان مهربان پاسبان آن نیست. من علت نجس بودن فقهی سگ را نمی دانم و دلم می خواهد علت منطقی آن را بدانم. در این جستجو به مقاله ای ارزشمند از استاد بزرگوارم، استاد پورداوود برخورد کردم، مقاله ای در مورد سگ با همین عنوان یافتیم که قسمت هایی از آن را در اینجا نقل می کنم.

استاد پورداوود می نویسند که: در میان یک میلیون و چهارده هزار جانور گوناگون از چرند و پرند و خزنده، سگ اهلی ترین آنهاست و بیش از هر جانداری با انسان ها انس می گیرد و با خوی و عادات انسان ها مانوس و رام انسان ها می شود. سگان از تخمه و نژاد هر جانوری که باشند خواه از نژاد گرگ یا روباه یا شغال، دارای صفات بسیار پسندیده ای هستند که سرآمد همه جانوران اهلی هستند. سگانی که امروزه بی یاور و تنها در کوچه های بعضی شهرها پراکنده اند، در ایران باستان عزیزانی مورد احترام بودند. بنا به نظر استاد پورداوود عقیده به جانواران حلال و حرام از قبیل چرندگان

سخن بداریم و بدین وسیله به پایه فرهنگ (تمدن) باستان خودمان پی ببریم. از مجموع این گونه مسایل می توان فرهنگ قومی را شناخت، از دین و زمان و خط و ساختمان و کشت و ورز و خورش و پوشش و زندگی خانوادگی و رسوم و عادات و از صدها مساله دیگر فرهنگ ملتی معلوم می شود، نه از تاریخی که به ذکر جلوس شاهی و درگذشت وی و پیروزی و شکست وی در جنگی بسنده کرده است. در بندهشن آمده است «از آفریدگان مادی، سگ، نگهبان و از میان برنده دروج و درد است و با چشم همه ناپاکی ها را از بین می برد.»

در فرگرد سیزدهم و نندیداد درباره کیفر و مجازات قتل انواع سگ ها و اذیت و آزار آنهاست. در بخش نخست از این فرگرد گفته شده که از میان آفریده های اهورامزدا، سگ بسیار محترم است. چون از سپیده صبح با اهریمن می جنگد و پاسبان آفرینش نیک است. ایرانیان باستان معتقد بودند که سگ با کمک خروس ارواح پلید و جادوان را هنگام شب از زمین دور می کند، سروش را یاری می دهد و دشمن اهریمن است.

در آیین میترا نیز سگ یار وفادار میتراست که با ایزدمهر به شکار می رود و او را همراهی می کند. سخن در مورد این حیوان فداکار و وفادار انسان ها بسیار است که در حوصله یک گفتار نمی گنجد و در این مورد ادامه آن را به زمانی دیگر وامی گذاریم.

منابع:

- ۱- فرهنگ ایران باستان، استاد پورداوود
- ۲- ویکی پدیا دانشگاه آزاد
- ۳- دین و فرهنگ ایرانی پیش از عصر زرتشت، هاشم رضی.

از سگ مردی یاد می کنند که محکوم به مرگ شده بود و نوشته اند که چون لاشه آن مرد را بعد از مرگ به رود تیبر (Tiber) افکندند، سگش خود را به رود افکند و لابه کنان به دنبال لاشه می رفت. عشق و فداکاری سگ ها از ترس یا به امید پاداش نیست بلکه مهر و وفای آنهاست که ایشان را به جانفشانی می کشاند. به نقل از کتاب فرهنگ ایران باستان استاد پورداوود: سگ از جانورانی است که در زمان کهن ارزش آن را دریافتند و در زندگی یار و انباز خویش ساختند. آنچنان که در دین آنان به نگاهداری آن فرمان داده شد و اوستایی که امروز در دست داریم گواه آن است. از پرتو سگ است که کلبه بزرگران از دستبرد دزدان در امان است و از پشتیبانی سگ است که گله گوسفندان در چراگاه آرام می چرند. امروزه سگ ها تربیت می شوند تا در بیمارستان های جنگی، در کمک به نابینایان و در ردیابی برای دریافت های گوناگون به کمک گرفته شوند.

در فرگرد هشتم و نندیداد از سگدید سخن رفته و آن عبارتست از بردن سگ بر سر پیکر انسان در گذشته به قصد اطمینان خاطر از مرگ و راندن دیو نسوش (دیوی که بر اجساد آدمی دست می باید و آن را پلید می سازد). در روزگاران قدیم و باز در و نندیداد ذکر شده که وجدان انسان نیکوکار در جهان دیگر به پیکر دختر زیبایی می رود که این دختر برای راهنمایی روان انسان پارسا به جهان مینو نمودار می شود و دو سگ همراهی او را بر عهده دارند. باز در نقل قولی دیگر از استاد این چنین گفته شده است که «مقصود از این که در کتب جانور شناسی چه تعبیری از این حیوان شده است نیست بلکه مقصود این است که از این جاندار آنچنان که نزد ایرانیان شناخته شده،

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های سپتامبر و اکتبر ۲۰۲۱

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



مراسم اربعین حسینی و رحلت پیامبر گرامی اسلام

برگزاری سخنرانی‌ها و مراسم تا اطلاع ثانوی به صورت مجازی است

برای کسب اطلاعات بیشتر و تاریخ دقیق مراسم

به سایت (WWW.ICCNC.ORG) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.



Friday Prayer In-Person at
ICCNC with Vaccination

Friday Prayer with
Br. Ahmad Hashid Salim
For More info please go to
www.iccnc.org
Fridays, 2021
1:00 PM-2:00 PM



دعای کامل و نماز جمعه

دعای کامل ساعت ۹ شب پنج‌شنبه‌ها

نماز جمعه ساعت یک عصر

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



سه درس گفتار تازه از دکتر عبدالکریم سروش

۱- شرح «کیمیای سعادت قرآنی» شنبه ۵ سپتامبر و ۲ اکتبر، ساعت ۶ عصر از طریق Zoom.

۲- «فوری در فزل‌های اقبال لاهوری» جمعه ۱۷ سپتامبر و ۱۵ اکتبر، ساعت ۶ عصر از سوی بنیاد توحید و Zoom.

۳- «علم و دین» یکشنبه‌ها، ۱۲ و ۲۶ سپتامبر و ۱۰ و ۲۴ اکتبر ساعت ۶ عصر از طریق Zoom.

۴- درس گفتار «شرح دفتر ششم مشنوی» یکشنبه‌ها، ۵ و ۱۹ سپتامبر و ۳۱، ۱۷، ۳ اکتبر ساعت ۶ عصر از طریق Zoom.



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



zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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



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



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



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

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

ایرانی، جواد فروغی، برنده مدال طلای تیراندازی در رشته طپانچه شد. چه می توان گفت، خیلی ها گفتند مدال حق یک تیر خلاص زن نیست. بهرحال او از ایران آمده بود و سال ها است تیر می زند. مایه تأسف بود برنده شدن او. ما داریم درد می کشیم و امروزه با وجود داروهای مسکن درد کشیدن بی معناست. آلودگی در همه جا به چشم می خورد. این از آن پیروزی های بی حس کننده بود. او بعد از روز اول زود به ایران بازگشت. برنده شدن او که گوئی از غارهای پیشین تاریخ می آمد هیچ چیز تازگی معصومانه ای نداشت. او نفرت بیشتری آفرید، تا یک شادمانی جمعی. او خودستائی مردمی را به چشم می آورد که گمان می کرد، تمام مشکلات اهواز را حل کرده است. از بدر خراب نمی توان محصول خوب برداشت، بهرحال از کسی که از داخل سپاه می آمد و سال ها تیر خلاص زده بود، نمی توان محصولی را درو کرد که زمینه کاشتن آنها را خود بوجود آورده ایم. هم چنان که فلسفه اهمیت بی آزاری گاندی از ابعاد اصلی معنویت هندوها است. بهرحال پیروزی او اگرچه یک مدال آنهم از نوع مرغوب، یعنی طلا همراه بود اما جنگی بدل نبود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

در المپیک بوده اند از خود می پرسیدند چگونه ایران به چنین روزی افتاده است. لباس های بد دوخت که بر تن شرکت کننده های ایرانی گریه می کرد، بد رنگ و بی قواره... آه خدای من.

سی و دومین دوره مسابقات المپیک و اولین دوره بازی های المپیک بدون تماشاگر در ورزشگاه بازسازی شده ملی برگزار شد. از روز بعد یازده هزار ورزشکار زن و مرد برای توزیع ۱۰۵۸ مدال به رقابت پرداختند. بنا به درخواست کمیته برگزاری بازی ها، وزارت دفاع ژاپن حدود هشت هزار و پانصد عضو نیروهای دفاع شخصی برای حفظ امنیت در اطراف مکان های بازی ها المپیک به کار گرفته بود. فراموش نکنیم که این بازی ها به دلیل شیوع کرونا با یک سال تاخیر با میزبانی ژاپنی ها برگزار شد. ایران با پنجاه و شش ورزشکار مرد و ده ورزشکار زن در این بازی ها شرکت کرد. از تعداد مربیان و آدم های حراستی اطراف تیم شماره درستی در دست نیست. آیا داوران ایرانی هم در مسابقات بودند؟! خدا می داند.

اغلب ورزشکاران ایرانی در مرداب ها عمل می کنند. در روز اول در میان خبرها یک خبر بسیار غافل گیرنده بود. یک



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

ها تقریباً در همه رشته ها شرکت کننده داشتند و باز هم بیشتر از همه کشورهای دیگر مدال ها را به خانه بردند. چینی ها قدم در تعقیب آنها بودند.

بنظر می رسید بازنده اصلی این رقابت دو کمپانی بزرگ نایکی و آدیداس بودند. کسی تولیدات آنها نپوشیده بود به جز دو سه کشور، چرا که مارک های جدیدی از راه رسیده اند. در روزگاری که کیفیت لباس ها همه تقریباً یکی شده است، آیا هرچه را که ارزان تر است باید خرید؟

آیا در روزگار کنونی بدون داشتن شناخت درباره مشکلات مذهبی، اقتصادی و تحولات علمی و بنیادی، که جهان امروزی را زیر و رو می کند، می توان تصمیم های درستی گرفت! باید در عمق مساله بود و از محور اقتصادی، محور فرهنگی و محور حکومتی و مردمی مطلع بود. در مراسم افتتاحیه رژه ایرانیان صاعقه ای بود که بر سر دیگر شرکت کنندگان فرو می آمد. کنجکاو ها و آنها که بارها و بارها

المپیک آمد و رفت با حضور کرونا و بدون حضور تماشاگر. هرگز بازی های المپیک به این زیبایی، سادگی و مدرنی برگزار نشده بود. ژاپنی ها در همه ورزشگاه های مدرن شان سنگ تمام گذاشتند، بهتر از همه جای دنیا. همه چیز با نظم و انضباطی مثال زدنی در تمامی رشته ها برگزار شد. آیا آنها هر روز از نردبان زندگی بالا می روند! آیا هنوز هم المپیک ها به مهمانی دنیا رفتن است! فقط یک چیز ترس آور بود. در سالی که تاریخ نشان می دهد ما در سال ۲۰۲۱ هستیم، تاریخ بازی ها برای ثبت در تاریخ ۲۰۲۰ را نشان می داد و حالا باید فقط سه سال دیگر به انتظار بود تا برای مهمانی دیگری به پاریس رفت، چون المپیک بعدی در پاریس خواهد بود.

در المپیک همه آمده بودند در روز گشایش بازی ها با لباس هایی که نشانی از فرهنگ و زندگی آنها را داشت. آمریکایی ها، ژاپنی ها و چینی ها بیشترین تعداد شرکت کننده ها را داشتند. آمریکایی

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

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید و

همچنین با خرید خانه رویایی تان، **۱ درصد کردیت** مبلغ خرید خانه به شما تقدیم خواهد شد!

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

Why pay more when you don't have to!

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

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

TuuKasa Real Estate

DRE# 02067436

(408) 369-2020

Email: info@tuukasa.com

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

خانواده‌ام مجبور شدند کتاب‌هایم را آتش بزنند

محمدزمان سیرت



خانه خطرناک است. همان روزها چندین پیام از دوستان کابل دریافت کردم که طالبان شبانه‌گاهی خانه‌ها را تلاشی می‌کنند. با خود گفتم، داشتن کتاب‌هایی که من جمع کرده‌ام حتماً به نظر طالبان جرمی نابخشودنی قلمداد خواهد شد. بخصوص وقتی کتاب را ورق بزنند و صفحاتی را ببینند که درباره فجایع خود آنهاست. فکر کردم در نظر آنها دارنده این کتاب‌ها بدون شک محکوم به مرگ است. با دل ناخواسته و از روی اجبار به خانواده‌ام گفتم همه آن کتاب‌ها را آتش بزنند. صدها کتاب از واقعیت‌های تلخ تاریخی افغانستان سوخت و زحمت جمع‌آوری آنها دود شد و به هوا رفت.

از کشور آدمم و در روزهایی که گروه طالبان کابل را تصرف کردند، در کابل نبودم. با سقوط شهرها به دست طالبان وحشت و ترس در چهره مردم افغانستان کاملاً پیداست، ترس از کارمند بودن در ادارات دولتی، مؤسسات خارجی و رسانه‌ها، ترس از زن بودن، ترس از لباس عادی پوشیدن، از مکتب و دانشگاه رفتن، در کوچه و خیابان بودن، موسیقی شنیدن، و ترس از داشتن یک کتابخانه منظم با کتاب‌های خوب و خواندنی و کمیاب. ترس‌هایی که آدم را مجبور می‌کند برخی از با ارزش‌ترین چیزهایی را که دارد بیرون ببرد، مخفی کند، یا بسوزاند. وقتی خانواده‌ام در کابل به من خبر دادند که همه‌جا به دست طالبان افتاده است و احتمال تلاشی خانه به خانه وجود دارد، فکر کردم شاید داشتن این کتاب‌ها در

و از پل سوخته تا دانشگاه کابل همیشه پیاده می‌رفتم تا پول ذخیره کنم و کتابی خریده بتوانم. این برای من یک اصل بود که پولی را که خانواده‌ام می‌دادند دو تقسیم می‌کردم، اگر ماه ۵۰۰۰ افغانی می‌داد، ۲۵۰۰ افغانی را مصرف کرایه موتر و سایر مصارف خود می‌کردم و ۲۵۰۰ آن را کتاب می‌خریدم. چون گرایش چپی داشتم، کتاب‌هایی درباره افکار و نظریات چپی هم می‌خریدم. کم‌کم در طول چند سال مجموعه نسبتاً بزرگی با کیفیت خوب کتاب برای خود تهیه کرده بودم.

من به عنوان نویسنده آزاد گاهی در روزنامه‌ها و نشریات مختلف مقاله می‌نویسم و خوشبختانه با روزنامه‌ها و نشریات وزین افغانستان در این مدت همکاری پُرترم داشتم. همه مطالبی که نوشتم و نشر شده مدیون همان کتاب‌هایی بوده که در این سال‌ها جمع کرده بودم، اما حالا خانواده‌ام مجبور شده آنها را بسوزانند. بعد از ختم لیسانس برای ادامه تحصیل در رشته جامعه‌شناسی به خارج

وقتی گروه طالبان افغانستان را تصرف کردند، زندگی همه مردم به طور غافلگیرانه تغییر کرد، از جمله، زندگی خانواده من در کابل. پیش از تسلط طالبان بر افغانستان، کتاب خریدن در بین جوانان تا حدی تبدیل به فرهنگ شده بود، به‌خصوص در کابل. من هم علاقه خیلی زیادی به خریدن کتاب داشتم. من مکتب را در لیسه سیدالشهدا خواندم، که در تاریخ ۸ مه ۲۰۲۱ شاهد حملاتی به شدت خونین در این مکتب بودیم. بیش از ۸۵ دانش‌آموز دختر شهید و ۱۵۰ دانش‌آموز دختر زخمی شدند.

من بعد از فراغت از این مکتب به دانشگاه کابل راه یافت‌م و در رشته فلسفه و جامعه‌شناسی تحصیل کردم. دو سال پیش از دانشگاه فارغ شدم. در دوره تحصیلی کتاب‌های فراوان خریدم. یادم است که خانواده‌ام ماهانه مبلغی مشخص برای خرید چپتر (۱) دانشگاه، کرایه موتر، کارت تلفن موبایل و... می‌دادند. من از خانواده کرایه موتر تونس (۲) می‌گرفتم اما در موتر ملی بس (۳) رفت و آمد می‌کردم،

(۱) جزوه
(۲) مینی‌بوس که در کابل معمول است
(۳) اتوبوس



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 شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

وقتی از این جریان مطلع می شود برای حفظ آبروی خانواده اش او را به قتل می رساند. اما برادر او مصمم می شود تا شخصی که مسئول گرفتن عکس و پخش آن بوده را پیدا کند. «گورکن»، ساخته (کاظم مولایی) و با شرکت: دویشکا آسایش، بهنوش بختیار، گوهر خیراندیش... داستان زنی است که قبل از برگزاری مراسم ازدواجش، پسرش ربوده می شود. جستجوی او به جایی می انجامد که می فهمد عامل این عمل که بوده است.

«دامینو»، ساخته (لاله برزگر) و با شرکت: سونیا سنجر، آرش عقیف... داستان زن جوانیست که می خواهد به تحصیلات عالی اش ادامه بدهد و از آنجا که شوهرش مخالف ادامه تحصیل او بوده از هم جدا شده اند، جوان تازه ای به زندگی او وارد می شود که از گذشته او خبر ندارد. چالش های اجتماعی



صحنه ای از فیلم «گورکن»

و رابطه ای میان جوان ها و فرهنگ سنتی موافق است که آنها باید از سر راهشان بردارند. «بنفشه آفریقای»، ساخته (مونا زند) و با شرکت: فاطمه معتمد آریا، سعید آقاخانی، رضا بابک، داستان زنی است که به خاطر بیماری شوهر مسن اش که سال ها قبل از هم جدا شده و اینک در یک خانه سالمندان به سر می برد، و او حالا با مرد دیگری ازدواج کرده، حاضر می شود برای نگهداری از شوهر سابق



صحنه ای از فیلم «بنفشه آفریقای»

اش او را خانه نزد شوهر جدیدش بیاورد تا بقیه عمرش را در آرامش سپری کند. اما با مخالفت فرزندانش از شوهر قبلی مواجه می شود. چنین سوژه ای در نوع خود، در سینمای ایران، بخاطر فضای اجتماعی قرار دادن دو شوهر در زیر یک سقف، تازگی ویژه ای دارد که حتی در فیلم های غیر ایرانی هم دیده نشده. بازی (معتمد آریا)، نظیر همیشه دیدنی و بیاد ماندنی است.

امسال همچنین تعداد بی شماری موزیک ویدیو دریافت شد که نشان از توجه جوان ها به موسیقی و ساختن موزیک ویدیو است که از میان آنها می توان از: «یک بوسه دیگر»، ساخته (آیدین آریا نژاد)، که از نظر تکنیکی بسیار دیدنی است، «من عاشقم»، ساخته (صبحانه فرزانه)، «نسیم»، ساخته (نعمت زارعیان)، «بدرود»، ساخته (آرمان کارخانه ای) نام برد. فیلم های کوتاه همواره مورد پسند همگان هستند. فیلم هایی که در مدت زمان کوتاهی، داستانی را بطور کامل نشان می دهند که گاهی فیلم های بلند، یا زمان بیشتر، از بیان آن عاجز هستند. از میان این فیلم ها می توان از: «شاهد»، ساخته (علی عسگری) یاد کرد که زنی با دختر کوچکش برای خرید به مالی می رود و وقتی می بیند زن مسنی از پائین رفتن از پله برقی وحشت دارد، به کمک او می رود، اما اتفاقی که بعد رخ می دهد، دختر کوچکش شاهدش می شود که مسیر زندگی او را تغییر می دهد.

«مدار بسته»، ساخته (میلاد رضائی) درباره سرپرست نگرهبانی است که همه را از طریق دوربین های مدار بسته تحت نظر دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۲

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارس نژاد، بلکه سندی است موق که گوشه هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت ها و افکار و عقاید نام آوران زمانه چون بدیع الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین زرین کوب، عباس زریاب خویی، محمدجعفر محبوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می شود و نکته های نخوانده و نشنیده بسیاری می یابد.



برای تهیه کتاب «یادها و دیدارها»، لطفاً با شرکت کتاب در لس آنجلس تماس حاصل فرمایید.

۴۷۷-۷۴۷۷ (۳۱۰)

دنیای سینما

سعید شفا



چهاردهمین جشنواره فیلم های ایرانی سانفرانسیسکو

جشنواره فیلم های ایرانی سانفرانسیسکو که به منظور کشف و حمایت از فیلمسازان جوان ایرانی تاسیس شده و نخستین جشنواره مستقل سینمایی خارج از ایران هم هست، چهاردهمین دوره خود را در تاریخ ۱۸ و ۱۹ سپتامبر برگزار می کند. امسال، جشنواره بیشترین تعداد فیلم را که متجاوز از دو هزار فیلم از سراسر دنیا می شد دریافت کرد که از میان این تعداد عظیم فیلم، طبق روال هر ساله، فیلم های داستانی، مستند، کوتاه، انیمیشن، موزیک ویدیو... متعددی که نشان از توجه خاص فیلمسازان ایرانی و غیر ایرانی



صحنه ای از فیلم «کشتارگاه»

که فیلم هایی درباره ایران می سازند می دهد، انتخاب شد که می توان از «کشتارگاه» ساخته (عباس امینی) و با شرکت: امیرحسین فتحی، مانی حقیقی، باران کوثری... یاد کرد که داستان یک مالک کشتارگاه گاو است که در خفا به خرید و فروش دلار مشغول است و این مکان را به عنوان سرپوش برای کارهای غیرقانونی اش برپا کرده تا اینکه اتفاقی می افتد که باید با آن مبارزه کند.

«من اینجا هستم»، ساخته (عباس امینی) فقط تشابه اسمی با «امینی» دیگر) و با شرکت: افشین هاشمی، شیرین اسماعیلی... داستان یک تظاهرات کارگری بر علیه کارخانه ای در آبادان است که از پرداخت حقوق به کارگزارانش خودداری می کند و در یکی از این تظاهرات، کارگری کشته می شود و همسر او مردد می ماند، پول خون شوهرش را بگیرد تا به زندگی اش سرو سامانی بدهد یا با تظاهر کنندگان همدلی کند.

«کولبرف»، ساخته (میلاد منصوری) و با شرکت: حسین سلیمانی، مهتاب ثروتی... داستان افرادی است که برای مبلغی جزئی

صحنه ای از فیلم «من اینجا هستم»

جانشان را در کوه های صعب العبور و برفی به خطر می اندازند تا محموله های قاچاق را به آن سوی مرز برسانند. اختلافی که میان چندتن از این افراد با قاچاقچیان روی می دهد، با آن صحنه های پر برف کردستان، فیلمی پرهیجان به وجود می آورد که یادآور فیلم «زمانی برای مستی اسب ها» ساخته «بهمن قبادی» است.



صحنه ای از فیلم «کولبرف»

«۴۷»، ساخته (احمد اطراچی) و با شرکت: لادن مستوفی، مهدی احمدی، شقایق فراهانی... داستان سه زن چهل و هفت ساله است که در یک شب زن نخست که همسر پزشکی هست در سر راهش به پارتی تولدی که در خانه اش برپاست، زن مستاصلی را سوار ماشین اش می کند بی آنکه بداند چه حوادثی در انتظارش است.

«Drown»، ساخته (محمد کارت) و با شرکت: جواد عزتی، طناز طباطبائی... داستان عکس زنی است که در استخر (زنانه) محل کارش برداشته شده و دست به دست می گردد. شوهرش



TARIM
GLOBAL CUISINE
RESTAURANT AND BANQUET

New Persian Menu



Siamak Jastan
Live On Stage

19930 Stevens Creek Blvd,
Cupertino, CA 95014

(408) 996-9606
www.tarimcupertino.com

Live Music
Every Saturday

VINTAGE EDITION



Moms Against Poverty

It's all about
the children!

چهاردهمین جشنواره خیریه سالانه مپ

مؤسسه خیریه و غیرانتفاعی MOMS AGAINST POVERTY از ایرانیان گرامی و نیک خواه ساکن
(مادران بر علیه فقر)

شمال کالیفرنیا برای شرکت در این جشن دعوت بعمل می آورد.



در روز شنبه ۲ اکتبر ۲۰۲۱
از ساعت ۶ عصر تا نیمه شب

در باغ قصر FILOLI در شهر WOODSIDE

میزبان شما خواهیم بود

با شام، موسیقی، رقص،

کازینو و حراج خیریه

به امید دیدار شما نیکوکاران

و حامیان کودکان نیازمند!



جهت همبازی در پروژه های حمایت از کودکان نیازمند
و درج آگهی در برنامه، لطفاً به سایت مؤسسه مراجعه فرمایید

momsagainstopoverty.org/sponsorship

مؤسسه مپ یک مؤسسه 501c3 ثبت شده در آمریکا
با معافیت مالیاتی از IRS و مجوز از OFAC وزارت
دارائی آمریکا برای ارسال پول به ایران می باشد.

خرید بلیط در محل جشن امکان پذیر نخواهد بود.

بلیط ورودی ۲۰۰ دلار

این مهمانی ویژه افراد
بالای ۱۶ سال می باشد

momsagainstopoverty.org/SFGalaTix



Filoli Historic House & Garden
86 Cañada Road, Woodside, CA 94062

Moms Against Poverty

منطقه فضول آباد

با این جور آدم‌ها حسابی مشکل دارم!

- ♦ آنهائی که همیشه انگار از مجلس ختم می آیند.
- ♦ آنهائی که فقط دست بگیر دارند.
- ♦ آنهائی که از محالات است از هنر و شایستگی کسی تعریف کنند.
- ♦ آنهائی که هر جا می نشینند از پول، پولداری و پولدار حرف می زنند.
- ♦ آنهائی که از خودشان زیادی تعریف می کنند.
- ♦ آنهائی که شش ماه بیشتر نیست آمده اند آمریکا و میگن ما دیگه بلد نیستیم فارسی حرف بزیم.
- ♦ آنهائی که در خانه شان یک چیز سالم و بی عیب نیست.
- ♦ آنهائی که معلوم نیست چی خوانده اند، کجا بودند و کارشان چی بوده.
- ♦ آنهائی که مشکل مالی ندارند ولی همواره لباس های کهنه درب و داغون می پوشند.
- ♦ آنهائی که هر جا باید بروند و هدیه ای بدهند، نمی روند.
- ♦ آنهائی که خودشان عددی نیستند ولی هی میگن مرحوم پدرم چنین بود و چنان بود.
- ♦ آنهائی که کوچکترین مشکل کسی را حل نمی کنند.
- ♦ آنهائی که هر کار فوق العاده ای نشان بدهی میگن اینکه چیزی نیست.
- ♦ آنهائی که لاتی حرف می زنند.
- ♦ آنهائی که حسابی خالی بندند.
- ♦ آنهائی که زیاد حرف می زنند.

نویسندگی خود بیش از چهارصد داستان کوتاه و هفت رمان مفصل نوشت و در ایامی که سخت سرگرم نویسندگی بود، بیمار شدید روحی شد و عاقبت پس از چند سال اختلال حواس در سال ۱۸۹۳ در سن چهل و سه سالگی درگذشت. مویسان را پدر داستان های دنباله مطلب در صفحه ۵۲

مشقی تازه
در روزهای غربتحسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



چرا مولوی مثنوی را به پایان نرساند و سکوت کرد

در کتاب سرنی شامل نقد و شرح تحلیلی مثنوی تالیف استاد گرانقدر دکتر عبدالحسین زرینکوب در این باره چنین می خوانیم: با وفات مولانا، (۶۷۲) اکثر مریدان و حتی سلطان ولد، فرزند مولانا حسام الدین چلی را بی منازعه و بلامنازع مرشد طریقت و مربی روحانی خویش و خلیفه مولانا جلال الدین خواندند. اما مثنوی در ظاهر ناتمام ماند. حتی آخرین قصه اش نیز پایان نیافت. به علاوه مثنوی هم از آن شرح و تفسیری که مولانا وعده یا احتمال اقدام به تصنیف آن را بطور مبهم و مجمل داده بود محروم ماند و هم حسام الدین چلی که در گذشته محرک پویایی و تا حدی موجب پیدایی آن بود در شرح اسرار آن کتاب اگر هم خود می خواست فرصت تالیفی نیافت و نکات کلی و روشن آن را، آن هم بر سبیل ایجاز و اشارت تفسیر نکرده. خاتمه ای که بعدها سلطان ولد به آخر دفتر ششم الحاق کرد و فقط نشان داد که مولانا قبل از وفات با آنکه فرصت داشت تا دفتر ششم را تمام کند و قصه شهزادگان و قلعه ذات الصور را در آن به پایان آرد عملاً یک چند لب فرو بست و در جواب سلطان ولد فرزندش که از خاموشی ناگهانی او اظهار حیرت و تعجب می کرد و پدر را به اتمام داستان شهزادگان ترغیب می نمود فقط خاطر نشان کرد که قوه نطق وی ازین پس دیگر به گفتار نمی آید و باقی آن داستان هم، بی واسطه لفظ و زبان در گوش دل آنکس که نور جان دارد گفته می آید و حاجت به نظم و بیانش نیست.

پدر داستان های کوتاه در فرانسه

گی دو مویسان نویسنده نامدار فرانسوی به سال ۱۸۵۰ در قصر میرومنیل به دنیا آمد. تحصیلات خود را در مدارس «ایوتو» و «روئن» به پایان رسانید تقریباً مدت ده سال در وزارت دربار و فرهنگی فرانسه مشغول به کار بود. او در دوران دوازده ساله فعالیت

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و سمیرا نیک آئین

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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



تظاهرات ۲۳ تیرماه در تهران

دوستدار او که خودش می‌گفت سمپاتیان هستند و لابد ما هم جزء آنها بودیم که دنبالش راه می‌افتادیم و به حرفش گوش می‌دادیم. بودیم یا نبودیم، نمی‌دانیم. اما، هم حمید را خیلی دوست داشتیم و هم سرمان برای این که از خانه فرار کنیم و به خیابان بزنیم، درد می‌کرد. حمید دو سه سالی از ما بزرگتر بود، حسابی سبیل داشت، سبیلی برتافته، شکل سبیل‌های پسرعموی‌مان رحمت الهی.

از اسلامبول که آمدیم و میدان مخبرالدوله را پشت سر گذاشتیم، سر جمعیت ظاهرا به میدان بهارستان رسیده بود و مأموران انتظامات لابد داشتند ترتیب ایستادن جمعیت را در میدان می‌دادند. کامیونی در جلو جمعیت حرکت می‌کرد و از بلندگوی آن شعارهای تندی به گوش می‌رسید. بهانهٔ دموُنستراسیون یادآوری قیام ۲۳ تیر کارگران صنعت نفت در آبادان بود پنج سال پیش از آن در ۱۳۲۵ که در آن هفته نفر کشته شده بودند و عده‌ای زخمی. و انگلیس‌ها که شرکت نفت مال آنها بود عرب‌ها را تحریک کرده بودند و بعد هم نظامی‌ها تیراندازی کرده بودند و حکومت نظامی همراه «نظم» برقرار شده بود و شرکت نفت ایران و انگلیس از دولت قوام‌السلطنه تشکر کرده بود و ماه بعد از آن هم شاه به قوام لقب «جناب اشرف» داده بود. حالا شعارها بیشتر به یاد شهدای خوزستان بود و تهدید و دشنام به «هریمن» که آمده بود وسط را بگیرد. چه وسطی؟ مگر حالا نفت مال خودمان نبود؟ مگر جمعیت مبارزه با استعمار نگفته بود نفت جنوب باید ملی شود و صحبت از نفت شمال نکنید؟ مصدق تازه سر کار آمده بود. اما باید می‌دانست که عقاب، نباید در حیاط خلوت خرس روی دکل نفت بنشیند. از وسط شاه‌آباد آنها که جلو ما می‌رفتند ناگهان پرچم‌های کوچکی بلند کردند با هورا و هورا و چون ما سر کوچک‌ظهور اسلام رسیدیم، از خیابانچهٔ مقابل که خیابان «نو» نام داشت، از توی کامیون‌هایی پرچم پخش کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

بگیرد و بگوید که این «ملی کردن نفت» که نفت برآتش احساسات ضد انگلیسی یک ملت کهنسال پاشیده بود، بهتر است از راه مذاکره و مصالحه سر و سامانی بگیرد. اما این آقای هریمن نمایندهٔ عقاب آمریکا بود که تازه بال و پر گشوده و از راستی بال، منی‌ها می‌کرد و حالا از بد حادثه به بد جایی آمده بود. اینجا دیگر کره نبود که در آن سر دنیا باشد. اینجا حیاط خلوت خانهٔ خرس بود.

جمعیت هواداران صلح، جمعیت مبارزه با استعمار، سازمان دانشجویان، سازمان دانش‌آموزان، اتحادیه‌های کارگران می‌خواستند تظاهرات کنند و به «گریدی» قصاب یونان و «هریمن» بفهمانند که اصلا قدم نهادن در حیاط خلوت خرس کار بی‌خردانه‌ای است. به مصدق هم گفته شود که مذاکره با آمریکا معنی ندارد. اما مصدقی‌ها حرف‌شان این بود که بگذارید بیاید ببینیم چه می‌گوید! جمعیت از جلو «خانهٔ صلح» که

محل سابق کلوب حزب توده بود، راه افتاد و با علم و کتل و شعار و بسیار منظم در صف‌های هشت نفری. جز رهبران تظاهرات که در صف اول بودند و دیده نمی‌شدند، زن‌ها و دخترها در حالی که زنجیری از دست‌های رفقای کارگر چیت سازی و سیمان آنها را در میان گرفته بودند، حرکت می‌کردند و بعد تابلوهای سازمان‌ها که پشت سر هر کدام عده‌ای که به سر و رو و قیافه‌شان می‌آمد که به آن دسته تعلق داشته باشند. ما توی صف جمعیت دانش‌آموزان بودیم که حمید سردهسته توده‌ای‌های مدرسهٔ «بدر» در آنجا بود با یک روبان روی سینه‌اش که روی آن نوشته شده بود «انتظامات» و او ماها را به خط می‌کرد و دیگران را نیز. خیلی گردن کلفت بود. والیبال شرطی را یک نفر به پنج نفر می‌زد و می‌برد. برادرش کارگر چیت سازی بود، و خودش از همهٔ ما بیشتر کتاب خوانده بود. پُرش این بود که در آن مدرسهٔ سنتی پر از بچه‌های خانواده‌های مذهبی، عده‌ای دنباله‌رو داشت. بعضی‌ها عضو سازمان جوانان بودند و بعضی‌ها

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



آن بعد از ظهر داغ و خونین

به سوی دموُنستراسیون

مدرسه تعطیل شده بود و ما بلای جان همسایه‌ها بودیم که خواب خوش بعدازظهر تابستان‌شان را یک طناب به عنوان تور والیبال در عرض کوچه، همراه با سر و صدا و گاهی فحش و فضاحت و جر زدن‌های ما به هم می‌ریخت. صدای خشک کوبش دست بر توپ چرمی خواه برای «سرو» و خواه برای «ابشار» مثل صدای تک‌تیری در نیمه‌شب بود. توپ گاهی پنجرهٔ شیشه‌های بالاخانه‌ای رو به کوچه را می‌شکست و «قهرمانان» توپ به بغل در هشتی و جلو خان چند خانه آن‌ورتر گم و گور می‌شدند تا چهرهٔ غضبناک و از خواب‌جستهٔ صاحب



پروانهٔ شیرینلو

خانهٔ شیشه شکسته را نبینند و دشنام‌هایی را که مثل فواره‌ای از آتش از دهانش سر می‌کشید، نبینند و نشنوند. بازی را زود تمام کردیم و برگشتیم خانه که پر از خواب سنگین و خماری بود. کاسهٔ فیروزه‌ای رنگ همدانی آب یخ در زیرزمین‌ها نشان از هیچ مبارزه‌ای نمی‌داد. هول هول و بی صدا توی حوض رفتیم و درآمدیم و حوله‌ای به تن کشیدیم. یک کاسه سرکه‌شیرهٔ یخ‌مال برداشتیم، بی آن که نگران پره‌های کاه و خسی که از یخ‌ها روی کاسه جمع شده بود باشیم. با فوتی آنها را پس زدیم و قورت قورت فرو دادیم و ته سرکه‌شیره را نخوردیم چون گل و شن ته کاسه فرو دادنی نبود و زدیم به کوچه. رفتیم به دموُنستراسیون که حمید گفته بود بیایید. بیایید که قرار است دم «هریمن» را قیچی کنیم و بفرستیم برود پیش «ترومن» و آن روز یکشنبه‌ای بود به تاریخ: ۲۳ تیر ۱۳۳۰

چوب پرچم

«اورل هریمن» نمایندهٔ رئیس جمهوری «ترومن» از آمریکا آمده بود که میانه را

بچه‌های ما هنوز چشم به دنیا نگشوده بودند و ما خود بچه‌هایی بودیم موی بر عارض نرسته که می‌خواستیم آدم‌های بزرگ، داخل آدم حساب مان کنند. بحث داغ مان سیاست بود و سیاست در کف خیابان، روی پشت بام‌ها، زیر سایهٔ درختان فرتوت چنار و توی صفحات روزنامه‌های رنگارنگ به بیرنگی تمام جریان داشت. «توده‌ای» بودیم، «مصدقی» بودیم، «پان ایرانیست» بودیم، «سومکایی» بودیم و اگر ریشی تازه و کم‌پشت بر عارض‌مان رسته بود، «فدایی اسلام» بودیم. هر کدام روزنامه یا روزنامه‌های خودمان را می‌خواندیم و هنگام رویارویی، روزنامه‌های آن دیگران را پاره می‌کردیم. چپ چپ به هم نگاه می‌کردیم و راست و راست به هم متکلم می‌گفتیم.

دو سه ماهی بود مصدق نخست‌وزیر شده و مادهٔ اول برنامهٔ دولت‌ش را اجرای تمام و کمال قانون ملی شدن صنعت نفت اعلام کرده بود. میتینگ پشت میتینگ، دموُنستراسیون پشت دموُنستراسیون راه می‌افتاد، در میدان بهارستان جلو مجلس که پشت میله‌های آن فرشتهٔ آزادی و دیو استبداد هر دو لب حوض آن در بند بودند و در مسجد شاه که دست نمی‌زدند و هورا نمی‌کشیدند، فقط صلوات می‌فرستادند آن هم برای سلامتی سید ریزه اندامی که توی پامنار در کوچه‌ای نصفه و نیمه مشمول قانون توسعهٔ معابر، خانه داشت. قوام‌السلطنه می‌خواست زهرچشم بگیرد، سید را می‌گرفتند. به شاه تیراندازی می‌شد، سید را می‌گرفتند. در انتخابات قلب می‌شد، سید را می‌گرفتند. می‌گرفتند و ول می‌کردند. تبعیدش می‌کردند بی سر و صدا، سید برمی‌گشت با سلام و صلوات و غرق در دود عود و اسفند و کندر. و ما از کوچه‌های پیچ در پیچ و باریکی که خیابان سیروس را به پامنار می‌پیوست رد می‌شدیم و می‌رفتیم حول و حوش خانهٔ آقا سید ابوالقاسم کاشی که گاه در اتاق‌های کوچک اما متعدد خانه‌اش قیمه‌پلو می‌دادند، یا قرمه سبزی که خورشت دلخواه ما جوان‌هایی بود که سرمان بوی قرمه‌سبزی می‌داد و سید به همهٔ آنها که سرشان بوی قرمه‌سبزی می‌داد، می‌گفت: «بیسوات».

علیه نفرت پراکنی

فرهاد میثمی از بند ۴ زندان رجائی شهر

ایران بدون نفرت



تجربه قدیمی‌ترها در باره آنان را نیز مشابه تجربه خود یافتیم. متأسفانه این در تاریخ جهان تکرار مکرر شده که حکومت‌های تمامیت‌خواه برای انحراف توجه عمومی از بی‌کفایتی‌هایشان در تأمین حقوق و شرایط معیشت مردمان، یک گروه اقلیت را نشانه و هدف قرار دهند و سعی کنند با هیولایی دروغین و نفرت‌پراکنی در باره آنها، مسیری برای تخلیه توجه‌ها از ناکارآمدی‌های خود تعبیه کنند. به سهم کوچک خود، شهادت می‌دهم که محتوای این نفرت‌پراکنی‌ها در باره هموطنان عزیز بهائی‌مان از شادخادرتین دروغ‌هاست و در زمان حاضر به واقع تکتبی سیاسی است که گریبان اخلاق اجتماعی ما را گرفته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

قدیم‌ها می‌گفتند اگر می‌خواهی کسی را بشناسی، با او برو سفر. امروز، با من باشد می‌گویم اگر می‌خواهی کسی را بشناسی، با او برو زندان!

از تجربیات عدیده مثبتی که طی این دوره برایم حاصل شد، یکی هم تجربه هم‌اتاق بودن با دو هموطن عزیز بهائی در زندان رجائی شهر بوده است. بیست ماه تجربه همزیستی مستمر با یکی از این عزیزان (و مدت کوتاه‌تری با آن عزیز دیگر) برایم چیزی نبوده جز تجربه همزیستی با دو انسان نازنین و خیراندیش نظیر دیگر دوستان خیراندیشی که پیشتر داشته‌ام و دارم اعم از این که مسلمان بوده‌اند (غالبا) یا مسیحی یا زرتشتی یا دهری. از این هر دو عزیز نیز به لحاظ حساسیت‌های انسانی و اخلاقی نکات ارزشمند بسیاری دیده و آموخته‌ام. از زندانیان قدیمی‌تر شنیدم که پیشترها در بند سیاسی-عقیدتی این زندان تا بیش از ۳۵ زندانی بهائی نیز نگهداری می‌شده‌اند و هم‌بندیان به شوخی به آنان می‌گفتند اینجا از معدود جاهایی در کشور است که شما «اکثریت» هستید! نقل



با خیانت عاطفی چه کنیم؟

دکتر ارغوان فندی

روان درمانگر و روانکاو

همانطور که می‌دانیم در زندگی هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی مشترک و یک رابطه عاطفی تا ابد پایدار بماند. ارتباط عاطفی ممکن است به شیوه‌های مختلف از بین برود که یکی از این شیوه‌ها خیانت یکی از طرفین است، هر چند که در بسیاری از مواقع خیانت زمانی رخ می‌دهد که جدایی عاطفی پیش از آن رخ داده است و فرد در بستر خلا عاطفی و مسائل بین فردی رابطه‌ای را شکل داده است.

بطور کلی خیانت یا بی‌وفایی در هر ارتباطی ممکن است تعریف ویژه‌ای داشته باشد، زیرا از نگاه هر فرد ممکن است با توجه به ارزش‌ها و سلیقه‌های مختلف و بی‌وفایی تعریف مجزایی داشته باشد، با این حال زمانی که یک رابطه بعد عاطفی و جنسی پیدا می‌کند خیانت مطرح می‌شود، به ویژه زمانی که بعد عاطفی در آن نقش پررنگی دارد.

اما ممکن است پرسیم چرا این اتفاق افتاد؟! من هرگز انتظار چنین رویدادی را نداشتم و در واقع شگفت زده و شوکه شدم. در قدم اول باید بدانیم که عوامل زیادی ممکن است یک رابطه را از بین ببرد و ما معمولاً از این عوامل بی‌خبریم و این بی‌خبری متأسفانه بهای سنگینی برای ما خواهد داشت، اما یکی از این عوامل می‌تواند سوق دادن طرف مقابل به سوی خیانت و یا تشویق غیر مستقیم باشد، مانند باز خورد به عدم تعهد در طرف مقابل این تفکر را ایجاد می‌کند که در واقع تعهدی در این رابطه نخواهد بود و در نتیجه ممکن است که تعهد را در رابطه‌ای دیگر بجوید.

از سوی دیگر نقش خود را در این رویداد بسنجیم، بدون اینکه خود را متهم و محکوم کنیم و طرف مقابل را عاری از خطا ببینیم زیرا به این روش در واقع رفتار و منش طرف مقابل تیره‌تر و توجیه شده است و این تله و خطای خطرناکی است که هر چند قطعاً در طی رابطه بارها و بارها اتفاق افتاده اما یکی از دلایل خراب شدن یک رابطه است.

در برخورد با این موضوع مهمترین عامل صادق و صریح بود فرد با احساساتش است، چرا که بی‌شک فرد دچار خشم، غم و دوست داشتنی است که هر یک از اینها اهمیتی ویژه دارند. خشم از عدم تعهد و آسیبی که از طرف مقابل متوجه فرد شده، غم از رخدادهایی که تحت کنترل ما نیستند و بر آنها تضمینی وجود ندارد و یک رابطه ممکن است سرانجامی آنطور که می‌خواستیم نداشته باشد و عشق و صمیمیتی که پیش از این برای یک رابطه سرمایه‌گذاری شده است از بین رفته است و به همین دلیل متحمل خشم و غم شدید می‌شویم. با این حال به جای توجیه کردن خشم خود، و یا انکار و نادیده گرفتن، پذیرش احساسات، هر چند سخت و دردناک، اما بهترین کاری است که فرد می‌تواند انجام دهد. نادیده گرفتن آسیبی که جانب فردی متوجه ما می‌شود لازم است توسط ما مورد توجه قرار گیرد و با بی‌توجهی و انکار ما، تنها آسیب بیشتری خواهیم دید. بنابراین بدین شیوه نمی‌توانیم هرگز از دیگران انتظار داشته باشیم که انتظارات و نیازهای ما را برآورده کنند و به عبارت دیگر در یک رابطه مورد توجه قرار بگیریم.

در چنین رخدادی بسیار مهم است که رفتار طرف مقابل را بسنجیم و بدانیم در چه وضعیتی قرار دارد. آیا چنین اتفاقی به معنای اتمام و مرگ یک رابطه است یا کماکان می‌توان به احیای آن امیدوار بود! باید بدانیم اگر فردی که خیانت کرده است این مساله را حتی با وجود شواهد انکار می‌کند یا فرد خیانت دیده این مساله را انکار می‌کند، این اتفاق به احتمال بسیار زیاد مجدداً روی خواهد داد.

از سوی دیگر فرد ممکن است پس از این رویداد احساس ندامت و پشیمانی کرده و سعی بر جبران آسیب کند. در چنین شرایطی ممکن است این اتفاق مجدداً رخ ندهد اما آنچه که از هر چیزی مهم‌تر است نگاه و رویداد مقتدرانه و بالغانه فرد در درجه اول نسبت به خود و احساساتش و نسبت به شریک عاطفی اش است که می‌تواند با بررسی و مشورت یک فرد متخصص تصمیم به ادامه و یا اتمام این رابطه بگیرد.

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال‌ها تجربه، سرعت عمل، و دقت، شما را یاری می‌دهیم!

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکیوریتی

- ♦ مدیر و مدیکل
- ♦ سوشیال سکیوریتی (SSI)
- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- ♦ دریافت حقوق پرستار
- ♦ دریافت حقوق بازنشستگی
- ♦ مصاحبه‌های سالانه سوشیال سکیوریتی
- ♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکیوریتی (Appeal)

در سراسر بی‌اریا

(925) 998-5340 + (408) 348-2595

Fax: (408) 247-5006

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



آنها بالاتر از فاجعه هست، چرا که در طی بیست سال گذشته یک جامعه مدنی هرچند لرزان، مطبوعات و روزنامه‌نگاران مستقل، هنرمندان و بخشی مدرن در جامعه افغانستان شکل گرفته است. وضعیتی که در بیست و سه سال پیش که طالبان برای اولین بار

حیرت مردم، افغانستان را به این سرعت تصرف کنند. حمایت بی‌دریغ و همه‌جانبه پاکستان و حمایت‌های مالی برخی کشورها از طالبان، جامعه مذهبی و سنتی افغانستان، اختلافات مهم قومی و حضور حساسیت برانگیز نیروهای نظامی غربی در جامعه‌ای مسلمان و سنتی، در کنار بی‌کفایتی و فساد گسترده در دستگاه دولتی و اداری بیست سال اخیر و در نهایت خروج ناگهانی نیروهای آمریکایی، دست به دست هم دادند تا باردیگر شاهد بازگشت طالبان باشیم.

سؤال مهمی که آمریکا در برابر آن قرار دارد این است که چرا پاکستان از یک سو متحد آمریکاست و از سوی دیگر همین پاکستان حامی اصلی سیاسی و نظامی طالبان بود و هست؟ دنباله مطلب در صفحه ۵۰

بر افغانستان مسلط شدند، وجود نداشت. اکنون این قشرهای مدرن مطبوعاتی و فرهنگی افغانستان در صف اول سرکوب و در زیر تیغ تیز طالبان هستند. طالبان اگر از همان آغاز نیز سرکوب را شروع نکنند، قدرت خود را که محکم کردند به این کار دست خواهند زد، بلکه شاید شاهد انتقام‌گیری از کسانی باشیم که از سقوط آنها در بیست سال پیش استقبال کردند. هم اکنون از کابل خبر می‌رسد که برخی آرایشگاه‌ها و فروشگاه‌ها از ترس طالبان روی پوست‌های تبلیغاتی با عکس‌های زنان را با رنگ می‌پوشانند. برخی کاربران شبکه‌های مجازی نیز از ترس اکانت‌های کاربری خود را بسته‌اند. طبیعتاً عوامل مختلفی دست به دست هم دادند تا طالبان در میان بهت و

کابل سقوط نکرد، واگذار شد!

حمید فرخنده

میان حکومت افغانستان و طالبان برای واگذاری قدرت دارد. چرا که اگر قرار بر مقاومت باشد اصولاً هیچ ارتشی، هرچند ضعیف، چنین به سرعت برق شکست نمی‌خورد و در برابر دشمن مثل برف در آفتاب تموز محو نمی‌شود.

هرچند متأسفانه سیاست همیشه با اخلاق منطبق نیست، اما تنها گذاشتن مردم افغانستان در برابر بازگشت طالبان و بی‌مسئولیتی در برابر مردم افغانستان دارای چنان وجهی از بی‌اخلاقی سیاسی است که سیاستمداران مسئول، چه افغانستانی، چه آمریکایی و چه در کشورهای همسایه، نمی‌توانند بدون پرداخت هزینه سیاسی در آینده نزدیک یا دور، از آن به آسانی گذر کنند. حکومت ایران نیز نمی‌تواند به بهانه امنیت مرزهای شرقی خود و منافع ملی چشم خود را بر آنچه بر مردم کشور همسایه، به‌ویژه مردم هم‌زبان و هم‌فرهنگ افغانستان می‌گذرد، ببندد.

اگر در بیست و سه سال پیش تسلط طالبان بر افغانستان فاجعه بود، بازگشت دوباره

از چند هفته پیش که روند تسلط طالبان بر شهرهای افغانستان سرعت گرفته بود، به ویژه با تسلط آنها بر شهر مزارشریف، قطعی بود که آنها به‌زودی کابل را نیز تسخیر خواهند کرد. آنچه اما در یکشنبه سیاه افغانستان گذشت، سقوط کابل نبود، بلکه واگذار شدن آن بودا در طی همین روزها ابعاد مذاکرات و زدوبندهای پشت پرده دولت افغانستان با طالبان روشن‌تر خواهد شد.

واقعیت این است که نه تنها در کابل بلکه در همه شهرهای افغانستان نیروهای نظامی بدون مقاومت تسلیم شدند یا از شهرها فرار کردند. از بیست سال پیش که طالبان با حمله نظامی آمریکا سرنگون شدند، میلیاردها دلار صرف بازسازی ارتش افغانستان شد. علیرغم ضعف این ارتش و محروم شدن آن در ماه‌های گذشته از پشتیبانی نظامی نیروهای آمریکایی و دیگر کشورهای غربی که یکی پس از دیگری افغانستان را ترک کردند، باز هم تسلیم ارتش این کشور قبل از اینکه یک مسئله نظامی باشد، یک نقشه سیاسی است و حکایت از یک توافق سیاسی

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

Established in 1996

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

We Are #1

آنها همیشه بودند!

محمود ستاره



بازگشت دو سه ساله به وطنش احساس می‌کند که طالبان کم کم دارند خود را تقویت می‌کنند. درک همان شرایط و احساس وقوع خطری نه چندان دور باعث می‌شود که مراد فقط همان چند سال برای مداوای فرزندان خود در سرزمینش بماند و دوباره با همسر و سه دخترش به ایران برگردد. او که اخبار وطنش را از طریق شبکه‌های مجازی و تلویزیون افغانستان و فامیل و دوستانش دنبال می‌کند، می‌گوید طالبان حتی در مجلس نفوذ داشته‌اند و خیلی‌ها حدس می‌زده‌اند که کار به اینجا می‌کشد.

عبدالله نوجوان شانزده ساله‌ای است که سه سال پیش به همراه مادر و سه برادر کوچک‌ترش به

آنها بیشتر کاهگلی‌اند و یکبار همین چند سال قبل، طالبان در زمین خاکی مسجد، زیر سجاده یکی از نمازگذاران یا امام جماعت بمب‌گذاری کرده و چندین نفر را کشته‌اند. آنها چند بار در مدارس شهر او هم بمب‌گذاری کرده بودند. ولی آن‌قدر که ضیال‌الدین خبر دارد در این بمب‌گذاری‌ها فقط چند نفر از طالبان زندانی شده‌اند و حکم دیگری حتی شلاق برایشان در نظر گرفته نشده و با روی کار آمدن غنی آزاد شده‌اند. ضیال‌الدین از قدرت گرفتن طالبان چندان نگران به نظر نمی‌رسد. فقط می‌گوید: «چه کنیم دیگه؟ کاری که از دست ما بر نمی‌آید.» می‌پرسم با خانواده‌اش تماس می‌گیرد؟ اما او یک سال است که گوشی ندارد. پارسال وقتی کنار دیوار یکی از خانه‌ها از خستگی خوابش برده بوده یک نفر گوشی‌اش را می‌دزدد و از همان موقع بدون گوشی می‌ماند. حالا اگر مردم محله گوشی‌شان را به او بدهند با خانواده‌اش تماس می‌گیرد و اگر ندهند کاری نمی‌کند. می‌پرسم اگر از او بخواهد مقابل طالبان بجنگد، می‌رود یا نه؟ می‌گوید: «ارتش آدم قوی می‌خواد، دست و پای من ضعیفه.»

اما آمنة ۳۴ ساله که هنوز دو سال نشده از شهر میمنه، مرکز ولایت فاریاب، به ایران آمده، بسیار دل‌تنگ وطن و خانواده و همسایگانش است. او اختلافات زبان و قومیتی را قبول ندارد و می‌گوید حتی اگر امنیت سه سال قبل برقرار بود، به وطنش برمی‌گشت. طبق گفته آمنة از دو سال پیش طالبان شهرشان را در دست گرفته‌اند ولی از آنجایی که مثل هرات و کابل و برخی نقاط دیگر خیلی مهم به حساب نمی‌آید کسی به این موضوع توجه نکرده و در خبرها به آن پرداخته نشده. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

نژادشان تحقیر می‌کردند. بنا بر نظریه‌ای ساکنان اولیه افغانستان نورستانی‌ها بودند، که اغلب چشم‌های آبی و رنگ موی قرمز یا بور دارند. نورستانی‌ها با مهاجرت دیگر اقوام به عقب رانده شدند. تاجیک‌ها هم دومین قوم بزرگ افغانستان‌اند که حدود سی درصد از جمعیت افغانستان را تشکیل می‌دهند. اختلافات قومی و مذهبی و زبانی باعث شده جز در موارد استثنایی اتحاد ملی بین مردم افغانستان ضعیف باشد. همین اطلاعات اولیه باعث می‌شود از افغان‌هایی که امکان گفتگو با آنها فراهم است درباره وقایع اخیر کشورشان بپرسم تا شاید دانسته‌هایی به دست آورم جز آنچه در کتاب و رسانه‌ها دستگیر می‌شود.

با محفوظ گفتگو می‌کنم که ۴۰ ساله و از اهالی مزار شریف است. سیزده سالی می‌شود به ایران آمده و به سنگ‌کاری ساختمان مشغول است. همسر و چهار فرزندش در افغانستان هستند. برایش مقدور نیست هزینه‌های مهاجرت خانواده‌اش را به ایران تأمین کند، این است که دو بار در سال به افغانستان می‌رود و به آنها سر می‌زند. به عقیده او برای اغلب مردم افغانستان زبان و قومیت مهم‌تر از ملیت است. او می‌گوید مگر اینکه نوجوانان بتوانند در آینده کمی اوضاع کشور را تغییر دهند وگرنه حتی بعضی از بیست ساله‌ها هم اهل نفاق و تفرقه سر همین مسائل هستند. اما مراد ۴۷ ساله که نگهبان باغی است در یکی از شهرهای اطراف تهران و همانجا با خانواده‌اش زندگی می‌کند، عقیده دارد که بیشتر اقوام رابطه خوبی با هم دارند. خودش که تاجیک و سنی مذهب است و در شهری نزدیک به کابل زندگی می‌کرده، با هزاره‌های شیعه همسایه بوده و رفت و آمد و روابط خوبی داشته‌اند. هر دو نفر معتقدند که سیستم دوران ریاست جمهوری اشرف غنی فاسد بوده. مراد می‌گوید اگر غنی کشور را نمی‌فروخت، فرماندهان ارتش می‌جنگیدند و شهرهای بزرگ با این سرعت به طالبان تحویل داده نمی‌شد. مراد که در دوره طالبان به ایران مهاجرت کرده، چند سال بعد از سقوط آنها به کشورش برمی‌گردد تا بلکه پزشکان آمریکایی مستقر در افغانستان، سه پسر نوجوان بیمارشان را درمان کنند اما بیماری آنها که مربوط به ازدواج فامیلی بوده غیرقابل درمان تشخیص داده شده و هر سه پسر را از دست می‌دهد. مراد اواخر

حدود سه سال قبل برای حمل و نقل اسبابی مختصر از راننده وانتی کمک خواستم که اتفاقی دیدمش. او به سرعت و البته با رقمی بالاتر از حد معمول پذیرفت. عجله و دستپاچگی مجال نداد تا چانه بزنم و قیمت را کمی پایین بیاورم اما در راه مقصد به رویش آوردم که گران حساب کرده. راننده از مردم افغانستان بود با اندکی لهجه. با اینکه به نظر نمی‌رسید بیشتر از ۲۵ سال داشته باشد همسر و سه دختر داشت که طی مسیر دو سه باری با آنها تماس گرفت. او با همان وانت، مخارج خانواده‌اش را تأمین می‌کرد و می‌گفت در سختی و تنگناست. آن روزها به نظر می‌رسید اوضاع افغانستان تا حدی آرام است آنقدر که دو سال پیش از آن آریانا سعید در افتتاحیه لیگ برترشان اجرا داشته باشد. پرسیدم: «چرا بر نمی‌گردد؟» گفت: «بدر زنش مدام همین را می‌گوید، به ویژه که در ایران گرانی شده و ریال دیگر ارزشی ندارد» و مثال زد که اگر اینجا قیمت گوسفند یک میلیون باشد در افغانستان از نصف نصفش کمتر است اما به نظرش آنجا امن نبود و می‌ترسید که خانواده‌اش را ببرد. چند ماه پیش بی‌هیچ دلیلی به پسرعمویش شلیک کرده بودند. پرسیدم: «قاتل که بود؟» نمی‌دانست. گفت: «شاید آشنا، غریبه یا حتی طالبان.» پرسیدم: «هستند هنوز؟» با تعجب نگاهم کرد و گفت: «اینها هیچوقت نمی‌رن.» این روزها که طالبان دوباره قدرت گرفته و کنترل حکومت افغانستان را به دست آورده‌اند، به آن راننده فکر می‌کنم و حرف‌هایش.

بنا بر آنچه در کتاب «افغانستان» تألیف مارتین یوانز آمده، این کشور با جمعیتی حدود چهل میلیون نفر بیشتر از بیست قوم و پنجاه تیره مختلف دارد که پشتون‌ها بزرگ‌ترین قوم‌اند و حدود نیمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند. پشتون، برای من یادآور شخصیت «آصف» در رمان «بادبادک باز» اثر خالد حسینی است. آصف عقیده دارد فقط پشتون‌ها افغان‌های واقعی و خالص هستند. او قصد دارد به رئیس‌جمهور تازه که دوست پدرش است بگوید افغانستان را از هزاره‌ها پاک کند. «هزاره‌ها قوم دیگر افغانستان هستند که از ظاهرشان پیداست تباری مغولی دارند، به همین دلیل شخصیت آصف آنها را «پنج دماغ‌ها» صدا می‌کند. در گذشته افغان‌ها، هزاره‌ها را به دلیل مذهب شیعی و

سقا هم که شدیداً تحت تاثیر تبلیغات ملایان قرار گرفته بود ارتش را ترک کرد و به گروه های ضد حکومتی پیوست. او پس از ترک ارتش گروهی تشکیل داد و به راهزنی پرداخت اما راهزنی او با بیاری و جوانمردی همراه بود و فقط دارای اشخاص ثروتمند را می دزدید و بخشی از غنایم را میان بینوایان تقسیم می کرد.

بعد از مدتی حبیب الله خان در شمال کابل محبوب شد. شاه دستور به بازداشت او داد اما او به پیشاور گریخت و در آنجا ساماوارچی (آبدار باشی) شد.

در کتاب «افغانستان در مسیر تاریخ» در باره فرار بچه سقا از قول خودش چنین آورده است: «من از ترس تعقیب امان الله با پسران امامی خود (دایی خود)، سکندر و سمندر، به پیشاور رفتم و چندی مشغول جای فروشی بودم و آنگاه در (توت گی) رفته دکان سماواری گشودم و همانجا مانندم تا موقع مراجعت به افغانستان رسید»

وقتی شاه جوان و اصلاح طلب افغانستان، امان الله خان، برنامه های اصلاحی خودش را آغاز کرد، بسیاری از ملایان به ویژه مشایخ نقشبندی، شاه را کافر و حکومت او را نامشروع خواندند و حبیب الله را تشویق به مبارزه جدی علیه شاه کردند.

حبیب الله به افغانستان بازگشت و طولی نکشید که جنگجویانش کابل را به اشغال خود در آوردند. شاه از کابل گریخت و بچه سقا وارد ارگ کابل شد و خودش را «امیر غازی حبیب الله خادم دین رسول الله» نامید و بر تخت شاهی نشست. روحانیون نیز که پشتیبان اصلی او بودند به جای تاج شاهی دستار سپیدی بر سرش نهادند و او را «امیر المومنین» لقب دادند.

او وقتی بر تخت سلطنت نشست سخنانی خطاب به مردم افغانستان ایراد کرد که متن آن را به نقل از کتاب «تاریخ زبان در افغانستان» نوشته نجیب مایل هروی عیناً نقل می کنم: «مه (من) اوضاع کفر و بی دینی و لاتی گری حکومت سابقه را دیده و برای خدمت دین رسول الله کمر جهاد بسته کردم تا شما برادرها را از کفر و لاتی گری نجات بتم (نجات بدهم). مه باد ازی (من بعد از این) پیسه (پول) بیت المال به تعمیر متب (مکتب) خرج نجات کدم (خرج نخواهم کرد)، بلکه همه را به عسکر خود میتم (به سپاه خود میدهم) که چای و قند و پلو بخورن و به ملاحا میتم که عبادت کنن. مه مالیه صفایی و محصول گمرکی نمی گیرم. همه را بخشیدم و دگه مه پاچای شما هستم (من دیگر پادشاه شما هستم) و شما رعیت مه می باشین. بروید باد ازی (بعد از این) همیشه سات خوده تیر کنین (وقت خودتان را خوش بگذرانید)»

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



در کشاکش دو بلا

عجب تابستان گندی است. یک سو آتش سوزی، سوی دیگر کرونا. حال خوب نیست. سراسر تابستان در دلواپسی گذشت و همچنان می گذرد.

اینجا، جنگل ها و خانه ها می سوزند. آتش تنوره کشان پیش می آید. آسمان سربی است. دود می خوریم، دود می آشامیم. ترس و اضطراب در وجود مان رخنه کرده است. یعنی دوباره باید پاسپورتی و مسواکی و حوله ای و خمیر دندانمان برداشته و بگریزیم!

خورشید رنگ خون گرفته است. آتش سوزی با خانه ام چهار مایل فاصله دارد. طبیعت دارد از آدمیان انتقام می گیرد، چه انتقامی هم. تاکنون بیست و سه هزار نفر خانه و زندگی خود را رها کرده و گریخته اند. با سگ ها، گربه ها، اسب ها و آلبوم های شان. دو شهر زیبای کوهستانی از صفحه روزگار محو شده اند. دخترم تلفن می کند و می گوید: «بابا! آلبوم عکس ها را بردارید و فرار کنید! عکس های دوران کودکی ام آنجاست ها.» می خواستیم به مسافرت برویم. می خواستیم به تماشای جهان برویم. اما نمی دانیم بر سر خانه مان چه خواهد آمد. آتش با خانه ما چهار مایل فاصله دارد. چه تابستان گندی است. چه تابستان تلخی است. در کشاکش دو بلا گیر افتاده ایم.

روزگار بازگونه

سعدی می گوید: «آسمان را بر زمین نثار است و زمین را بر آسمان غبار.» اینک اما، گویی روزگار بازگونه ای است. از آسمان به جای نثار غبار می باردا

صبح رفتم حیاط خانه ام. همه جا سپید پوش است. انگار برف آمده است. برف؟ آن هم وسط تابستان؟ تابستانی چنین سوزان؟ از آسمان خاکستر می بارد و اینجا بیخ گوش مان آتش تنوره می کشد و می سوزاند و می تازد و پیش می رود. چه می توان کرد! طبیعت گاهی از انسان ظالم تر و بی پروا تر است. و اما روزگار ما: «تیغ بر فرقم نهاد و گفت چونی؟ گفتمش بر سر اولاد آدم هر چه آید بگذرد.» دلم برای آهوان و بلدرچین ها و بوقلمون ها و مارها و مورها و غزالانی که در این آتش بیداد جزغاله می شوند می سوزد.

مگر طالبان رفته بود؟

یک روزنامه نگار ایرانی، آقای شهاب فرخ یار، که در تاجیکستان زندگی می کند یادداشتی نوشته بود که خواندن آن برای همه دانشمندان و تحلیلگران محترمی که بدون داشتن هیچگونه آگاهی از ساختار عشیره ای جامعه افغانستان انواع اظهار نظرهای عجیب و غریب فیلسوفانه صادر می فرمایند ضروری است.

او می نویسد: «دوست عزیز دیروز پیغام داد که آخرین خبرها چیست؟» نوشتم: «کدام خبر؟» نوشت: «افغانستان» نوشتم: «مگر در افغانستان اتفاقی افتاده است؟» نوشت: «مگر خبرها را دنبال نمی کنی؟ طالبان دوباره برگشته اند.» نوشتم: «مگر رفته بودند؟» یاد کیومرث منشی زاده شاعر ریاضی افتادم. یک بار، یکی از او پرسیده بود: «به نظر شما بزرگترین شاعر معاصر ایران کیست؟» گفت: «سعدی!» پرسید: «سعدی؟ سعدی که در قرن هفتم زندگی می کرد.» و کیومرث خان جواب داده بود: «مگر ما در قرن چندم زندگی می کنیم؟»

خیر است!

«امروز و در آشفتگی های میدان هوایی، مادری از من خواهش کرد دست طفل خردسالش را بگیرم. گفتم: «ممکن است شما را در ازدحام جمعیت گم کنم و دخترتان پیش من جا بماند.» ملتسانه و گریان، در حالی که تلاش برای نجات پنج فرزند دیگرش می کرد، گفت: «خیر است، مال تو باشد، نمی خواهمش.» درد کشیدم. (مرضیه حسینی)

افغانستان و بچه سقا

در سال ۱۳۰۷ خورشیدی به هنگام سلطنت رضا شاه در ایران، مردی روستایی و بیسواد به نام حبیب الله کلکانی، بر ضد حکومت امان الله خان، پادشاه افغانستان قیام کرد. شاه را فراری داد و خود به مدت یک سال بر تخت پادشاهی نشست. پدرش به شغل سقایی اشتغال داشت و به همین سبب حبیب الله خان به «بچه سقا» یعنی بچه سقا نامیده می شد. بچه سقا در دوره امان الله خان وارد ارتش افغانستان شد و در جنگ سوم افغانستان و انگلستان که به استقلال افغانستان انجامید شرکت داشت. امان الله خان در دوران حکومت خود دست به اصلاحات عمیق اجتماعی زد و کوشید همچون رضا شاه کشورش را از چنبر بیچارگی و واپسگرایی نجات دهد و به سوی مدنیت بکشانند اما با واکنش منفی ملایان و مفتی ها روبرو شد و او را کافر و برگشته از اسلام قلمداد کردند. بچه

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه
منطقه
منطقه

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

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070



**تازه های
دنیای پزشکی**
دکتر منوچهر سلجوقیان

خواب (Sleep)

خود و عوامل مشابهی افکار را از سر خود بیرون کنید تا زودتر به خواب بروید. قبل از خوابیدن به مدت پانزده دقیقه مراقبه (Meditation) کنید.

شب بدون خواب: اکثرا افراد گهگاهی شبی را به بد خوابی می گذرانند ولی چنانچه این مسئله تداوم یابد، خواب دچار اشکال شده و نیاز به مراجعه به یک پزشک می باشد تا علل آن را بررسی کند. در غیر این صورت فرد از نظر فیزیکی بسیار ضعیف خواهد شد.

تخت خواب و تشک خواب: این هر دو بسیار برای یک خواب خوب مهم هستند، گاهی سخت و یا نرم بودن بیش از حد تشک خواب مانع خواب و درد در پشت می شوند. هیچوقت روی زمین بدون وسایل لازم نخوابید.

داروهای مصرفی: داروهای مصرفی خود را با پزشک و داروساز مورد مطالعه قرار دهید چون بعضی از داروها فرد را دچار بی خوابی می کنند.

درد: اگر درد مانع بی خوابی می شود قبل از خواب از داروهای ضد درد بدون نسخه نظیر استامینوفن استفاده کنید.

حتی الامکان از خوردن قرص خواب خودداری کنید که باعث عادت نشود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

الکل گرچه ابتدا فرد را خواب آلوده می کند ولی بعدا اثرات محرک آن ظاهر شده و مانع خوابیدن می شود.

یک محیط آرام برای خوابیدن فراهم کنید: اطاق خواب بایستی مناسب با خواب باشد، یعنی اطاق تاریک و بی سر و صدا بوده، چون نور و سر و صدا مانع خواب می شوند. از پرده های ضخیم تر استفاده شود که مانع عبور نور می شوند. جهت رفع سر و صدا از پلاستیک داخل گوش (Ear plugs) می توان استفاده نمود.

کوتاه کردن خواب روزانه: در صورت خوابیدن به مدت طولانی در روز، خواب شبانه دچار اشکال می شود. خواب روزانه نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد و بخصوص نباید نزدیک به خواب شب باشد.

فعالیت های فیزیکی در روز: فعالیت فیزیکی در روز می تواند به خواب و بهتر خوابیدن در شب کمک کند. در صورت فعالیت در نور خورشید در روز فرد شب بهتر به خواب می رود.

افکار خود را هنگام خواب آزاد کنید: حوادثی که در روز گذشته است معمولا فکر انسان را هنگام خواب مشغول می کند، باید آن را با یک پدیده آرام بخش جانشین کرد و فکر کردن به آنها را به روز بعد موکول کرد. سعی کنید با شمارش اعداد یا نفس های

ساعت معینی صبح از خواب بیدار شوند بسیاری از فاکتورها با خواب شبانه تداخل می کنند، نظیر استرس سرکار، مسئولیت های خانوادگی و سایر عوامل ناشناخته که فرد در روز با آنها برخورد می کند. گرچه کنترل همه اینها مشکل به نظر می رسد ولی افراد بایستی خود را تشویق به یک خواب خوب بکنند.

یک زمان و برنامه ثابت برای خوابیدن: معمولا ۸ ساعت خواب کافی به نظر می رسد و افراد در آخر هفته ها فقط بهتر است یک ساعت آن را کم و یا زیاد کنند و نه بیشتر. یعنی ۷ یا ۹ ساعت به خواب بروند. بیشتر سحرخیزان انرژی بیشتری دارند. معمولا چنانچه پس از ۲۰ دقیقه در رختخواب بوده ولی هنوز به خواب نرفته اید بهتر است اطاق را ترک کرده و به یک کار آرامش بخش بپردازید، یا به یک موزیک ملایم گوش کنید و مجددا به اطاق خواب بروید.

توجه به خوراکی و نوشیدنی ها: هیچ وقت گرسنه به رختخواب نروید ولی در صورت مصرف غذاهای سنگین حداقل ۲ تا ۳ ساعت زودتر از خواب آن را مصرف کنید. مصرف نیکوتین، الکل، قهوه را مورد توجه قرار دهید. اثرات محرک قهوه و نیکوتین (سیگار) می تواند ساعت ها فرد را بیدار نگهدارد.

خواب خوب و کافی، پدیده ای است که باعث بهتر شدن قدرت فیزیکی بدن، بهتر فکر کردن، بهتر کار کردن و بهتر آموختن می شود. رفتار و حتی احساسات انسان ها را نیز عوض و بهتر می کند.

در طول روز ماده ای از مغز ترشح می شود به نام Adenosine که باعث خستگی جسمی و خواب آلودگی می شود ولی بدن هنگام خواب این ماده را شکسته و از بین می برد و پس از بیداری با حال خوب از خواب بلند می شود. از طرفی هنگامی که نور کم می شود و شب فرا می رسد. بدن هورمون دیگری ترشح می کند به نام Melatonin که باعث خواب آلودگی می شود و هنگام صبح زمانی که نور خورشید فراگیر شده بدن هورمون کورتیزول را ترشح می کند که باعث بالا رفتن انرژی و بیداری می شود. تمام این پدیده ها بوسیله مغز انسان کنترل شده و مغز در هنگام خواب تمام رفتارهای روز قبل را بررسی کرده و آنها را مورد آزمایش قرار می دهد.

میزان توصیه شده خواب برای یک فرد سالم حداقل ۷ ساعت می باشد. بیشتر افراد نیازی به بیش از ۸ ساعت خواب در شبانه روز ندارند. این در صورتی است هر شب حتی الامکان در ساعت مشخصی به رختخواب بروند و در

واژه نامه حقوقی انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:

حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی

تالیف: دکتر احمد ایرانی،

کارشناس ترجمه

لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶

بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani

201 Glenwood Cir., Apt. 319

Monterey, CA, 93940

معرفی کتاب

*Nutrition Topics for
Healthcare Professionals*



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

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 + (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

عکس یادگاری

سیروس مرادی
قسمت آخر

برده می شود. همه عوامل طبیعی دست به دست هم داده و عکس های مایکل تبدیل شده بودند به تابلو های سیاه قلم نقاشان انقلابی قرون هیجده و نوزده اروپا. عکاسان معروف جهان از Galen Rowell و Charlie و Joe Cornish و Marc Adamus و Waite گرفته تا Michael Kenna و Wolfe برایش پیام تبریک فرستاده و ارزش کارهایش را خیلی بالا ارزیابی کرده بودند که فقط عکاسان حرفه ای می توانند به چنین خلاقیت های مهمی نائل بشوند. چیدمان عکس ها به صورتی کاملا تصادفی از عکس هایی با زمینه های برف و باران و آسمانی غم گرفته و ابری تا فضائی کاملا روشن و آفتابی با کارگرانی بشاش صورت گرفته بود که در مجموع معنای خاصی را به بیننده القاء می کرد. مایکل خیلی دلش می خواست بگوید که همه اینها شانس بوده و وی بیشتر به عنوان هم آهنگ کننده عوامل طبیعی کار کرده است. البته شادی مطبوعی را احساس می کرد. فکر کرد که عکس هایش ارزش این همه درد سر را داشته است. پیامی از یکی از بیننده عکس هایش برایش خیلی جالب و معنا دار بود. او در کامنتش کارهای مایکل را با عکس های هنری Nicholas Horace و William Klein مقایسه کرده و توضیح داده بود که در عکس های بارانی و برفی با پس زمینه آسمان ابری و تاریک، عکس ها به بیننده این پیام را القاء می کنند که فضایی که در آن قرار دارند گذرا و موقتی است و این در حالی است که در عکس هایی که زیر آفتاب درخشان و آسمان شفاف و بدون عکس شخصیت انقلابی گرفته شده، پایداری پایان ناپذیری به چشم می خورد. یکی دیگر از دوستانش در کامنت خود مجموعه عکس های مایکل را بهتر از هزار صفحه متن ارزیابی کرده بود. تصور اینکه همه اینها باعث بشوند تا نتواند به این زودی ایران را ترک کند بر خود لرزید. لب تاپش را جمع کرد و همه خرت و پرت هایش را ریخت داخل ساک کوچک و جمع و جورش. برای آخرین بار از پنجره اتاقش به میدان غم گرفته شهرداری نگاهی انداخت. عکس شخصیت انقلابی مثل همیشه سرچایش درست مانند کیم ایل سونگ آویزان بود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

چهارشنبه بعد از سه روز کار بی وقفه، در هتل محل اقامتش همه چند صد عکسی را که گرفته بود و در برخی از آنها خودش نیز حضور داشت با عجله نگاه کرد و برای نمونه پنجاه تا را برای انتشار در صفحه فیس بوکش انتخاب کرد. ساعت حدود دوازده شب بود که همه پنجاه عکس را با ایمیل فرستاد به همسرش و اطلاع داد که می تواند تعدادی از عکس هایی را که اینقدر برایش زحمت کشیده بوده ببیند و چون از ایران به فیس بوک دسترسی ندارد عکس های ضمیمه شده را بگذارد در دسترس همه. برای تنوع هم که شده پانزده تا از پنجاه عکس انتخابی به نحوی بودند که کارگران را مشغول کار و عکس انقلابی نیز آویزان از طناب و زنجیر نشان می داد. آن شب مایکل بعد از مدت ها برای خواب راحتی به بستر رفت. دیگر کاری در ایران نداشت. همین فردا می توانست برگردد تهران و با اولین هواپیما از ایران خارج شده و به آمریکا برود. آینده به مایکل لیخند میزد.

مایکل خیلی هیجان زده بود. دوست داشت عکس العمل دوستانش را از دیدن عکس ها ببیند. آیا آنها حق می دادند که عکس های ارسالی ارزش این همه دردسر را داشته است و یا دوباره فحش بارانش می کردند که اینکار ابلهانه را به انجام رسانیده است و بهتر است گورش را گم کند و برگردد دوباره به آمریکا با مشتی عکس بی ارزش و کودکانه.

ایملش را که باز کرد از تعداد زیاد پیام هایی که باید می خواند تعجب کرد. اغلب عکاسان معروف جهان برایش پیام تبریک فرستاده و وی را عکاس بزرگی خطاب کرده بودند. مایکل داشت از تعجب دیوانه می شد. این عکس ها که کاملا معمولی بوده و ارزش این همه جار و جنجال را نداشت. پیام ها را که بیشتر خواند و به عکس های ارسالیش دقت کرد تازه فهمید چه دسته گلی به آب داده است. در چند عکسی که از کارگران در حال کار و عکس شخصیت انقلابی انداخته بود، با آسمان ابری و طناب و زنجیرهایی که آویزان بودند و فضای ضد نور ایجاد شده به نظر می رسید که شخصیت انقلابی طناب پیچ شده و با زنجیر دارد از مقابل ساختمانی که نمادی از گذشته و تاریخ است توسط مردم کنار

دلش می خواست بدانند که در مقابل این خدمت چکار باید بکنند. مرد سبیلو چهار دفترچه قسط وام های بانکی را از جیبش در آورد و گفت: «اینها مال همان کارگرانی است که قرار است عکس را جابه جا کنند. هر کدام چهار قسط عقب افتاده دارند. می توانی همه را در بانک روبرو پرداخت کنی. فکر نمیکنم برایت مبلغ درشتی باشد. دفترچه ها را بعد از پرداخت میدهی به قهوجی. از این به بعد ما همدیگر را نمی شناسیم. خداحافظ.» مایکل از این معامله راضی بود. سرانجام داشت به پیروزی نزدیک می شد. از الان تصمیم گرفته بود تا به محض تهیه عکس ها همه آنها را در صفحه مخصوص فیس بوکش بگذارد تا همه دوستانش بدانند که خالی نیسته بوده و برای گرفتن عکس های دلخواهش حاضر بوده با هر مشکلی مقابله کند.

مایکل از هر نظر خود را برای سه روز ایده آل عکاسی آماده کرد تا چند صد عکس در سه روزی که ساختمان موقتا به حال طبیعی برمی گشت تهیه کند و بلافاصله در معرض دید دوستانش قرار بدهد. روز های موعود فرا رسیدند. مایکل از صبح با دوربین هایش مقابل ساختمان شهرداری حاضر شد. کارگران به تصویر انقلابی بزرگ که سنگین می نمود زنجیر و طناب بسته و آن را بالا می کشیدند تا شیشه های پنجره های پشت سرش را به خوبی تمیز کنند. مایکل انتظار داشت که در این سه روز هوای آفتابی و بارانی و حتی بارش برف را هم داشته باشد تا عکس هایی دراماتیک از بنای تاریخی مورد علاقه اش، همانگونه که دوست داشت بگیرد. همه چیز مرتب پیش می رفت. رهگذران اصلا به کارش کنجکاوی نمی کردند و راحتش گذاشته بودند. کمترین وقت را صرف نهار خوردن می کرد و مثل بچه بازیگوشی به دنبال زوایای جالبی بود که بتواند عکس هایی با پس زمین های ابری، آفتابی و اگر شانس رو کنه برفی و بارانی، بگیرد. این سه روز خیلی سریع گذشت. مایکل عکس های دلخواهش را هم گرفت. خیلی خوش شانس بود. هر گونه سایه و روشن دلخواه و حتی برف و باران هم داشت. از هزینه ای که پرداخت کرده بود کاملا راضی بود. همه چیز به مایکل نوید بازگشتی پیروزمندانه به آمریکا را می داد.

چند روزی از اختلاط مایکل و صاحب قهوه خانه گذشته بود که در یک بعد از ظهر ابری و سرد زمستانی، مایکل بعد از تماس تلفنی خسته کننده با همسرش به قهوه خانه آمد. احساس کرد شخصیت جدیدی در نزدیکترین میز صاحب قهوه خانه حضور دارد. مردی بود تنومند و تا حدودی عنق و کم حرف. قیافه اش شباهت زیادی به گریم عزت الله انتظامی (مش حسن) در فیلم گاو داشت. با همان سبیل های دسته جارویی مشکی و ابروانی به سبک و سیاق برزنف. وقتی استکان چائی کمر باریک را در دستش می گرفت انگار مراسمی آئینی را انجام می داد. به دوردست ها خیره می شد و در دو جرحه کامل محتویات استکان را بالا می انداخت و به اندازه تقریباً چهار میلیمتر چائی در ته آن باقی می گذاشت و بعد با لذت تمام ته مانده قندی را که هنوز در دهنش بود به آرامی جویده و قورت می داد. صاحب قهوه خانه با اشاره سر به مایکل فهماند که بهتر است برود سر میز مرد مشابه انتظامی بنشیند.

دقایقی به سکوت گذشت. مرد سبیلو چندین بار سینه خود را صاف کرد و بالاخره به حرف آمد: «من تو شهرداری کار می کنم. هر سال برنامه نظافت نمای ساختمان را داریم. می توانم به خاطر تو چند هفته ای جلو بیندازم. بچه ها با زنجیر و طناب عکس را بالاتر می برند تا شیشه های پشت سرش را تمیز کنند. فرصت خوبی است که تو بتوانی عکس های مورد علاقه ات را بگیری. می توانم این کار را سه روز طولش بدهم تا تو عکس های خوبی بگیری.» هر دو ساکت شدند. مایکل به نشان تایید معامله داد زد: «آی پسر، بدو دو تا چائی دیش بردار بیارا!» مرد سبیلو لبخند محوی زد. گربه سفید و سیاه قهوه چی خرناسه ای از سر نارضایی کشید، انگار به این معامله اصلا راضی نبود. چشمان قهوجی آرام شد و شیشه های نوشابه را تو یخچال چید. مرد سبیلو داشت برای رفتن آماده می شد که شروع به صحبت کرد. صدایش خیلی آرام بود و انگار لرزش تارهای سبیلش صدا را منتقل می کرد و از تارهای صوتی اش ارتعاشی بر نمی خواست: «هفته آینده سه روز متوالی دو شنبه، سه شنبه، چهارشنبه عکس را بالا می بریم. کارت را تمام کن.» مایکل خیلی

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

سیروس مرادی ۰۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱



دروغ مصلحت آمیز

افلیا پرویزاد

مراد مصلحت غیر است، نه صلاح خویشتن

گفت: اینای جنس ما را نشاید در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن. این ملک را دشنام داد و ناسزا گفت. ملک روی از این سخن در هم کشید و گفت: مرا آن دروغ پسندیده تر آمد از این راست که توگفتی، که آن را روی در مصلحتی بود و بنای این بر خبثی، و خردمندان گفته اند: دروغ مصلحت آمیز به از راست فتنه انگیز.

می بینیم که شیخ اجل «مصلحت غیر» را در نظر داشته و نه صلاح خویش را، زیرا همانطور که گذشت هر دروغگوئی را در هر حال صلاح و مصلحتی در کار خویش است. در زبان انگلیسی هم اصطلاح White Lie همان دروغ مصلحت آمیز در زبان فارسی است. برای این اصطلاح، در فرهنگ لغات انگلیسی سه تعریف آمده است:

۱) دروغی کوچک یا کم اهمیت، خاصه اگر مطلقاً از روی نزاکت یا ادب باشد. (برای رعایت حال دیگران.)

۲) دروغی کم اهمیت و دیپلماتیک یا با نیت خوب. (با تدبیر و حسن نیت، برای خاطر دیگران.)

۳) دروغی که از روی ادب یا برای جلوگیری از ناراحتی کسی که تاب شنیدن حقیقت را ندارد گفته می شود. (برای رعایت حال دیگری.)

و باز می بینیم که هر سه تعریف به نوعی با مفهوم دروغ مصلحت آمیز و حکایت سعدی که مراد از آن خوشنودی پادشاه و نجات جان کسی بوده است انطباق دارد. خلاصه آنکه: در دروغ مصلحت آمیز، مراد مصلحت غیر است، نه صلاح خویشتن.

1. A minor or unimportant lie, especially one uttered in the interests of tact or politeness.

2. An often trivial, diplomatic or well-intentioned untruth.

3. A lie that is told in order to be polite or stop someone from being upset by the truth.

● دروغ یا سخن ناراست همیشه از روی عمد و با قصد و منظور گفته می شود، همیشه.
● سخن ناراست و نادرست، اگر غیر عمد و بی قصد و منظور باشد، خطا یا اشتباه نامیده می شود.
● بنابراین کسی که دروغ می گوید، خواست او چنین بوده و صلاح و مصلحت خود را چنین دیده است.
● شاگرد مدرسه ای که دندان درد را عذر نوشتن مشق قرار می دهد، کسی که ترافیک را بهانه دیر رسیدن به جایی می کند و او که قیمت خرید لباسش را بیش از آنچه هست می گوید، همه مصلحت خود را در دروغ گفتن می بینند و دروغ خود را مصلحت آمیز می دانند. با این حساب، دروغ بی مصلحت وجود ندارد.

●●●●

واقعیت آن است که عبارت «دروغ مصلحت آمیز» را نخستین بار سعدی در حکایتی در باب اول گلستان (در سیرت پادشاهان) آورده و دیگران بی اطلاع از این حکایت یا بی توجه به نکته بینی سعدی، شاعری جامعه شناس که تقریباً چیزی را در گلستان و بوستانش ناگفته نگذاشته، «دروغ مصلحت آمیز» را دستاویز دروغگویی قرار داده اند. اصل حکایت چنین است: پادشاهی را شنیدم که به کشتن اسیری اشارت کرد. بیچاره در حالت نومیدی ملک را [به عربی] دشنام دادن گرفت و سقط گفتن، که گفته اند: هر که دست از جان بشوید هر چه درد دل دارد بگوید.

وقت ضرورت چو نمائد گریز

دست بگیرد سر شمشیر تیز

ملک پرسید که چه می گوید. یکی از وزرای نیک محضرگفت: ای خداوند، می گوید: وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ «آنان که خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند». ملک را رحمت آمد و از سر خون او درگذشت. وزیر دیگر که ضد او بود



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

<http://mindfullyogagroup.com>

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

(408) 802-8882



را شست. تحقیقات نشان می‌دهند که شستن دست‌ها تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به انواع اسهال را کاهش می‌دهد. شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن یکی از ضروریات است. شستن دست‌ها برای جراحان بسیار بسیار ضروری است. در قرن نوزدهم مشخص شد که ضد عفونی کردن دست‌ها قبل

از جراحی احتمال ابتلای بیمار به عفونت را بسیار پایین می‌آورد به همین خاطر در ابتدای قرن نوزدهم شستن دست‌ها برای جراحی به یک قاعده تبدیل شد که باید رعایت شود. حتی دستکش‌های استریل هم لزوماً جلوی انتقال میکروب‌ها را نمی‌گیرند چرا که سوراخ‌های ریزی دارند که میکروب از آنها عبور می‌کند. همچنین حین عمل (وقتی عمل طولانی است و بیش از دو ساعت است) بیش از یک سوم دستکش‌های جراحان سوراخ می‌شوند. پس دست باید ضد عفونی باشد تا موجب انتقال میکروب‌ها نشود.

به جراحان توصیه شده است به مدت پنج دقیقه تا آرنج و زیر هر ناخن را دست بکشند تا خطر آلودگی را کاهش دهند. استفاده از آب گرم باعث افزایش اثر صابون می‌شود اما آب خیلی گرم موجب پاک شدن اسیدهای محافظ پوست می‌شود و این یک نکته مهم برای همه ما است.

شستن دست‌ها را نوعی آرامبخش عصبی نیز می‌توان توصیف کرد. شستن دست‌ها به شدت در مغز ما طنین‌انداز می‌شود و پیام‌هایی بهداشتی را به ما می‌فرستد. پس شستن دست‌ها را نباید فقط یک انتخاب بدانیم، بهداشت عمومی ما به شستن دست‌های ما وابسته است. اغراق نکرده‌ایم اگر شستن دست‌ها را بنیاد رعایت بهداشت عمومی بدانیم. هیچ عضوی به اندازه دست نمی‌تواند ناقل ویروس‌ها و باکتری‌ها باشد به همین خاطر است که پاکیزه نگه داشتن آنها قدم اول برای حفظ سلامتی در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها است.

عادت‌هایی که با رفتن کرونا نباید ترک شوند

منبع: نیویورک تایمز

یکی از عاداتی که در دوران کرونا فراموش نشود شستن دست‌ها است که باید بعد از پایان همه‌گیری هم آن را حفظ کنیم.

ماسک زدن و شستن دست‌ها برای بسیاری از افراد تجربه جالب توجهی بوده است. بسیاری از افراد بیان می‌کنند که کمتر از سال‌های قبل از شیوع کرونا مریض شده‌اند و از این حیث سالم‌تر بوده‌اند. اما در برخی از کشورها که موج همه‌گیری کنترل شده است و واکسیناسیون انجام شده است تعداد سرماخوردگی‌ها بالاتر رفته است چرا که افراد عادات بهداشتی خوبی که در دوران کرونا آموخته بودند را کنار گذاشتند. این به ما هشدار می‌دهد که شستن دست‌ها را باید جدی بگیریم.

دست‌های ما روزانه با صدها سطح تماس دارند و صدها هزار میکروارگانیسم را به خود جذب می‌کنند. البته بیشتر این میکروب‌ها مضر نیستند اما با توجه به اینکه در هر ساعت، شانزده بار بطور میانگین صورت خود را لمس می‌کنیم احتمال ورود میکروب‌های عفونی به بدن بالاتر می‌رود.

سال گذشته تأکید اصلی بهداشتی روی شستن دست‌ها به عنوان یکی از راه‌های مؤثر جلوگیری از ابتلا بود. در یک نظرسنجی آنلاین از هزار بزرگسال آمریکایی در سال ۲۰۱۲، ۷۱ درصد از پاسخ‌دهندگان گفتند که به طور منظم دست خود را می‌شستند، هر چند این ممکن است معنی یک بار در روز را داشته باشد. ۵۸ درصد از افراد این پژوهش دیده‌اند دیگران بدون شستن دست از دستشویی خارج می‌شوند. بیش از نیمی از آنها گفتند که پس از حمل و نقل عمومی، استفاده از تجهیزات اشتراکی یا جابه‌جایی پول دستانشان را نشسته‌اند و ۳۹ درصد اظهار داشتند که پس از عطسه یا سرفه روی دست دست‌ها را نشسته‌اند. برخی از دیگران از داده‌ها نشان می‌دهند که تا قبل از همه‌گیری، رعایت دستورالعمل‌های بهداشت دست در بین پرستاران در کشورهای مختلف تنها ۴۰ درصد بوده است.

اهمیت شستن دست در بهداشت فردی بسیار بالا است. برای مثال یک گرم از مدفوع انسان حاوی یک تریلیون میکروب است. لذا بعد از توالی رفتن حتماً باید دست‌ها



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی از دفتر خدمات بین المللی

- ♦ Business & Investment Visa
- ♦ Employment Based Green Card
- ♦ Family-Based Green Card
- ♦ Deportation & Asylum
- ♦ Citizenship & Naturalization
- ♦ Fiance Visa
- ♦ Tourist Visa
- ♦ Student Visa
- ♦ Entertainment Visa

- ♦ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ♦ کارت سبز از طریق کارفرما
- ♦ کارت سبز از طریق خانواده
- ♦ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ♦ تابعیت
- ♦ ویزای نامزدی
- ♦ ویزای توریستی
- ♦ ویزای تحصیلی
- ♦ ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: (408) 909-9060

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

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



مهرگیا (ه)

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

هر قَدَرِ خَطِّ تو افزود مرا مهر فزود
سبزه خط تو و مهرگیا هر دو یکی ست

(صائب)

ریشه مهرگیا (ه) یا مردمگیا (ه) شبیه مرد و زن به هم آمیخته است و تسمیه گیاه نیز باید بر همین وجه باشد. اسامی قدیم تر این گیاه سترنگ یا سترنگ به معنای شطرنج بوده، احتمالاً به این سبب که در بازی شطرنج هم، به شکل ریشه این گیاه، نفرات رو در روی هم قرار می گیرند. مهرگیا از قویترین محرک های میل جنسی شناخته می شده و شاید این باور در برخی زنان که مهرگیا را پنهانی به شوهر می خوراندند تا مورد مهر او قرار گیرند بی ارتباط با این خاصیت نبوده است.

مهرگیا (ه) یا مردمگیا (ه) نام گیاهی است از جنس Atropa متعلق به خانواده Solanaceae یا تیره بادنجان که نام گونه آن (mandragora) ترکیبی از دو کلمه انسان و ازدهاست. آن را در انگلیسی mandrake می نامند که تحریفی از نام گونه آن است. مهرگیا در زبان پهلوی و متون عهد باستان همین نام را داشته است. مهرگیا را بیروح الصنم نیز می نامند. بیروح واژه ای سریانی به معنای صاحب دو صورت است و بیروح الصنم یا بیروح الصنم به معنای بُت یا پیکری با دو صورت است. ریشه این گیاه شکل عجیب و غریبی دارد. آن را شبیه مرد و زن به هم پیوسته دانسته اند که دست ها را بر همدیگر حمایت کرده و پاها را در هم محکم ساخته، به طوری که مرد را پای راست بر پای چپ زن افتاده و پای زن برعکس (لغت نامه دهخدا) شاید وجه تسمیه گیاه همین برداشت از مهر دو نفر با هم باشد. اندازه ریشه از انگشت تا طول یک وجب و بیشتر متفاوت است. دو بیت زیر از انوری و امیر خسرو دهلوی اشاره به آن دارد که مهرگیا در خاک شور به عمل می آید:

شود به دولت او خاک شوره مهرگیا / شود ز هیبت او سنگ خاره خاکستر
در آن مبین تو که شور است آب دیده عاشق / که پرورش جز از این آب نیست مهرگیا را
دو بیت زیر از امیر خسرو دهلوی و حزین لاهیجی به رویدن مهرگیا از خون بی گناه و بر مزار عاشق اشاره دارد:

به هرجایی که خون راند این تن پاک / گیاه مهر خواهد رُستن از خاک
پس از مرگ از زمین مرقد مردمگیا روید / مرا هرگز نسازد خاک پنهان دانه عشقم
گاهی در شعر از گیاه مهر همان مهرگیا اراده می شود، با بیتی از اوحدی مراغه ای:
گیاه مهر بروید ز خاک منزل تو / که من ز دیده بر او آب مهر می بارم
ریشه مهرگیا گاهی به شکل مرد و زمانی شبیه زن است، ولی در هر حال شکل دو نفر را دارد که رو به روی یکدیگر ایستاده باشند، با بیتی از انوری:

باد صبا که فحل بنات نبات بود / مردمگیا شد که نه مرد است و نه زن است
فحل = حالت و زمان آمادگی برای آمیزش جنسی. بنات = دختران. بنات نبات = شاخ های گل گیاهان. (حتی باد (که سبب گرده افشانی می شود یا در پندار شاعرانه موجب باز شدن و شکفتن گل ها می شود)، به عاملی خنثی و بی ثمر تبدیل شد.)

در اسطوره های شرق و غرب آمده که برای درآوردن ریشه مهرگیا از خاک، نزدیک غروب آفتاب خاک دور گیاه را با شمشیری دولبه سست کرده، سگی گرسنه را با بند به گیاه بسته، برای سگ با فاصله ای از او طعمه ای انداخته و همزمان با حرکت سگ به سمت طعمه، که با از جا کنده شدن ریشه گیاه همراه است، چنان در شبپور می دمیدند تا صدای بلند آن نگذارد فریاد و شیون مرگبار گیاه از جا کنده شده به گوش کسی برسد. می گفتند اگر چنین نکنند و کسی ریشه را از خاک بیرون کشد به زودی هلاک می شود. از این رو مهرگیا را «سگ کن» نیز نامیده اند. اسامی دیگر و قدیم تر این گیاه در شعر فارسی استرنگ یا استرنگ (هر دو با کسر ا) و فتح «ت» و «ر» و «ر» و سترنگ و سترنگ (هر دو با فتح «س») و «ر» بوده و همه به معنای شطرنج هستند. گفته اند شطرنج را از آن رو چنین نامیده اند که بیشتر مهرها مانند ریشه سترنگ شکل آدمی دارد. (لغت نامه دهخدا) شاید هم این تشابه نام ناشی از آن باشد که در بازی شطرنج دو نفر رو در روی هم، به شکل و هیبت ریشه سترنگ، قرار می گیرند و در فکر و ذهن به هم پیوسته می شوند. بیت زیر از شهیدی (لغت نامه دهخدا) با واژه سترنگ است:

به فر مدحتش شاید که روید / زبان طوطی از اندام سترنگ

شاید = شایسته است. [برای شکوه ثنای او جا دارد که ریشه مهرگیا هم زبان برآورد - جا دارد که مهرگیای روید در شوره زار هم در ثنای او شکر خایی کند].
بیت زیر از خاقانی و دو بیت بعد از سنایی و جمال الدین عبدالرزاق به خاستگاه مردمگیا و سترنگ در چین اشاره دارد:

من همی در هند معنی راست همچون آدمم / وین خران در چین صورت کوژ چون مردمگیا
در بیت بالا، شاعر و ابلهان، هند و چین، معنا و صورت، راست و کوژ، و آدم و مردمگیا در تقابل با یکدیگرند.

باد لطفش بوزد گر به حد چین نه عجب / که ز خاکش پس از آن زنده برآید سترنگ
نسیم خلقت اگر بگذرد به چین نه عجب / که جان پذیر شود در دیار چین سترنگ
دو بیت زیر از سوزنی سمرقندی، بیت بعد از قطران تبریزی و چهار بیت متوالی دیگر از اسدی توسی (لغت نامه دهخدا) در مورد استرنگ است:

در استرنگ هیئت مردم نهاد حق / مردمگیا اسم علم یافت استرنگ
اسم علم = اسم خاص. خداوند به گیاه استرنگ شکل انسان داد و استرنگ اسم خاص مردمگیا را پیدا کرد.

بی یاد حق مباش که بی یاد و ذکر حق / نزدیک اهل عقل چه مردم چه استرنگ
همچو تو دارند میران نام و نی شبه تواند / هم به مردم ماند و مردم نباشد استرنگ
[دیگر امیران چون تو آوازه دارند ولی شبیه تو نیستند، استرنگ هم فقط در شکل به آدمی می ماند].

همه خاک او نرم چون توتیا / بر او مردمی رُسته همچون گیا
همان از گیاهان با بوی و رنگ / شناسنده خواند ورا استرنگ
از آن هر که گندی فتادی ز پای / چو ایشان شدی بیروان هم بجای
به گاوآن از آن چند خوردند و برد / هر آن گاو گاو کند بر جای مرد
در چهار بیت بالا: [از خاکی نرم گیاهی به شکل انسان روید که آن را استرنگ نامند. هر که آن را از زمین بر کند در جای از پای درآید و هر گاو که آن را از زمین بر کند یا بخورد نیز از پای درآید].

مهرگیا از قدیم به عنوان یکی از قویترین محرک های میل جنسی شناخته می شده و در تورات (پیدایش، ۳۰:۱۴) به این ویژگی اشاره شده است. امروزه نیز در مغرب زمین از mandrake به همین منظور نام می برند. شاید این باور که زنان مهرگیا را پنهانی به شوهر می خوراندند تا بیشتر مورد مهر او قرار گیرند بی ارتباط با این خصوصیت نبوده است. می گفتند زنان عقیم با داشتن آن آبستن می شوند و فرزند پسر می زایند و بخت و اقبال به خانه می آورند و باز می گفتند مهرگیا داروی عشق است و هر که آن را با خود داشته باشد محبوب القلوب است و مردم او را دوست بدارند و با او مهربان باشند. از اینجا مثل شده که «فلانی مهرگیا دارد» نظیر آنکه «فلانی مهره مار دارد» یعنی همه او را دوست دارند. (از خاقانی است که: گیرم که مارچوبه کند تن به شکل مار / کو زهر بهر دشمن و کو مهره بهر دوست) سعدی، سلمان ساوجی، مجیرالدین بیلقانی، حزین لاهیجی و صائب در پنج بیت زیر از محبوبیت و وفاداری مهرگیا حکایت می کنند:

مهربانی ز من آموز و گرم عمر نما / بر سر تربت سعدی بطلب مهرگیا را
ابر اگر آموزد از طبع تو رسم مردمی / از زمین هرگز نرویند بجز مردمگیا
در آن زمین که سُم مرکبت گذر سازد / به جای خار برآید ز خار مهرگیا
هر دانه اشکی که به راه تو فشاند / از فیض وفا مهرگیاهی شد و برخاست
نیست ممکن که دل ما ز وفا برگردد / چون ز خاصیت خود مهرگیا برگردد؟
چون؟ چگونه؟ مگر می شود؟

کمال خجندی و محتشم کاشانی خط سبز عارض محبوب را مهرگیا نامیده اند که مهر در دل عاشق افزون می کند:

خط چو دمید بر رخت مهر دلم زیاده شد / نام خط به آن نشان مهرگیا کرده ام
تا مهرگیا خط سبزت شده پیدا / مهر دل من گشته فزون از تو چه پنهان
ولی خاقانی و کلیم کاشانی در دو بیت زیر نشانی از مهر و وفا در عالم نمی بینند، گویی وفا و مردمی از جهان رخت برسته و مردمگیا هم افسانه ای بیش نبوده است:
باورم کن کز نخستین تخم آدم تا کنون / در زمین مردمی مردمگیایی برخواست
همه حکایت مردمگیا فسانه شمار / گیاه مردمی از خاک برنایمده است
از سوی دیگر، صائب مردمی بودن را فقط در مردمگیا می بیند:

نشان مردمی در مردم عالم نمی یابم / اگر دارد وجودی مردمی مردمگیا دارد
می گفتند مهرگیا از خاک آدم در بهشت سرشته شده، با بیتی از خاقانی:

نَفَخَةُ رُوحِ أَوَّلِ الْبَشَرِ اسْت / که به مردمگیا فرستادی

نَفَخَه = دم یا نفس. أَوَّلِ الْبَشَرِ = حضرت آدم.

یوگا و مدیتیشن و نقش آنها در تقویت سیستم تنفسی

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش اول)

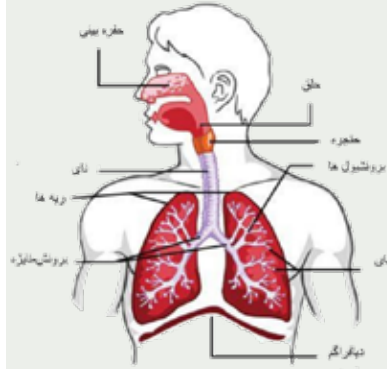
شاید امروزه با شایع شدن بیماری فراگیر کرونا بیشتر پی به اهمیت تقویت، حفظ و نگهداری سیستم تنفسی خود برده باشیم. همان طور که ما برای حفظ سلامتی فیزیکی خود به انواع فعالیت هایی چون پیاده روی، شنا، وزنه برداری، یوگا و... می پردازیم برای حفظ و تقویت دستگاه تنفسی نیز به ورزش احتیاج داریم. یکی از بهترین ورزش ها برای تقویت سیستم تنفسی و ریه ها، تنفس دیافراگمی یا شکمی (تنفس عمیق) است. در این مقاله و مقاله های بعدی با شناخت و ارتباط برقرار کردن با نفس خود در یوگا و مدیتیشن و چگونگی کار سیستم تنفسی می توانید امکان بهتری برای حفظ و تقویت سیستم تنفسی خود ایجاد کنید.

دم و بازدم در یوگا و مدیتیشن

یکی از علت های شاخصی که امروزه یوگا و مدیتیشن را از دیگر فعالیت های بدنی و فکری متمایز کرده است، تاثیر شگفت انگیز آنها بر سلامت جسمی و روانی افراد می باشد. تمرین یوگا تعادل، استقامت، انعطاف پذیری و قدرت را بهبود می بخشد، در حالی که مدیتیشن به آگاهی و حاذق بودن ذهن کمک می کند و استرس و اضطراب را از بین می برد. تمام این امکانات برای افرادی که به نوعی خود را درگیر این فعالیت های فیزیکی، روحی و روانی می کنند میسر است، چرا که در یوگا و مدیتیشن گوهری بی همتای به نام «نفس کشیدن» یا همان «دم و بازدم» وجود دارد.

نفس کشیدن یا دم و بازدم، «ملکه اصلی» زندگی ما

به نظر من دم و بازدم یا نفس کشیدن، ملکه و جواهری بی همتایی است که در طول زندگی همراه ماست. نفس کشیدن یکی از اعمال اتوماتیکی است که در بدن ما انجام می شود و انجام این امر باعث جذب و دفع اکسیژن و دی اکسید کربن در سطح خون می شود. دم و بازدم عملی است که همه ما در بدو تولد به طور اتوماتیک صحیح و عمیق انجام می دهیم و کم کم با گذشت زمان و تاثیر عوامل مختلف، شکل و فرم انجام صحیح آن را از یاد می بریم.



نفس های دیافراگمی و شکمی، کم کم جای خودش را به نفس های تند و کوتاه می دهند و حتی فراموش می کنیم چیزی به نام نفس کشیدن عمیق وجود دارد. عواملی مانند سن و یا بیماری های خاص مثل آسم و... این سیستم تنفسی را نیز ضعیف تر می کند. خوشبختانه انجام یوگا و مدیتیشن امکانی است که می تواند ما را به عادت عمیق نفس کشیدن بازگرداند. توجه به نفس و آشنایی با

چگونگی درست انجام دادن این عمل، اولین دستاوردی بود که آموزش یوگا و گذراندن دوران لذت بخش مربیگری به من آموخت. بله، من با مشارکت کردن در کلاس های مربیگری متوجه عمل دم و بازدم خود شدم. نفسی که با ارزش تر از هر الماس قیمتی در وجودم به طور رایگان تلالو می کرد. با یادگرفتن انجام صحیح دم و بازدم و تجربه کردن مزایای آن با تمام وجود در دوران آموزش مربیگریم و پی بردن به اهمیت آن، امروزه در تمام کلاس های یوگا و مدیتیشن، اولین نکته آموزشی که به آن تایید دارم طریق درست و عمیق نفس کشیدن است. امروزه درک بهتری از گفته سعدی بزرگ دارم: هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است و چون بر می آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکر واجب. در ادامه و قبل از پرداختن به چگونگی انجام تنفس عمیق و صحیح به ساختار و چگونگی کار سیستم تنفسی اشاره خواهد شد تا با یادآوری و آگاه شدن از چگونگی کار این سیستم درک بهتری برای انجام درست دم و بازدم داشته باشیم.

ساختار دستگاه تنفسی

دستگاه تنفسی شامل بینی، دهان، گلو، جعبه صدا (حنجره)، نای و ریه می باشد. هوا از طریق بینی و یا دهان وارد سیستم تنفسی می شود. بهتر است دم از طریق بینی انجام شود تا هوای وارد شده به سوراخ بینی ۱- گرم و مرطوب شود. ۲- گرد و غبار ذرات موجود در هوای وارد شده، توسط موهای ریز بینی گرفته شود.

دنباله مطلب در صفحه ۳۵۳

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

(408) 802-8882

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

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

mary_salari@yahoo.com

http://mindfullyogagroup.com

معرفی کتاب



ما مهاجران، در هر کجای کره زمین که باشیم، حداقل یک نقطه مشترک داریم و آن چیز است که وقتی به یادش می آید، ضربان قلب مان تندتر می زند. همه ما چیزهایی داشتیم که در چمدان کوچک مهاجرت مان جا نداشتند. چیزهایی که آنقدر دوست شان داشتیم که موقع خداحافظی، تکه ای از قلب مان را پیش شان گذاشتیم و آمدیم. شاید خانه سبز خاطرات مان با آن همه عکس های یادگاری و یا حس زیبای آشنا بودن با دیوارهای شهرمان، یکی از آن چیزها باشد. شاید هم

حرفه ای داشتیم و یا هنری که با هم بزرگ شده بودیم، اما همسفر بودن مان با هم ممکن نداشت. چمدان مهاجرت مان آنقدر کوچک بود که، گاهی حتی، برای زبان مادری مان هم جایی نداشت. گوشه ای از این داستان مشترک مان در کتابی به اسم «آرزوهای بزرگ، چمدانی کوچک» جا گرفته و حالا به دست شما رسیده. به امید اینکه دوستش داشته باشید. مریم ابراهیمی

نیاز مندیها

استخدام

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

استخدام

رستورانی در شهر کوپرتینو نیازمند به آشپز، با تخصص در کباب زنی دارد.
tarimcupertino@gmail.com
(۴۰۸) ۹۹۶-۹۶۰۶

استخدام

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

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
در این ماه خبر خوشی خواهید شنید که موجب خوشحالی عمیق شما خواهد شد. هیچ گاه ناامیدی به دلتان راه ندهید که بعد از هر گرفتاری فرجی هست. امیدتان را از دست ندهید. سنجیده سخن بگویید و در تصمیم خود عزمی جزم داشته باشید. تا آنجایی که می توانید به دیگران مهربانی و محبت کنید.	باید یک برنامه منظم برای خودتان ترتیب بدهید تا مشکلات مالی و خانوادگی شما حل شود. گاه به گاه دچار نوعی سردرگمی می شوید که به نفع شما نیست. خستگی، علت اصلی بروز این دشواری ها است. یک استراحت کوتاه کمک بزرگی به شما خواهد بود.	متولدین این ماه معمولا دست به ریسک نمی زنند. با این همه در مواردی باید به این کار اقدام کنند. بسیاری از شما فعال و پرکار هستید ولی معدودی هم کند و سلاسه، سلاسه حرکت می کنند و به امید رؤیایها و حوادث نشسته اند. به آنها توصیه می شود که از خلاقیت های خود بهره گیرند.	اخبار شاد و دلپذیری برای متولدین این ماه در راه است. تغییر شغل و حتی محل اقامت در روحیه این گروه تأثیر مثبت و سازنده ای خواهد داشت. یک کار جدید برای متأهلین این ماه امری بسیار امیدوار کننده است. مجردین این ماه سفره دل خود را برای هر کسی باز نکنند که زیان می بینند.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
بسیار ایده آلیست هستید ولی باید یاد بگیرید که واقع بین باشید. یکی از دوستانتان از راه دور به دیدن شما می آید و خبر مهمی را با خود همراه دارد. انجام کارهای خود را به تعویق نیندازید. بگذارید دیگران هم از امکاناتی که در اختیار شماست بهره ببرند.	انجام تعهدات خود را به تعویق نیندازید. ممکن است برای حل یک مشکل بزرگ خانوادگی به داوری بنشینید. از افراد خودخواه فاصله بگیرید. برخی از صفات خوب شما در محیط کار باعث می شود وظایف مهمی به شما ارجاع شود. فرصت خوبی است برای نشان دادن قابلیت و استواری شما.	برای پیش برد اهدافتان بدون تردید به مشورت نیاز دارید، به ویژه اینکه یکی دو مشکل مالی کوچک در مسیر راه شما وجود دارد که بزودی برطرف خواهد شد. سعی کنید به عقاید دیگران احترام بگذارید. هرکس حق دارد نظر خود را ابراز نماید، شما باید گذشت داشته باشید. در روابط عشقی و زناشویی بهبودی بیشتری احساس خواهید نمود.	تغییرات جدیدی در زندگی پاره ای از متولدین این ماه در راه است. آنها که ورزش خود را کنار گذاشته اند باید دوباره به آن روی بیاورند. متولدین این ماه در زمینه کاری شانس بلندی دارند. یک دوست قدیمی به زودی به کمک شما خواهد شتافت و کارها سریعتر پیش خواهد رفت.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
از یکی از دوستانتان رنجیده خاطر می شوید. با او در این مورد حرف بزنید. شما در این ماه برای رفع یک سوء تفاهم تلاش کرده و احساس مسئولیت می کنید. مطمئن باشید که مشکل شما در یک رابطه دوستانه برطرف خواهد شد. بزودی مسئولیت بزرگی را بر دوش خواهید کشید.	دوران سختی هایتان به پایان می رسد و کامروایی به شما روی می آورد. قدر روزهای خوب را بدانید و تا فرصت دارید به کمک نیازمندان بشتابید. منطقی باشید و خیال بافی را از خود دور کنید و هرگز خود را شکست خورده مپندارید. شغل و موفقیت های دلشاد کننده در راه است.	حساسیت بیش از حد شما، راه رسیدن به هدفهایتان را برایتان دشوار می کند. از توقع تان بکاهید و با صبر و درایت مسائل را بررسی و حل کنید. متأهلین نیز سعی کنید در مقابل ناملایمات روابط زناشویی صبوری و تحمل بیشتری نشان دهید. در رابطه با پول تغییرات بسیار مثبتی و رضایت بخشی را تجربه خواهید نمود.	موفقیت مالی درخشانی در انتظار برخی از متولدین این ماه است. برخی از اقوام شما به محبت و یاری شما نیازمندند، تا جایی که در توان دارید به کمکشان بشتابید که گاه بی تفاوتی در این مورد پیشمانی و ندامت به همراه می آورد. از بگو مگو های بی پایه در این ماه پرهیز کنید.

شخص دیگری که جدیداً نامش را در لیست مسلمانان نوشته بود تا در ماه رمضان سینی غذای بیشتری دریافت کند. قطعاً او نمی توانست اذان بگوید. در این لحظه رضا آن را جدی گرفت. خواب ندیده بود. او به وضوح آن جمله را در گوش خود شنیده بود. دیروز تسبیح و جانماز و حال صدای اذان که دقیقاً سر وقت نماز صبح او را بیدار کرد. همانطوری که قبلاً اشاره شد رضا همیشه پیرو درونی اش است. به این نتیجه رسید که باید نمازش را بخواند. نه برای درخواست کمک از خدا که او را در اسرع وقت آزاد کند، بلکه برای آنچه که همیشه در زندگی مرفه خود ادعا می کرد: «مهم نیست کجا می خورم، چه می خورم و چه می پوشم. همیشه ممنونم و باران رحمت را فراموش نمی کنم.» وقتی جیب ها پر هستند، شکم سیر است، لباس گرم است و همه چیز وفق مراد، گفتن «خدا را شاکر» آسان ترین کار است. در سختی، تحت فشار، در مضیقه، در تنهایی، در ناامیدی، در بیماری و درد، داستان دیگری است. رضا برای تعریف این خاطرات مغذی بود. احساس خوبی برای تعریف کردن این داستان ها نداشت. مخصوصاً در جامعه غربی که اکثر مردم احتمالاً به چنین چیزهایی خواهند خندید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

کند تا زودتر آزاد شود. بعد از مدتی مایوس و ناامید شد و دیگر نماز نخواند. یکی دو ماه بعد، در یک بعدازظهر، Lieutenant (ستوان)، که یک پیرمرد خوشرویی بود، به واحد رضا آمد، رضا را صدا زد و به او یک تسبیح داد. تسبیحی که بسیار شبیه تسبیحاتی بود که رضا در ایران می دید. رضا از او پرسید: «چه کسی این را فرستاده؟» و ستوان جواب داد «هیچکس، مال تو است.» صبح روز بعد، زمان تحویل خوراکی های خرید شده از فروشگاه زندان بود. رضا خوابیده بود. او معمولاً چیزی نمی خرید و تمام پولش را صرف خرید کارت تلفن می کرد. در همین حین یک شهروند آمریکایی او را بیدار کرد و یک جانماز (قالیچه نماز) به او داد که آن را برای رضا خریده بود. قیمتش هجده دلار بود. هجده دلار برای یک زندانی پول زیادی است. چرا باید این کار را می کرد؟ رضا از خود پرسید: «چه خبر است! دیروز تسبیح و حال جانماز!» بامداد صبح بعد، حدود ساعت چهار صبح، رضا با صدای اذان بیدار شد. دقیقاً این جمله را شنید: «حی علی الصلوة» ولی مسجدی در آنجا وجود نداشت. زندان در وسط جنگل ناکجا آبادی بود و در کل زندان فقط دو مسلمان حضور داشتند. رضا و



حکایت رضا

بخش دوازدهم

Noumena: True Story of Reza

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

در همین زندان بود که رضا تجربیاتی معنوی داشت و رویاهایی عجیب و پر معنا در خواب دیده بود. یک بار، وقتی که در حال دوش گرفتن بود، پیغامی را در ذهنش حس کرد، پیغام نه صوتی بود نه متنی، بلکه حسی در او ایجاد شده بود که به او می گفت باید چهل روز روزه بگیرد، در همین مکان و در همین زمان، نه بعداً در جای دیگر. فقط یک ماه از پایان ماه رمضان ۲۰۱۶ گذشته بود و رضا به اندازه کافی به پوست و استخوان تبدیل شده بود. غریزه ابتدایی اش مقاومت با آن تخیل بود. ولی رضا همیشه پیرو احساس درونی اش است و همین باعث شد که به ندای قلبش پاسخ دهد. او چهل روز به علاوه یک روز بیشتر یعنی چهل و یک روز، روزه گرفت. یک شب بعد، دیدن رویاهای عجیبش آغاز شد. در یکی از رویاهایش کسی از رضا پرسید: «چرا نرفتی (لودو) زندگی کنی؟ شهر کوچکی در جنوب فرانسه که مردم باخدایی دارد» رضا در رویایش نمی توانست جوابی بدهد، فقط می توانست بشنود.

صبح روز بعد، به خوابش اهمیتی نداد. او نه تا حالا به فرانسه سفر کرده بود و نه چیزی از آن شهر می دانست. چند ساعت بعد که با همسرش در حال مکالمه تلفنی بود، خوابش را برای او تعریف کرد و همسرش نام «لودو» را در گوگل جستجو کرد و به رضا گفت: «واقعاً چنین شهر کوچکی در جنوب فرانسه وجود دارد.»

در روایای دیگر، برادر رضا از او خواست که نامی برای یک دختر انتخاب کند که با حرف «س» شروع شود و رضا هم نامی را انتخاب کرد. دو سال بعد، در سال ۲۰۱۸، همان برادر، صاحب فرزند دختری شد. نام او فقط توسط والدینش انتخاب شد. همان نامی بود که رضا دو سال قبل در رویایش انتخاب کرده بود.

زیباترین چیزهایی که رضا در زندگی اش تجربه کرد، در همین زندان در رویاهایش بود. خواب آسمان پرستاره ای دید که ستارگان رنگارنگ، گروه گروه در حال رقص بودند! خواب کتابی را دید

که به او داده شده بود. کتابی که تمامی صفحاتش سفید بود و هر صفحه دارای حاشیه رنگارنگ هنری بسیار زیبایی بود. رنگ هایی که نه تنها در بدنه حاشیه کاغذ درج شده بودند، بلکه بروی فضای حاشیه کاغذ نیز معلق بودند. رنگ هایی که رضا در طول عمرش هرگز ندیده بود. زیبایی وصف ناپذیری داشت. و خواب های دیگری که توضیح دادنش سخت است. تصور کنید هضم آن چقدر سخت تر خواهد بود. رضا چندان مذهبی و متعصب به دین نیست و یا به عقیده نزدیکانش، اصلاً مسلمان خوبی هم نیست. ولی به خدا اعتقاد دارد. او باور دارد که خدا یاددانی نیست. باید حس شود همین که حسش کردید، دیگر دچار شک و تردید نمی شوید. هیچکس نمی تواند معنای سرما و گرما را به شما بیاموزد، مگر آنکه چیزی سرد یا گرم را لمس کنید. رضا گاهی در خانه اش نماز می خواند. نه به عنوان وظیفه، نه از ترس جهنم و نه برای شوق بهشت وعده داده شده. آن را از صمیم قلبش انجام می داد. تا رو به خالقش سجده کند و به او بگوید: «هرجا که باشم، هر غذایی که بخورم، هر لباسی که بپوشم، روی هر خاکی، زیر هر آسمانی، بنده فقط سپاسگزار و قدردان الطاف و نعمت هایت هستم، چه الطافی را که بیاد دارم و چه آنهایی را که هرگز درک نکردم.» و از خالقش تشکر کند بخاطر اینکه او را گرم یا مگس خلق نکرد، بلکه یک انسان. رضا معتقد است در آغاز آفرینش، این «حق» ما نبود که انسان آفریده شویم. هر مخلوقی قبل از خلقت شانس برابر داشت برای آفریده شدن هر چیزی. او (خدا) ما را انسان خلق کرد مطابق عنایتش نه بخاطر حق ما.

در این زندان، وقتی که ترسیده بود و احساس تنهایی می کرد، گاهی نمازش را می خواند. حوله اش را روی یک کیسه زیاله پهن می کرد تا جانمازش شود. به سختی دعا می کرد که خدا به او کمک

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving Saves Lives



Safety is our most important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

شام را می گستراندند و همه اعضای خانواده، دور آن جمع می گردیدند و مشغول خوردن می شدند و گاهی هم به جوانانی که در آن محل قدم می زدند، تعارف می کردند و با لقمه ای از آنچه که در سفره داشتند، میهمان شان می نمودند.

معمولا حاجی فیروز هایی بودند که شغل شان از نوروز، امتداد می یافت و به تمام فصول وصل می شد که البته آنها در محله های شهر، کار نمی کردند و فقط در جاهایی مشغول می شدند که مردم برای تفریح و هوایی عوض کردن می رفتند. و چون این حاجی فیروزها باعث نشاط خاطر شان می شدند، خانواده ها هم مبلغی به عنوان شاباش و یا قدردانی به ایشان می دادند و از شام خود نیز برای شان سهمی اختصاص می دادند. حاجی فیروزها شعر های عامیانه ای را از بر داشتند که مسلسل وار و پی در پی به هم متصل می کردند و می خواندند: «ابراب خودم شرتو بارا کن... ابراب خودم منو نیگا کن... ابراب خودم بُز بُزقندی... ابراب خودم شرا نمی خندی...» و با این گونه اشعار دارینه زنگی می زدند و خودشان هم با همان ریتم می رقصیدند و مردم را سرگرم می کردند...

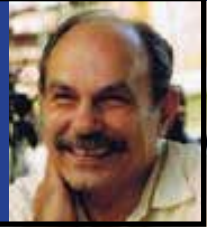
در مسیری که به فرودگاه می رفتیم، همه این دیدنی ها را هم می دیدیم. فرودگاه مهرآباد برای خوشبو کردن محوطه داخل ساختمان، عطر بخصوصی استفاده می کرد که فقط خاص خودش بود و در هیچ مکان دیگری یافت نمی شد و نیز صابون های دستشویی هایش نیز به همان عطر بود که اکثر کسانی که به فرودگاه می رفتند، برای لذت بردن از بوی عطر مخصوص آنجا، دست هایشان را با آن صابون های مایع می شستند که تا مدتی طولانی بوی عطرش بر روی دست ها می ماند. در سالن فرودگاه، بلندگوهایی که خبرها و اطلاعات ضروری را اعلان می کردند، دارای تن بخصوصی بودند که انگار خانم گوینده به عمد و شاید به تصور آنکه شیک تر است، همیشه با مقداری در بینی انداختن صدا، حرف هایش را به آگاهی می رساند: «از مسافرن محترم خواهش می شود که برای سوار شدن به هواپیما به (گیت) شماره دو مراجعه کنند.» و این طرز گفتار در بلندگو به صورت یک اپیدمی در آمد و در بیمارستان ها و مجامعی مشابه تقلید گردید. البته همین اعلان ها، اگر در گاراژ های مسافرتی از بلندگو پخش می شد، کاملا متفاوت بود و هیچ قرابتی با آنها نداشت: «از آقایون و خانومای مسافر خواهش میشه برای سوار شدن به اتوبوس تهران مشهد، به اتوبوس آبی رنگ شماره ۲ مراجعه کنند. تموم راستی آقا نجفی زود خودتو برسون که شیفت من تموم شده، به جنب بابا، که خیلی کار داریم، باأس بریم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دوره ایتالیا

بخش اول

عباس پناهی



پس از گذراندن دو دوره پروازی در فرودگاه قلعه مرغی، یکی در باشگاه خلبانی هواپیماهای بال ثابت سبک و دیگری در آموزشگاه خلبانی بالگرد (هلی کوپتر)، با بالگرد های کوچک بل ۴۷ جی ۲ که ظاهری شبیه سنجاقک داشتند، و قبولی در آن دوره ها، منتظر ماندیم تا گروهی که در ایتالیا بود، دوره اش به پایان برسد و هنگام بازگشت شان، ما جای آنها را بگیریم. رسم بر این بود که در یک زمان، دو گروه از دانشجویان، برای آموزش خلبانی با بالگرد های بل ۲۰۵ و بل ۲۰۶ در ایتالیا حضور داشته باشند و وقتی دوره گروه اول به پایان می رسید، گروه دوم، هنوز در نیمه دوره بود و وقتی گروه جدید به جای گروه اول که دوره را به اتمام رسانده بودند وارد مدرسه می شد، گروه دوم برای خوش آمد گروه تازه، میهمانی مفصلی را تدارک می دید و بچه هایی که قدیمی بودند، بچه های جدید را برای سیر و سیاحت به این طرف و آن طرف می بردند و راه و چاه را نشان می دادند و درست و حسابی دو روز را وقف دوستان تازه رسیده می کردند.

یک هفته مانده بود به زمان رفتن مان که بر گه مرخصی از دانشکده افسری برای مان صادر شد تا برای رفتن، کارهای مان را سر و سامان بدهیم. وقتی به ستاد هوانیروز رفتیم، به ما گفتند خودتان باید به دنبال کارهای گذرانامه و تهیه بلیط و ویزای ایتالیا و کارهای دیگر بروید و این کار عمدی بود تا با آن گونه کارها نیز آشنا شویم و همه چیز را آماده بدست مان ندهند که چشم و گوش بسته و دست پا چلفتی بمانیم که البته همه مقدمات کارها را فراهم کرده بودند. نخست به اداره گذرانامه رفتیم و آنچه را که آن اداره می خواست فراهم نمودیم و ظرف یک روز، دفترچه (گذرانامه خدمت) به دست مان دادند و با آن روز بعد به سفارت ایتالیا رفتیم و ویزای ایتالیا را گرفتیم و روز بعد از آن هم به دفتر آل ایتالیا رفتیم و برای مان بلیط صادر کردند و پولش را هم که پیشتر به صورت تراولر چک در اختیارمان گذاشته بودند پرداخت کردیم. تا آن روز، از یک کتاب کوچک که کلمات و واژه هایی از زبان ایتالیایی نوشته شده بود، چیز های مختصری از آن زبان یاد گرفته بودیم، اما هرگز با یک ایتالیایی برخورد نکرده بودیم تا واژه ها را به طور مستقیم از دهانی بشنویم و وقتی فروشنده بلیط، با خوشرویی تمام، لابلای کلمات انگلیسی یک واژه ایتالیایی هم می گفت، بر ایمان خیلی خوشایند می شد و آخر سر هم که خدا حافظی می کردیم، به سبک ایتالیایی، به جای تکان دادن همه دست، فقط انگشتانش را به سمت کف دست خم و باز می کرد و می گفت (چائو) مانند یک مکتشف، به پدیده جدیدی رسیده بودیم.

همه چیز آماده بود و تنها احساس دلتنگی ها بود که هر روز که به رفتن نزدیک می شدیم، مویه های مادرانه قوی تر به گوش می رسید. با زبان ابراز خوشحالی می کردند و با چشم ها از فرا رسیدن دوری، شکوه ها داشتند. مادرم دائما با صدای زیر و به صورت زمزمه همراه حق هق پنهان شده، این شعر را تکرار می کرد: «بشنو از نی، چون شکایت می کند، از جدایی ها حکایت می کند.» دوستان هم محض گفتن یک کلام شیرین، سفارش می کردند که از قول آنها به سوفیا لورن سلام برسانیم. بعضی ها هم می گفتند: «نری به وقت یک زن ایتالیایی بگیری بیاری اینجا.» و استدلالشان هم این بود که توالت آنها جور دیگری است و نمی توانند مثل ایرانی ها استفاده کنند و هر روز دعوای تان می شود، و خودشان هم پیش از دیگران می خندیدند. پروازمان تقریبا نیمه شب انجام می شد و می بایستی یک ساعت جلوتر در فرودگاه مهرآباد باشیم. ماه رمضان بود و از رادیوی تاکسی، صدای ذبیحی پخش می شد که داشت برنامه مناجات های سحری را شروع می کرد. یادش بخیر، رمضان هم رمضان های قدیم. شب ها مردم در کوچه ها و خیابان ها بودند و با صفای خاص، دوستان تا بامداد، به خوش گفتن و خوش شنیدن می گذراندند و حال و هوای دیگری داشت و هیچکس از ترس حکومت مجبور نبود به زور روزه بگیرد یا دروغ بگوید.

اوایل آبان ماه بود و هنوز هوا خوب و دلچسب و مردم زیادی در خیابان ها و کوچه ها بودند و فرودگاه مهرآباد هم در میان مردم از جاذبه خاصی برخوردار بود. ساختمان میدان شهید که بعدها نامش را میدان آزادی کردند، رو به اتمام و آماده بهره برداری بود و شب ها، خانواده ها در دور و بر میدان و در زیر چراغ هایی که برای روشنایی خیابان ها نصب شده بودند، پتویی پهن می کردند و با اجاق پریموسی که با خود می آوردند، خوراکی را که بیشتر آماده کرده بودند گرم می کردند و سفره



زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت

علاقمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد

♦ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)

♦ کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)

جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه

♦ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

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

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

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



او با خواهرانش صحبت می‌کند و به بنگاه‌های محله می‌سپارد اما یک اتفاق باعث می‌شود تصمیم‌شان عوض شود: «توی بنگاه منتظر مشتری بودم که قرارداد بنویسم، دیدم یک صاحب‌خانه و یک خانواده برای نوشتن اجاره‌نامه آمدند. آقای بنگاهی سلام و علیکی کرد و گفت: (حاجی! قرارداد آماده است.) بعد قرارداد را بلند خواند، دیدم می‌گوید به مبلغ اجاره، ماهیانه یک صلوات و همه بنگاه صلوات فرستادند.»

او تحت تاثیر فضا قرار می‌گیرد و از بنگاه جریان را می‌پرسد: «آنجا با یک نفر به نام آقای محمدی آشنا شدم که گفتند چند خانه دارد و همه را به جوانانی که می‌خواهند خانه اجاره کنند، یک‌سال رایگان اجاره می‌دهد اما برای محکم کاری، قرارداد می‌نویسد. از دور حاجی را دیدم. خوش‌رو بود و به زوج جوانی که قرارداد را امضا کرده بودند، می‌گفت: (محکم بگیرید که انشاءالله در این یک‌سال بتوانید بیشتر پول جمع کنید.)»

سعید از اجاره خانه منصرف می‌شود و تصمیم می‌گیرد خانه حیاطدار مادری را بکوبد و جایش یک آپارتمان هشت واحدی بسازد: «من تنها تصمیم نگرفتم، خواهرهایم هم در این زمینه موافقت و کمک کردند.»

او اما تصمیم ندارد همه خانه‌ها را به زوج‌های جوان اجاره دهد. می‌گوید: «مادرم همیشه می‌گفت چراغی که به خانه روا است، به مسجد حرام است. بالاخره ما در بین فامیل، دوستان و آشنایان خود افرادی را داریم که با مشکل اجاره خانه دست و پنجه نرم می‌کنند. مثلاً یکی از فامیل‌های ما دو سال پیش عقد کرده است اما نمی‌توانست خانه بگیرد. من اول به اطرافیانم پیشنهاد دادم از این واحدها استفاده کنند اما با همه آنها قرارداد می‌نویسم و مدت قرارداد را دو ساله می‌گذارم تا با این شرایط حداقل بتوانند پولی پس‌انداز کنند.»

خانه‌های مهربانی

زیبا رضوی

افزایش قیمت خانه و تاثیر آن بر اجاره بها، یکی از مهم‌ترین اخبار اقتصادی این روزها به شمار می‌رود که به طور مستقیم زندگی مردم را تحت تاثیر قرار داده است. بسیاری از مردم به ناچار شهرها را ترک و به حاشیه شهرها مهاجرت می‌کنند. حاشیه‌نشینان نیز راهی شهرهای کوچک می‌شوند و این دور تسلسل ادامه می‌یابد. آش آنقدر شور شده که دولت پا در میانی کرده است و با تعیین مالیات بر واحدهای خالی و سقف اجاره، سعی در کنترل قیمت اجاره‌ها دارد. در میان همه این اخبار حال خراب کن اما خبرهای خوب کوچکی هم هستند که مثل مرهم روی زخم‌های بزرگ می‌مانند و برای مدتی کوتاه موجب فراموشی خبرهای ناخوشایند می‌شوند. گزارش زیر، روایت یکی از همین خبرها است.

می‌گفت چهل سال است این‌جا زندگی کرده‌ام و همه را می‌شناسم و با بالای شهر میانه خوبی ندارم.»

خانه در محله «نازی‌آباد» تهران قرار دارد و چند ماهی است که کار ساخت و ساز آن به پایان رسیده و حالا قرار است به طور رایگان در اختیار چند خانواده‌ای قرار بگیرد که امسال و با گران شدن اجاره‌ها، از پس اجاره خانه بر نمی‌آیند: «من تنها فرزند پسر خانواده‌ام. پنجاه ساله‌ام و تقریباً زندگی خود را خردم ساخته‌ام. دو خواهر دارم که هر دو خارج از کشور زندگی می‌کنند. خدا را شکر نیازی به این خانه نداشتم و می‌خواستیم آن را اجاره بدهیم.»

آپارتمان نوساز است و سنگ‌های براق و سفید نمای آن در میان خانه‌های قدیمی کوچه بیشتر به چشم می‌آید. وقتی می‌خواهیم عکس بیاندازیم، «سعید» می‌گوید: «خواهش می‌کنم عکس نگیرید، قرار نیست اسم ما و نام محله بیاید. مادرم همیشه می‌گفت ثواب کار خیر به جار نزدش است.»

این خانه، ارثیه مادرشان بوده که سال گذشته فوت کرده است. می‌گوید: «ما دوست داشتیم اینجا را در زمان حیات مادرمان بفروشیم و یک آپارتمان کوچک برای او در نزدیکی خودمان بگیریم اما به این محله عادت داشت و نیامد که نیامد.

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

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

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

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



(650) 309-2700

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

mahinrealty@gmail.com

http://mahin.agent.intero.com

برای مشاوره رایگان در امور خرید، فروش و سرمایه گذاری املاک مسکونی و تجاری، دریافت لیست کامل اماکن مسکونی و گرفتن تخفیف ویژه، لطفاً با من تماس بگیرید!

ماجرای عاشقانه مینا و پلنگ در روستای کندلوس

حسین اسحقی

داستان مینا و پلنگ، روایتی مستند و واقعی از عشق میان

انسان و حیوان. عشق مینا، دختری از دهکده کندلوس استان مازندران و پلنگ

این داستان واقعی و تاریخی است. مینای سرخ چشم یا ورگ چشم (ورگ به معنای گرگ است)، در حدود صد و پانزده سال پیش میان سال های ۱۲۷۵ تا ۱۲۸۵ در یکی از روستاهای بیلاقی مازندران به نام کندلوس در کوهستان های چالوس در میان جنگل های انبوه و دست نخورده آن زمان داستانی رخ داد که شاید در جهان بی نظیر بوده است. داستان عشقی میان پلنگ و دختری سرخ چشم به نام مینا که می تواند به یکی از زیباترین داستانهای رمانتیک جهان و یک اثر ماندگار ادبی و زیست محیطی در جایگاه یک میراث ماندگار بشری به جهانیان شناسانده می شود. این داستان جدای از محتوای عشقی بی مانند، از دید زیست بوم (محیط زیست) و عشق به جانوران نیز مورد اهمیت است. اگر همه چون مینا بودند و چنین عشقی داشتند اکنون ببر مازندران برجای مانده بود و شیر، یوزپلنگ و پلنگ ایرانی با شتاب سوی نیستی نمی رفتند. ما ایرانی ها باید مینا و پلنگ را نماد جهانی عشق به حیات وحش به جهانیان بشناسانیم. پیرمردها و پیرزن های کندلوس ۷۰ تا ۸۰ سال پس از ماجرا وقتی از عشق این دو تعریف می کردند از اندوه مینا و ستمی که بر او شده بود زیر گریه می زدند و به سینه خود می کوبیدند!

آغاز داستان: مینا چشمانی به سرخی یاقوت داشت. ولی مردم به او مینای گرگ چشم یا «ورگ چشم» می گفتند. بلند بالا، زیبا و با آواز بسیار زیبا و دلنشین که معمولا کنار چشمه «ماه پره» می نشست و آواز می خواند و دخترهایی که برای گرفتن آب از چشمه می آمدند دور او جمع می شدند و به صدای دلنشین او گوش می دادند. مینا دختری تنها و یتیم بود و تنها در کلبه ای زندگی می کرد. خانه او هنوز به صورت اثر فرهنگی به جا مانده است. امروز نمی دانیم چرا مینا تنها و یتیم بوده و تنها زندگی می کرده است. او دختری زیبا بود و بسیاری از جوان ها عاشق او بودند ولی خیلی ها جرات نمی کردند به چشم او نگاه کنند و بچه های کوچک حتی از او می ترسیدند و زیر گریه می زدند و فرار می کردند. او معمولا به دل جنگل می رفت و چوب (هیمه) می آورد و هنگام گردآوری با صدای بلند آواز می خواند. در جلوی خانه او پر از چوب بود که روی هم چیده شده بود. مینا در تنهایی جنگل شاید از روی ترس یا تنهایی با آوای بلند ترانه می خواند. روزی پلنگی این صدا شنید و عاشق صدای زیبایی او شد و هر روز از پشت بوته ها او را می دید و به آواز او گوش می داد. پلنگ که به صدای او عادت کرده بود و عاشق او شده بود نتوانست شب ها از دلنگی طاقت بیاورد. بوی او را ردیابی کرد تا اینکه شبانگاه به کلبه مینا در روستا رسید و از روی درخت توتی که هنوز هست از درخت بالا رفت و به پشت بام خانه مینا رفت و از آنجا صدای معشوقه اش را می شنید. تا اینکه یکی از شب ها مینا از پشت بام صدایی شنید و از نردبانی که



پخش شد و مردم از رفت و آمد پلنگ به ده آگاه شدند. روزها مینا به جنگل می رفت و شب ها پلنگ به خانه او می آمد. مردم که از این جریان باخبر شدند هر شب کمین می کردند پلنگ را ببینند. برخی ها هم با تفنگ منتظرش بودند، ولی وقتی به عشق مینا و او پی بردند از کشتنش منصرف شدند.

خیلی از مردم هم می ترسیدند شب ها بیرون بروند. بعضی ها هم می دیدند که پلنگ بعضی وقت ها که می آمد با خود شکاری مانند تیرنگ (یا همان قراول)، کبک و یا شوکا به خانه مینا می آورد.

برخی از پسرهای جوان ده که مینا را دوست داشتند، پلنگ را در جای رقیب خود می دیدند و حسادت می کردند. یکی از آنها هر شب پشت در خانه مینا می رفت تا سایه و شبخ مینا را روی پرده اتاق پنجره اش ببیند و اینکه هر شب تا دیر وقت چراغ خانه مینا روشن بود برایش عجیب بود. فکر می کرد که مینا عاشق اوست و به خاطر او بی خواب است. تا اینکه فهمید او منتظر پلنگ هست و بعد از آن حسرت می خورد که کاش پلنگی بود.

پلنگ دیگر یکی از اهالی کندلوس شده بود. بعضی از بستگان مینا هم از روی شرم تلاش می کردند داستان را پنهان نگاه دارند. مدتی گذشت تا اینکه در روستای کناری کندلوس یعنی نیچکوه عروسی دختری به نام آهو خانم بود.

همه اهالی کندلوس به عروسی دعوت شده بودند. دخترها و زن های ده از روی دلسوزی واسه مینا که تنها زندگی می کرد یا از روی ترس که مبادا با پلنگ تنهایش بگذارند، او را به زور و کشان کشان بدون آنکه لباس نویی بر تنش کند به عروسی بردند. دل مینا در کندلوس جا مانده بود می دانست حتما پلنگ امشب می آید.

در شب عروسی بیشتر مردان تفنگ به دست بودند و خطر بزرگی پلنگ را تهدید می کرد. چون او حتما رد و بوی او را می گرفت و به نیچکوه می آمد. شب هنگام پلنگ به روستا آمد ولی مینا را نیافت. بوی مینا را دنبال کرد و به سوی روستای نیچکوه به راه افتاد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

کمک می کرد. مینا چوب هایی که جمع می کرد بر پشت پلنگ می نهاد تا در راه بخشی از سنگینی بار مینا کم شود. غروب مینا به خانه برمی گشت. پلنگ نیز هر شب به دهکده کندلوس می آمد و به خانه مینا می رفت و منتظر می ماند تا مینا بیاید.

آنها روز به روز به هم وابسته تر شدند و به یکدیگر عادت کردند. هر دو در کنار هم بودند. هر شب مینا پلنگ را نوازش می کرد و برایش آواز می خواند. تا اینکه زمستان آمد و برف سنگینی بارید. همه جا سفید شده بود. مردم کندلوس هر روز صبح ردپای پلنگ را روی برفها می دیدند. ردپا را دنبال کردند و دریافتند که رد پا به سوی خانه میناست. ولی هنوز کسی خود پلنگ را ندیده بود و مینا هم چیزی به روی خود نیاورد.

تا اینکه ننه خیرالنسا یکی از دوستان نزدیک مینا که همسایه او بود شبی از شب ها خوابش نمی برد. از خانه بیرون آمد تا قدم بزند. هنگامی که بیرون آمد صدای مینا را شنید. گویا روی کسی فریاد می زد و دعوا می کرد. با خود گفت او که کسی را ندارد و اهل دعوا هم نیست. به سوی خانه اش رفت و به درون حیاطش نگاه کرد.

مینا را دید که نشسته و به دیوار تکیه داده و با تکه چوبی که در دست داشت بازی می کرد و گاهی سرش را بالا می آورد. در جلوی او پلنگ غول پیکری نشسته و در حالی که دست های جلویش خم نشده بود و مانند کودکی از دعوی مادرش شرمسار باشد، سر و گوشش را پایین انداخته و پس از هر دعوا و سرزنش مینا به زوزه و آه شرمساری می کشد.

معلوم نبود چه کرده بود که مینا از دست او عصبانی بود. شاید دیر آمده بود و مینا را در انتظار گذاشته بود و مینا ناراحت شده بود. مینا در دنیا کسی جز این پلنگ را نداشت. هر دو عاشق و شفیقه هم شده بودند. خیرالنسا داستان را نزد خود نگه داشت و برای کسی بازگو نکرد. تا اینکه پس از مدتی خود مینا داستان را برایش تعریف کرد.

پلنگ شفیقه جادوی چشمان سرخ ستاره گون مینا و آواز زیبایش شده بود به طوری که هر شب به دیدارش می آمد و سر خود را از پنجره به درون کلبه مینا می انداخت. کم کم داستان عشق مینا و پلنگ در روستا

می تراود مہتاب

می تراود مہتاب
می درخشد شب تاب
نیست یک دم شکند خواب به چشم کس و لیک
غم این خفته چند
خواب در چشم ترم می شکند
♦♦♦
نگران با من استاده سحر
صبح، می خواهد از من
کز مبارک دم او آورم این قوم به جان باخته را
بلکه خبر
در جگر خاری لیکن
از ره این سفرم می شکند
♦♦♦
نازک آرای تن ساق گلی
که به جانم کشتم
و به جان دادمش آب
ای دریغا! ببرم می شکند
♦♦♦
دستها می سایم
تا دری بگشایم،
برعبث می پایم
که به درکس آید،
در و دیوار به هم ریخته شان
بر سرم می شکند
♦♦♦
می تراود مہتاب
می درخشد شب تاب
مانده پای آبله از راه دراز
بردم دهکده مردی تنها،
کوله بارش بر دوش،
دست او بردر، می گوید با خود:
دغم این خفته چند
خواب در چشم ترم می شکند!

نیما پوشیج



فاتحه جان خویشتن

گر به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
از کف خود می دهم این بار جان خویشتن
بس که در سر واله گیها، در دلم دیوانگیست
سوختم بنیاد جان تا استخوان خویشتن
قصه تکرارها و قصه تکرارها
قصه سوزاندن صبر و توان خویشتن
سیل آتش رو بگردان از دل من، ورنه من
فاتحه خوان می نشینم پای جان خویشتن
می توان هر روز عاشق تر شد از روز دگر
آتشی شد ریشه سوز خانمان خویشتن
می توان فرهاد شد با تیشه زد بر فرق دل
سوخت هستی را پی نا مهربان خویشتن
می توان، اما نمی بینم توانی در تنم
تا به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
در سرم سودای هستی سوز دل در خاک شد
ورنه می دادم ز کف این بار جان خویشتن

هما گرمی

تاریک
بر زمینه سر بی صبح سوار
خاموش ایستاده است
و یال بلند اسبش در باد
پریشان می شود
خدایا خدایا
سواران نباید ایستاده باشند
هنگامی که
حادثه اخطار می شود
♦♦♦
کنار پرچین سوخته
دختر خاموش ایستاده است
و دامن نازکش در باد
تکان می خورد
خدایا خدایا!
دختران نباید خاموش بمانند
هنگامی که مردان
-نومید و خسته-
پیر می شوند

احمد شاملو

آن زمرد دلتنگ!

با انفجار طبله رنگینت ای بهار
وقتی که میروی
از دره ها به سینه کش دشت و کوهسار
وقتی گل از گلت به چمن باز می شود
زیر شکوه توری باران ریز بار
وقتی که رقص سبز تو در بازوان باد
طرح هزار منحنی نو می افکند
بر شیب کشتزار
یادآر از آن زمرد دلتنگ
آن نازنین گیاه آن
ساق سبز خمشده بر خویش زیر سنگ
آن را که برنیا مده پژمرده
آن را که باد، برگ و بنش برده یادآر ای بهار!

سیاوش کسرائی

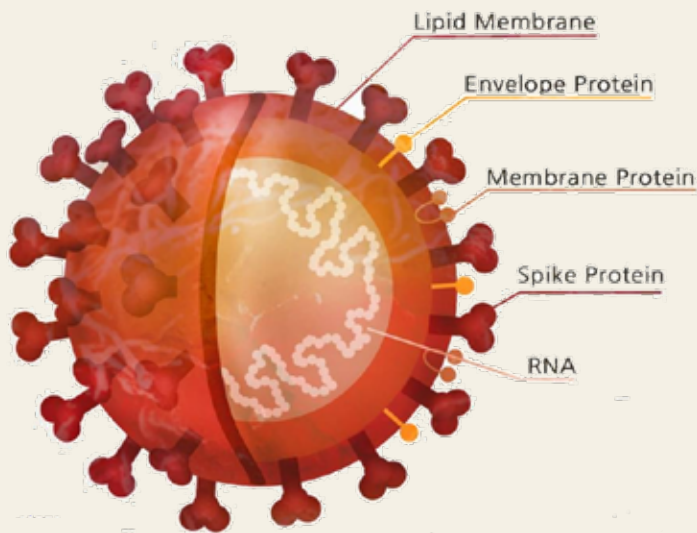
گل خاطر

پنداشتم همیشه گل خاطر منی
عشق منی، امید منی، دلبر منی
پنداشتم چو نقش دل آویز صبحدم
در انتظار شام سیه پیکر منی
پنداشتم بدشت غم انگیز زندگی
یار منی، پناه منی، یاور منی
پنداشتم نگاه تو پیک محبت است
شوق منی، نشاط منی، ساغر منی
پنداشتم که صافی زنگار خاطری
پنداشتم که شهد من و شکر منی
پنداشتم که در پس تنهائی و سکوت
از عمر آنچه مانده بجا، در بر منی
پنداشتم که تلخی ایام رفته را
تا انتهای عمر، صفا گستر منی
پنداشتم که از پس امواج درد و رنج
در بحر دردخیز زمان، بستر منی
پنداشتم که در خور عشق و محبتی
در نقش آرزو، گل بارآور منی
پنداشتم به وصل تو باید امید داشت
غافل که دشمن دل غم پرور منی
رنگ فریب بود همه نقش و بعد از این
اهریمن فریبی و در خاطر منی

پناهی سمنانی

واکسن کرونا چگونه ساخته شد؟

آ. البرز



مولکولی -mRNA- هستند. هنگامی که به بدن ما تزریق می‌شود، به سلول‌های ما دستور می‌دهد تولید پروتئین‌های سنبله را شروع کنند. سیستم ایمنی بدن ما این پروتئین‌های سنبله جدید را به عنوان مهاجمان خارجی شناخته و آنتی بادی‌هایی برای خنثی سازی آنان ایجاد می‌کند. سپس، اگر ویروس واقعی کووید به بدن ما وارد شود، دفاع از پیش آماده است.

اما در این پروسه مشکل بزرگی هست: پروتئین سنبله هنگامی که با سلول موجود در بدن ما ترکیب می‌شود، فرم خود را تغییر می‌دهد. برای اینکه یک واکسن مؤثر باشد، باید شکل سنبله بدون تغییر باقی بماند تا سیستم ایمنی بتواند پدافند کاری داشته باشد. چندین سال پیش، دو دانشمند به نام‌های بارنی گراهام (Barney Graham)، معاون تحقیقات واکسن در انستیتوی ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی و جیسون مک لالن (Jason McLellan)، استاد دانشگاه تگزاس، در حال بررسی ویروس سندرم تنفسی خاورمیانه که آن هم از خانواده کروناست، بودند. کارهای اولیه بر روی ویروس‌ها حاکی از این بود که اگر توالی ژنتیکی (Sequence) را کمی تغییر دهند، سنبله (Spike) شکل اصلی خود را حفظ می‌کند. آنها دو جهش را بر روی پروتئین سنبله ویروس خاورمیانه امتحان کردند، که نتیجه آن واکسن بسیار مؤثری بود. گراهام گفت: «آن زمان که فهمیدیم که این ایده قابل انتقال از ویروس به ویروس دیگر است، لحظه بسیار خطیری بود»، زیرا همان روش در مورد کووید ۱۹ به کار گرفته شد.

در سال ۲۰۱۷ میلادی، N.I.H با مدرنا همکاری کردند تا ببینند اگر یک بیماری همه‌گیر وجود داشته باشد، با چه سرعتی می‌توانند واکسن mRNA تولید کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۳۹**

واکسن‌ها ۷۰ تا ۸۰ درصد مؤثر باشند. آنتونی فاوچی، مدیر انستیتوی ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی، در N.I.H گفت: «چیزی در حدود ۹۵ درصد واقعاً بلندپروازی بود، اما، خوب، آرزوهای ما برآورده شد.»

این دو شرکت در کمتر از چهار ماه و بدون هیچ عارضه جانبی جدی به این نتایج دست یافتند. کاتلین نوزیل، مدیر شبکه فدرال طراحی و نظارت بر آزمایشات واکسن ویروس کرونا، گفت: «دشوار است که به کسانی که خارج حوزه پژوهش هستند این مفهوم را رساند که این موفقیت تا چه حد خارق‌العاده است. دانش و سیستم خط تولید موجب شدند که این واکسن در طول چند هفته و نه طی سال‌ها تولید شود.»

«هانی کات» عصر روز بعد از تزریق واکسنش برای اندازه‌گیری درجه حرارت و علائم خود به «آپ» تلفن سیار رجوع کرد. بازویش درد می‌کرد، اما جز آن عارضه‌ای نداشت. واکسن‌های مدرنا و فایزر به دو تزریق نیاز دارند که فاصله آنها تقریباً یک ماه است. پس از ۲۸ روز، «هانی کات» برای تزریق دوم به درمانگاه بازگشت. صبح روز بعد از واکسن دوم، حوالی ساعت نه، دچار بدن درد و لرز شد. دمای بدنش ۳۷.۳ درجه بود (دمای عادی بدن ۳۷ درجه است). روی کاناپه دراز کشید. تا ظهر دمای بدنش کمی بالاتر رفت. اما چند ساعت بعد، به حالت عادی برگشت و حالش کاملاً خوب شد. وی با شوق گفت: «احساس می‌کنم داروی واقعی (واکسن) را به من تلقیح کرده‌اند.» تا اکنون بسیاری تصویر پروتئین مشهور به «سنبله» (spike) را مشاهده کرده‌اند، که ویروس کرونا از آن برای اتصال به سلول‌های ما استفاده می‌کند. واکسن‌های ویروس کرونا حاوی دستورالعمل‌های

سی دقیقه تحت نظر داشتند تا یقین کنند واکنش شدید آنافیلاکتیک در او ایجاد نمی‌شود. در طول این سی دقیقه، واکسن از غشای سلول‌های او عبور کرده، به داخل سیتوپلاسم می‌شود. در سیتوپلاسم مکانیسم درون سلولی از آن کد، برای تولید پدافند بدن علیه کرونا سود می‌جست، پدافندی که به طور ویژه به قصد خنثی نمودن ویروس بود. «هانی کات» امیدوار بود که واکسن واقعی، و نه دارونما، به او تلقیح شده باشد.

«هانی کات» یکی از سی هزار داوطلب در سراسر آمریکا بود که در آزمایش فاز سه «مدرنا» شرکت می‌کرد. هدف فاز سوم در مطالعات بالینی آن است که ایمنی و کارایی یک دارو سنجیده شود تا از سوی سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) جواز بگیرد. طراحی تحقیق فاز سوم لاقط در حرف ساده است: نیمی از داوطلبان دارونما (placebo) دریافت می‌کنند و نیم دیگر واکسن واقعی را. هیچکس جز اعضای «هیئت نظارت بر داده‌ها و ایمنی» (Data and Safety Monitoring Board) نمی‌داند به چه کسی چه چیزی تزریق می‌شود. این هیئت از کارشناسان مستقل تشکیل شده که از سوی «انستیتوی ملی بهداشت» (N.I.H) منصوب می‌شوند. اعضای هیئت به محض اینکه تعداد خاصی از داوطلبان نشانه‌های بیماری را بروز دهند، به بررسی داده‌های اولیه می‌پردازد. این تعداد را تحلیل‌های آماری از پیش تعیین می‌کنند.

صبح روز ۲۱ آبان ۱۳۹۹ (۱۱ نوامبر ۲۰۲۰)، مدرنا اعلام کرد به این آستانه رسیده است. چند روز بعد، هیئت مستقل «نظارت بر داده و ایمنی» اعلام کرد که از ۹۵ مورد تایید شده بیماری کووید، ۹۰ نفر در گروه دارونما بوده‌اند (در گروهی که داروی واقعی را دریافت نکرده‌اند). به عبارت دیگر، این واکسن تقریباً ۹۵ درصد مؤثر بوده است.

فایزر که با شرکت ایمنی درمانی بیون تک BioNTech در آلمان کار می‌کرد، با ۴۲ هزار داوطلب آزمایشات مشابهی را روی واکسن خود انجام می‌داد. یک هفته قبل، فایزر اطلاعات اولیه‌ای را منتشر کرد که نشان می‌دادند واکسن آنها هم ۹۰ درصد مؤثر است. هر دو شرکت هنوز می‌بایست آزمایشات خود را به پایان برسانند، اما اخبار، نشان از کارایی واکسن‌ها داشت. متخصصان پزشکی، از جمله پزشکان فایزر و مدرنا، پیش بینی می‌کردند که

در ۱۰ دیماه ۱۳۹۸، به سازمان بهداشت جهانی خبر دادند که در «ووهان» چین موارد متعددی از عفونت ریه به دلایل نامشخصی دیده شده است. این روز مطابق با ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ بود. هفت روز بعد، علت این بیماری را مقامات چینی یک ویروس جدید اعلام کردند. آنها آن را، چون از خانواده ویروس‌های کرونا بود، کووید ۱۹ نام گذارند.

هشت ماه بعد، در سراسر کره زمین، بیش از ۲۲ میلیون نفر به آن مبتلا شده و بالغ بر ۸۵۰ هزار نفر از این ویروس فوت کرده بودند. در ایران این ارقام به ترتیب ۳۴۸ هزار، و بیست هزار نفر بودند (۳۴۸ هزار مبتلا، ۲۰ هزار فوتی).

در این زمان (تیر ماه) بود که خانمی به نام «دبی هانی کات» (Debbie Honeycutt) به اتاق انتظار مرکز پزشکی تحقیقات بالینی در سن دیگویی کالیفرنیا رفت تا برای تست واکسن کرونا اعلام آمادگی کند. او داوطلب شماره ۴۱۰ از ۴۶۶ نفر بود که کلینیک برای آزمایش واکسن احتمالی ویروس کرونا دعوت کرده بود. پس از یک غربالگری کوتاه، یک دستیار تحقیق او را به اتاق هدایت کرد. در آنجا یک پزشک آزمایش سوابب بینی و معاینه فیزیکی را انجام داد. هانی کات، که ۶۹ ساله بود، در زمینه‌های آموزش و علوم فعالیت می‌کرد و این ششمین بار بود که در یک آزمایش بالینی داوطلب می‌شد. اما این بار قضیه فرق می‌کرد. چند دوست و همسایه وی به کرونا دچار و فوت کرده بودند. وی همچنین می‌دانست این مطالعه نیازمند به افرادی بود که به بیمارهای مزمن دچارند، افرادی بالای ۶۵ سال با دیابت، فشار خون بالا، امراض قلبی، ریوی و غیره. خود او فشار خون بالا داشت. وی می‌گفت: «آنها به موش آزمایشگاهی محتاجند و من هم می‌خواهم به مردم کمک کنم.»

یک پرستار به «هانی کات» آمبول زد. نه پرستار و نه داوطلب نمی‌دانستند که مایع تلقیح شده دارونما (placebo) است یا واکسن آزمایشی. این واکسن توسط شرکت بیوتکنولوژی «مدرنا» (Moderna) در ماساچوست ساخته شده و حاوی زنجیره میکروسکوپی بود که کد تولید پروتئین‌ها را در مقیاس اتمی حمل می‌کرد. هیچ واکسنی با تکنولوژی این چینی تاکنون مجوز استفاده تجاری کسب نکرده بود. بعد از تزریق، «هانی کات» را به مدت



چندی بعد دو سه رفیق هم پیدا کرد و کم کم یک زن که نامش (عالیه هندی) بود و زن سیه چرده رفاقت و قشنگی بود به جمع اضافه شد. پدر می گفت: (عالیه هندی را برای تفریح بچه ها می آورم که در غربت تنهایی نکنند). اما بچه ها که من و اخوی بودیم هفت سر مرده را خواب می دیدیم

و مادر مظلوم هم در آشپزخانه سرگرم پخت و پز بود، چون رقص بی ساز و بی مزگی، لوس گیری است. پدر، ساز زنی نیز صدا می کرد و مثل مهاراجه ها آن بالا می نشست و مجلس را به بسیار قشنگ و دیدنی بود تماشا می کرد.

یادم نمی رود که اندام لرزان و ظریف و زیبای عالییه هندی با آن بازوان زیتونی رنگ و پیچیده اش و آن حرکاتی که مثل فنر ارتجاعی و خیزان بود حتی در چشم های منم که کودک بودم لذتی عمیق و جان بخش به جا می گذاشت، چه رسد به پدر که بی می مست بود و زن را با چشم می بلعید و چون نور، از آن حیات و نشاط زندگی می گرفت. مادرم با آن سادگی دشتستانی از این پرده جدید و بازیگری و از مست بازی پدر متأثر بود اما نمی رنجید و تا حدودی هم منطق پدر را قبول داشت که واقعا در غربت بچه ها نباید تنهایی بکشند، اما زن همسایه و دهن های لق کم کم مادر بیچاره، زنی که تا آن روز یک حرف درشت به پدرم نزده بود، دلیری دشتستانی گل کرد و یک شب به پدرم گفت: (دست از بازی بردار و دیگر این زنی که را در خانه من نیاور.) پدر قبول کرد و از فردا شب عالییه هندی به خانه نیامد ولی پدر هم نمی آمد و اگر می آمد از نصف شب به بعد بود.

–(کجا بودی تا این موقع شب؟)
–(کار داشتم دشتستانی ها آمده بودند باهم گپ می زدیم.)
خانه ای که در آن عشق و امید بود و حرارت خانواده به همه جان می بخشید کم کم به ظلمتکده وحشتناکی بدل شد، یا سکوت در آن برقرار بود یا دعوا. از طرف دیگر علاقه پدرم به کار کم شد و دارائی و سرمایه اش از کفش رفت و کار به جایی رسید که اثاثیه فروشی شروع شد. قالی ها، چراغ ها، ظرف ها دست و پا یافتند و به دکان سمساری رفتند. همه چیز به سرعت برق نابود شد و فقر آهسته آهسته و بدون اینکه حس کنیم بر ما سایه انداخت. از دست رفتن سرمایه، پدر را در میخوارگی دلپرت کرد. مستی ها و بدبختی ها باهم توأم شد و خانه جهنم سوزان گشت.

پدر شش شب می خورد و یک شب توبه می کرد. از یک طرف میل شدید او به کیف و لذت جلو چشمش پرده می کشید و ما را فراموش می کرد می گساری و عیش می کرد و در لذت، لذتی که یک مرد گرمسیر و پر نیروئی را سیراب کند، می غلتید و از طرف دیگر وجدان عالی و خصلت یک گرمسیری با صفا او را به خانه می کشید. این بود که با همه مستی ها حتی یک شب خانه را ترک نمی کرد، می آمد ولی از نیمه شب گذشته بود. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

ابراهیم

رسول پرویزی

داشت. این بود که تشنگیش سیراب شدنی نبود و محیط دشتستان برای اشتهاى او کوچک بود. لنگ لنگان قدمی بر می داشت و در دل خویش دانه فرار از سرزمین سوزان و عطوفت دشتستان را می کشت. اشعار زیبای حافظ و عشق «لب لعل نمکین» و «آن ترک شیرازی» که بالاخره از زمان حافظ تاکنون کسی او را نیافته، پدرم را دستپاچه کرده بود. می ترسید جوانیش را تمام کند و به این ترک سیه چشم لوند لولی پر عشو و ناز نرسد. به هر صورت تحصیلات من و داداش را بهانه کرد و گفت: (بچه های من که نباید حمال بشوند، باید مدرسه بروند. در این جهنم سوزان تلف و مریض می شوند. باید هر چه زودتر به شیراز جنت طراز رسید.) قافله راه افتاد. آنوقت ها وسیله نقلیه کجاوه و یا پالکی بود. این کوه و کمرهای وحشتناک راه جنوب پیموده شد. دوازده روز در راه بودیم. پدرم از آن که به طرف کعبه دل می رود دل تو دلش نبود ولی مادرم ناراحت بود. پدرم را خوب می شناخت و می دانست که بدبختی در کمین اوست. همین حس او را ناراحت می کرد، رنج می داد و از آینده پراضطرابی می لرزاند.

چه دردسر بدهم شیراز رسیدیم و چندی آرام زندگی کردیم. کم کم پدر که تا آنوقت با گلوله لب به مشروب نمی گذاشت دستور طبیب را بهانه کرد و عرق دو آتشه خلار شیراز را سر شب در سینی قشنگی که پر از مزه بود می نوشید و می گفت: «دواست. برای بی خوابیم می خورم. بدم می آید. چیز بدی است. خدا لعنت کند دکتر را، این هم دوا بود به ما دادا،

ابراهیم صدمه زیاد دیده بود و زندگیش مشحون و مالا مال از رنج و نکبت و بدبختی بود. شلوارش وصله داشت و لباسش پاره بود اما چشمش پرفروغ و دلش لبریز از مهر و صفا بود. او بیش از هر معلمی مرا می آموخت و بیش از هر پدری نوازش می کرد. با من روی یک نیمکت بزرگ شد و بعدها در اجتماع فرو رفت. شاید مرده باشد، نمی دانم، اما داستان زندگی او نمی میرد و شما خوانندگان گاه به گاه از آن داستان ها خواهید خواند. این یکی از آنهاست که برایم گفت:

«پدرم زن دوست بود و بیش از خانه و زندگی، و حتی زن و بچه اش، از یک چشم سیاه لوند خوشش می آمد، چون زندگی او در پای نخلستان های بلند رشد یافته بود و اشتهايش به زن زیاد بود. گاهی که یک زن قشنگ به خانه می آمد در چشمان پدرم برق و نشاط و شغف درخشیدن می گرفت. به هر بهانه بود خود را به اتاق زن ها می رساند و با دلیل و بی دلیل وارد صحبت های زنانه می شد. اگر عازم بود قصد عزیمتش با قامت مبدل می شد، عصا را می انداخت کنار و سردی هوا و گرمی هوا، فراموش شدن دستمال جیب یا کیف بغلی را بهانه می کرد، از رفتن منصرف می شد و می خواست به هر حيله در دل دوست رهی باز کند.

زندگی ما ابتدا در دشتستان می گذشت، آرام و بی صدا. دریای عشق دشتستان اگرچه از لحاظ معنا و کیفیت وسعت داشت اما از جهت کمیت و ظاهر پنهانور نبود. پدرم در عشق و زن دوستی اهل کیفیت نبود، بیشتر با عدد سر و کار

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)

ماهانامه پژواک

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

کوکی‌ها حریم خصوصی را نقض می‌کنند؟

منبع: Reader's Digest



کوکی‌ها در همه جای فضای شبکه هستند، اما آیا باید به آنها اجازه دهیم که به مرورگرهای ما بچسبند؟ پنجره‌هایی که صرفاً با قبول کردن کوکی‌ها باز می‌شوند یکی از بزرگ‌ترین مزاحمت‌های اینترنتی هستند. تقریباً در هر ساعت از وبگردی یک اعلان به ما داده می‌شود که «این وب سایت از کوکی‌ها برای بهبود تجربه شما استفاده می‌کند. موافقت می‌کنید؟»

یا چیزی مشابه با این عبارت. به طور معمول ما بدون فکر کردن روی بله کلیک می‌کنیم چون می‌خواهیم محتوا را ببینیم اما آیا باید کوکی‌ها را قبول کنیم؟

کوکی دقیقاً چیست؟ کوکی‌ها اساساً جمع‌آوری‌کننده و ردیاب اطلاعات در قالب فایل‌های متنی کوچک ذخیره شده در مرورگر شما هستند و توسط سایت‌هایی که از آنها بازدید می‌کنید اطلاعات شما را ذخیره می‌کنند. البته برخی از آنها مفید هستند. به عنوان مثال، کوکی ذخیره شده در مرورگر شما باعث می‌شود که مجبور نباشید هر بار که از یکی از وب سایت‌های مورد علاقه خود بازدید می‌کنید، اطلاعات ورود به سیستم خود را دوباره وارد کنید. کوکی‌ها همچنین می‌توانند خریدهای مورد علاقه شما را به خاطر بسپارند تا هنگام بازدید از وب سایت جست‌وجوی شما را جهت دهند. با این حال، از طریق کوکی‌ها نحوه استفاده از یک وب سایت، تعداد دفعات مراجعه به آن، آدرس IP، شماره تلفن خود، انواع چیزهایی که به آنها نگاه می‌کنید یا می‌خرید را در اختیار دیگران می‌گذارید.

آیا باید کوکی‌ها را بپذیرید؟ بسیاری از شرکت‌ها از شما می‌خواهند «بله» را کلیک کنید تا با قوانین فعلی حفظ حریم خصوصی مطابقت داشته باشد. این بدان معناست که هنگامی که کلیک می‌کنید، به شرکت اجازه می‌دهید تا از اطلاعات شما به نحوی که مناسب است بدون نگرانی از واکنش قانونی استفاده کند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

Pouyan's music

Teaches piano & keyboard

Children & adults

Dj Pouyan

Live music

For all occasions

(925) 963-7982

۸ نشانه برای اینکه کامپیوتر شما هک شده است

منبع: Reader's Digest



حتماً نباید شخص مهمی باشید تا رایانه شما هک شود و البته هک شدن رایانه‌ها هم مسئله پیچیده‌ای نیست و ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. حتی اگر مدیر عامل یا مقام دولتی نیستید، باز هم ممکن است قربانی هکرها شوید. نشانه‌هایی

وجود دارد که نشان می‌دهد شما مورد حمله قرار گرفته‌اید و در مورد آن چه باید بکنید. **رایانه کندتر شروع به کار می‌کند:** اگر رایانه شما برای روشن شدن یا باز کردن برنامه‌ها به طور ناگهانی شروع به کار می‌کند، این می‌تواند نشانه‌ای از رسوخ بدافزارها، به ویژه کرم یا اسب ترو باشد. این اتفاق به این دلیل است که نرم افزارهای مخرب منابع CPU زیادی مصرف می‌کنند و این باعث می‌شود رایانه شما بیش از حد بارگیری شود و کندتر از حالت عادی کار کند. با این حال، رایانه‌ها به دلایل دیگری از جمله عدم تعمیر و نگهداری، داغ شدن بیش از حد پردازنده و موارد دیگر نیز می‌توانند به شدت کند شوند.

فن رایانه دائماً کار می‌کند: یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تشخیص اینکه آیا یک دستگاه یا دستگاه تلفن همراه دارای جاسوس افزار، بدافزار رمزنگاری یا سایر ویروس‌هایی است که از قدرت پردازشی استفاده می‌کنند توجه به دمای فیزیکی و عمر باتری دستگاه است. بنابراین اگر تلفن شما ناگهان نیاز به سه یا چهار بار در روز شارژ شدن داشته باشد، فن آن بیش از نیمی از زمان روشن بودن کار می‌کند و همیشه در جیب یا کیف دستی شما داغ است، این می‌تواند نشانه این باشد که بدافزار روی دستگاه شما در حال کار کردن است.

وب‌کم روشن می‌شود: اگر وب‌کم یا میکروفون شما خود به خود روشن می‌شود این می‌تواند نشانه‌ای از آلودگی باشد. جاسوسان سعی می‌کنند شما را در موقعیت‌های مختلف ببینند و سعی می‌کنند گدازواژه‌های مختلف شما را هنگام تایپ آنها بدست آورند.

تغییرات چراغ ارسال و دریافت: شاخص دیگری که نشان می‌دهد شخص دیگری کامپیوتر شما را کنترل می‌کند چشمک زدن ارسال و دریافت داده‌ها هنگام کار کردن با رایانه است. چراغ ارسال و دریافت داده هنگام کارکردن رایانه شما یک علامت هشدار دهنده است.

برنامه‌های شما فعال می‌شوند: یک روش شناخته شده برای جمع‌آوری داده‌ها تزریق کد مهاجم به برنامه مورد نظر است. در نتیجه ممکن است برنامه‌ای به آرامی اجرا شود یا مکرراً خراب شود. توجه داشته باشید که اگر این برنامه‌ها در تلفن شما هستند، ممکن است شخصی از شما جاسوسی کند.

تبلیغات عجیب و زیاد: اگر به طور ناگهانی افزونه‌هایی برای مرورگر داشته باشید که یادتان نمی‌آید آن را نصب کرده باشید ممکن است دستگاه شما آلوده شده باشد. اغلب، این افزونه‌ها به مهاجمان کمک می‌کند تا از دسترسی خود به دستگاه شما درآمدزایی کنند. به طور مشابه، اگر به نظر می‌رسد صفحات وب رایانه شما پر از تبلیغات باز شو است، ممکن است آلوده شده باشید.

صفحه اصلی شما تغییر می‌کند: اگر مرورگر وب خود را باز کنید و به جای صفحه اصلی معمولی خود به صفحه ناآشنا منتقل شوید، یا یک عبارت جستجو را در مرورگر خود وارد کنید، و در مرورگر دیگری لیستی از وب سایت‌ها برای عبارت جست‌وجوی شما ظاهر شود، این ممکن نشانه‌ای از نرم افزارهای جاسوسی باشد. این امر به ویژه هنگامی اتفاق می‌افتد که متوجه شوید تنظیمات مرورگر شما تغییر کرده است و قادر به تغییر تنظیمات نیستید. **ابزارهای اسرارآمیز ظاهر می‌شوند:** علائم دیگر نرم افزارهای جاسوسی بالقوه عبارتند از فایل‌هایی که در رایانه شما ظاهر می‌شوند. همچنین ممکن است متوجه شوید که نرم افزار آنتی ویروس شما یا برخی از ابزارهای سیستم روی رایانه شما پاسخگو نیستند یا به درستی کار نمی‌کنند.

چگونه از رایانه خود در برابر هکرها محافظت کنیم

بهترین راه برای جلوگیری از ویروسی شدن این است که یک برنامه معتبر ضد ویروس بر روی رایانه خود نصب کنید. هیچ دلیل موجهی برای عدم استفاده از ضد ویروس وجود ندارد. اما در صورت آلوده شدن، نرم افزارهای جاسوسی می‌توانند در پس زمینه مخفی شده و بی سروصدا اطلاعات شما را جمع‌آوری کرده و در دراز مدت هزینه زیادی برای شما داشته باشند که قابل مقایسه با هزینه‌ای که برای خرید آنتی‌ویروس می‌کنید نیست.



پدر فراموش می کنند.
 ❖ پدر دلسوز و مهربانی که تحمل ندارد به صورت پدر نیمه وقت انجام وظیفه کند و لذا نقش سازنده و فعال قبلی خود را رها می کند و از زندگی فرزند خارج می شود.
 ❖ پدری که دوست دارد مربی خوبی برای فرزند خود باشد. ولی نمی داند چگونه یک برنامه منظم و عملی و مفید برای دیدارش ترتیب دهد و نقش پدر نیمه وقت را ایفا نماید.

پدری که از صحنه زندگی فرزند خارج می شود

بسیاری از افراد به این گونه پدرها لقب «پدر بی عاطفه» می دهند و پس از طلاق برای او وضع رمانتیکی مجسم می کنند و پشت سرش می گویند: «او فقط به فکر خوش گذرانی و دنبال کردن زنهاست، خوشحال است که خود را از قید نگاهداری و مراقبت فرزند رها کرده است. در حالی که مادر باید در خانه بماند. رفتارهای پر خاشگرا نه پسر را تحمل کند، صرفا به دلیل آنکه پدر خانه را ترک نموده است.» البته گاهی اوقات، مواردی نظیر بالا اتفاق می افتد. برخی از پدرها پس از طلاق حاضر به قبول مسئولیت پرورش و تربیت کودک نمی باشند.

در چنین مواردی باید بچه ها را با واقعیات آشنا کرد و به امید دیدار احتمالی پدر دلخوش نکرد. مادر باید به کودک بگوید پدر آنها را ترک کرده و امکان دیدار مجدد یا منظمی که بتوان به آن متکی بود، وجود ندارد. مسلما به نفع بچه نیست او را به امیدهای واهی و غیر واقعی دلخوش کرد و او را امیدوار ساخت که روزی به پدر نزدیک خواهد شد. دادن وعده وعیدهای فریبنده کودک را یک عمر به عدم اعتماد و احساس فریب خوردگی دچار می کند. گرچه بیان چنین واقعیتی واقعا تلخ و مشکل است. ولی به هر حال باید حقیقت را گفت و مادر نباید نقش حمایت از پدر را در مقابل بچه به عهده بگیرد.

مادرها موظفند به کودک بفهمانند که پدر به علت کمبود یا محدودیتی که دارد نمی تواند مربی خوبی باشد و به فرزند خود رسیدگی کند، و به علت بی ارزشی یا دوست نداشتن بچه از او جدا نشده است. تکرار واقعیات از هر جهت ضروری است و گرنه بچه همواره این احساس بد را از درون با خود یدک می کشد که کاستی یا عیبی اساسی دارد یا در زندگی خطایی مرتکب شده که پدر از او دوری می کند.

پدرهای غیر فعال

گروه دیگری از پدرها هستند که ترجیح می دهند (البته به دلایلی دیگر)، پس از طلاق تماسی با بچه های خود نداشته باشند. اغلب مردم نمی دانند که نقطه مخالف پدرهای غیر مسئول و فراری هم پیدا می شود. محققین به این نتیجه رسیده اند که گروه فرعی دیگری نیز هست که قبل از طلاق، پدرانی دوست داشتنی و مسئول بوده اند ولی پس از جدایی، واقعا برایشان دردناک است به نحوی متفاوت از گذشته با فرزندشان ارتباط برقرار کنند. برای آنها بسیار دشوار است در خانه مرد دیگری با بچه خود ملاقات کرده و یا به طور نیمه وقت یا با گرفتن اجازه از مادر با او قرار ملاقات منظمی داشته باشند. این پدرها به جای آنکه صدمه ناشی از وضعیت موجود را تحمل کنند، ترجیح می دهند از زندگی فرزند خارج شوند. این پدرها اگر به مشاوره رجوع کنند، می توانند با کمک او ناراحتی خود را تخفیف داده و به نقش فعالی که قبل از طلاق به عنوان پدر داشته اند ادامه دهند.

کودکی که پدرش به هر دلیلی نتواند یا علاقه ای به برقراری ارتباط عاطفی با او نداشته باشد، با مشکل عجیبی روبرو خواهد شد. برای طفل به مراتب راحت تر است خود را با وضع جدید و تماس های مکرر و منظم وفق دهد تا اینکه پایان این رابطه را بپذیرد و به خود بقبولاند که همه چیز تمام شده است. برای بچه پایان رابطه با پدر، به منزله رسیدن به مرحله نیستی و نابودی است، چه در آن صورت ناگزیر است غم و ناراحتی، احساس درماندگی و اندوه از دست دادن پدر را تحمل کند. لذا برای کودکی که ارتباط خود را برای همیشه با پدر از دست می دهد، امکان بروز ناراحتی های روانی مسلما بیشتر است. حتی اگر قبل از طلاق ارتباط پدر با فرزند چندان نزدیک نباشد و پدر عضو فعالی به حساب نیاید، بازهم مشکلات روانی برای کودک پدید خواهد آمد. در چنین مواردی روانشناس کودک می تواند کمک کند تا طفل راحت تر کمبود بزرگی را که برایش پیش آمده، قبول کند.

بچه های طلاق

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

چرا تحمل طلاق برای پسرها مشکل تر از دخترهاست

پژوهش های انجام شده نشان می دهد آسیب پذیری پسرها در مقابل طلاق به مراتب بیش از دخترها است. معمولا دو سال طول می کشد تا دخترها با محیط جدید سازش پیدا کنند. اگرچه مشکل برقراری رابطه عاطفی با اطرافیان ممکن است تا نوجوانی ادامه یابد و این در صورتی است که پدر حضور فعال نداشته باشد. مسائل پسرها، برعکس دخترها، ممکن است بیشتر ادامه پیدا کند و جدی تر باشد. پسرهای خردسال، بیشتر خود را متکی و محتاج به کمک نشان می دهند اما واکنش پسرهای بزرگتر به صورت نافرمانی و پر خاشگری جلوه می کند. به طور کلی، طلاق روی پسرها در هر سنی که باشند، بیش از دخترها اثر می گذارد، به ویژه اگر پدر حضور فعال نداشته باشد.

چگونه می توان به اختلاف موجود میان پسر و دختر پی برد؟ چرا برای پسرها انطباق پذیری با محیط جدید مشکلتر از دخترهاست؟ پژوهش های انجام شده، نشان می دهد مادرها پس از طلاق سختگیری و انضباط کمتری نسبت به پسرها اعمال می کنند و بیشتر آنها را مورد خشم و سرزنش قرار می دهند. ثانیاً پسرها، در مقایسه با دخترها، از محبت کمتری برخوردار می شوند، در صورتی که پسرها همان قدر به مهربانی و نوازش نیازمندند که دخترها. اجازه دهید هر کدام از این عوامل را دقیق تر مورد بررسی قرار دهیم.

چرا پس از طلاق، در مورد پسرها سختگیری کمتر می شود؟ براساس بررسی های انجام شده، والدین روی بچه های هم جنس خود کنترل بیشتری اعمال می کنند تا جنس مخالف به همین دلیل مادرها بیش از پدرها به دخترها سخت می گیرند و پدرها بیشتر نسبت به پسرها جدی هستند تا دخترها. لذا اگر پدر پس از طلاق حضور فعال نداشته باشد، پسر مهمترین منضبط کننده خود را از دست می دهد. باتوجه به اینکه سرپرستی بچه ها پس از طلاق غالبا با مادر است، دخترها کمبودی از نظر مراقبت و انضباط نداشته و مادر مثل گذشته کنترل و محدودیت هایی روی آنها اعمال می کند. اما در مورد پسر همان قدر سختگیر نیست و این انعطاف پذیری موجب می شود پسرها پس از طلاق پر خاشگرو و نافرمان شوند. همه بچه ها در صورت اعمال انضباط با محیط جدید بهتر سازش پیدا می کنند.

علاوه بر اینها، مطالعات انجام شده نشان می دهد پسرها علاوه بر آنکه انضباط کمتری بر روی آنها اعمال می شود، بیشتر از دخترها مورد انتقاد و سرزنش پدر یا مادر قرار می گیرند. این واکنش های منفی که غالبا از طرف مادر ظاهر می گردد، موجب می شود پسر اعتماد به نفس خود را از دست داده و در رفتار خود پر خاشگرو شود.

سومین عاملی که نشان می دهد پدر و مادر با پسر و دختر رفتار یکسانی ندارند، در مسئله پرورش و مراقبت است. آنچه مسلم است پس از طلاق، هم پسر و هم دختر احساس تشویش و نایمینی می کنند. بچه ها در این مدت بیش از گذشته خود را به پدر یا مادر چسبانده و متکی می شوند و از آنها انتظار دارند جوابگوی خواسته های روز افزون ایشان باشند. برای مثال، بچه می گوید: «می تونم روی زانوی تو بشینم؟» «یک قصه دیگم برام بخون»، «چرا امشب بدون تو خواب نمی بره؟»

با این وصف، هم مریبان هم والدین در برابر نیازهای عاطفی و اطمینان آفرینی روزافزون دخترها خیلی زودتر واکنش نشان می دهند تا پسرها. برای نمونه، معلم امکان دارد دختر پنجساله را روی زانوی خود نشانده او را نوازش کند، اما به همین نیاز پسرها کمتر توجه می کند. به همین نسبت مادرها در منزل بیشتر به دختر توجه و محبت نشان می دهند تا به پسرها. متاسفانه فرهنگ ما برآوردن نیازهای عاطفی پسرها را نفی می کند. برای آنها نوازش قدغن است، چون عملی «بچه گانه» است و موجب «لوس شدن» آنها می شود، در صورتی که باید این واقعیت را پذیرفت که پسرهای جوان به میزان دخترها به محبت، نوازش و توجه نیازمندند. به دلیل دریافت سختگیری و انتقاد بیشتر احتمال بروز مسائل سازگاری برای پسرها در دراز مدت بیشتر از دخترهاست. شکی نیست، انضباط موثر و صحیح و توجه عاطفی از جانب پدر و مادر با هم، از بروز مسائل، هم برای دختر و هم برای پسر، جلوگیری می کند.

سه نمونه سرپرستی پدر پس از طلاق

برخی از پدران پس از طلاق حضور فعالی در زندگی فرزندان خود دارند، ولی بعضی از آنها نقش پدرهای نیمه وقت را بازی می کنند. در این قسمت به نمونه هایی از سرپرستی که تاثیر مفیدی روی زندگی کودک ندارد، اشاره می شود.

❖ پدرهایی که پس از طلاق به کلی از صحنه زندگی فرزند خارج شده و تعهدات خود را به عنوان

بچه‌های آخر الزمان

عزیز نسین



... پنجم... بله... می روم... بله... گفت: «وقتی بزرگ شدم می خواهی چه کاره بشی؟» گفتم: «بله... نویسنده... بله...» گفت: «آفرین!»

بعدش همه سکوت کردیم و مادرم با اشاره چشم و ابرو بهم فهماند که باید از آقای رییس تشکر کنم. من هم با صدای لرزانی گفتم: «بله... تشکر می کنم... بله...» آقای رییس فکر کرد داریم مسخره اش می کنیم خیلی ناراحت شد ولی به روی خودش نیاورد. پدرم برای اینکه سوتفاهم را از بین ببرد چند تا سرفه کرد و می خواست حرفی بزند که فاطمی با اعتراض گفت: «بابا، دستت رو بگیر جلوی دهنت. آدم جلوی مهمون اینجوری سرفه نمی کنه!» مادرم که دید کند کار داره در میاد دستپاچه شد و برای اینکه جریان را درست کنه به فاطمی گفت: «برو بیرون.» فاطمی خیال کرد منظور مادرم اینه که برو توالت، برای همین با اعتراض گفت: «مامان این حرفا جلوی مهمون بی ادبیه!» آقای رییس دیگه نتونست تحمل کنه، با اخم و عصبانیت بلند شد و بدون خدا حافظی رفت. پدرم دنبالش دویدا! مادرم هم که با دست صورتش را می کند گفت: «خدا ذلیلتون کنه. آبرومون رو بردین.»

پدرم برگشت. با تاسف زیر لب غر غر می کرد که: «به جهنم که رفت. خیال می کنه کیه!» من گفتم: «پس چرا اینقدر بهش تعظیم می کردین؟» پدرم سیلی محکمی بهم زد و مادرم فاطمی را برد آشپزخانه تو دهنش لفل فلز بریزه!

اما از بدبختی یکهو دستم لرزید و آب ریخت روی سفره. مادرم عصبانی شد و گفت: «از دست و پای این بچه آتیش می باره.» پدرم هم پشت بندش را گرفت و گفت: «بچه به این بزرگی آب ریختن بلد نیست.» من از خجالت نزدیک بود آب بشم. پدرم دستمال را پیش برد سفره را خشک کند زد ظرف سالاد را برگرداند روی لباس آقای رییس. مادرم لب هاش رو گاز گرفت: «واه خاک عالم ریخت رو لباستون.» و به سرعت بلند شد تا لباس آقای رییس را پاک کند اما پاش گیر کرد به میز و بشقاب سوپ فاطمی ریخت رو پاش. فاطمی گریه کرد. مادرم عصبانی شد و سر فاطمی داد کشید: «هیس! بچه جلوی مهمان گریه نمیکنه.» فاطمی طفلکی سعی می کرد صداش در نیاد. بغض توی گلویش گیر کرده بود.

آقای رییس که از فرط ناراحتی دستش می لرزید نمکدان را برداشت خواست به غذایش نمک بزند اما در نمکدان شل بود و اشک تمام نمک توی نمکدان ریخت تو غذایش. مادرم به کلی دست و پاش و گم کرده بود و نمی دونست چه کار کند. فقط من بودم که سر سفره اشتباه نمی کردم و الحمد لله سلامت از سر میز بلند شدم.

وقت خوردن قهوه آقای رییس از من پرسید: «چند سالته؟» چون مادرم خیلی سفارش کرده بود که هر حرفی می زنم با (بله) شروع و خاتمه کنم، جواب دادم: «بله... یازده سال... بله...» رییس خنده بلندی کرد و پرسید: «کلاس چندمی؟» جواب دادم: «بله

بیاد ممکنه پدرم جلوی رییس هم اون ها را بگه و دعوا شون بشه.» همین موقع صدای بوق ماشینی از تو کوچه اومد. پدرم که داشت توی اتاق قدم می زد دوید جلوی پنجره و ذوق زده داد کشید: «اومدش!» از پنجره بیرون را نگاه کردم. ماشین شیکی جلوی خونه ما وایستاده بود. از ترس دلم داشت تاپ تاپ می کرد. توی فکر بودم اگه دعواشون بشه چه کار کنم؟ تصمیم گرفتم اگر دعواشون شد از عقب با یک چیزی محکم بزنم تو سر رییس.

پدرم در را باز کرد و رفت پایین. من از بالا داشتم نگاه می کردم. توی کوچه پدرم تا کمر دولا شد! خیال کردم می خواد سنگ برداره بزنه کله رییس، ولی بعد فهمیدم داره بهش تعظیم می کنه! وقتی هم از پله ها آمدند بالا شنیدم پدرم می گفت: «قربان خیلی چشم به راه بودیم! واقعا بنده نوازی فرمودین!» با این صحبت ها وارد ساختمان شدند. پدرم پالتوی آقای رییس را گرفت و به جا رختی آویزان کرد و بعد به من که کنار دیوار حاج و واج ایستاده بودم گفت: «چرا دست عمو جان را نمی بوسی؟» مجبور شدم دست آقای رییس را ببوسم.

پدرم مرتب داشت از محاسن آقای رییس حرف می زد. دو نفری رفتند توی اتاق. مدتی پیچ پیچ کردند. گاه گاهی صدای پدرم می آمد: «درسته. اطاعت میشه. هر طور امر بفرمایین. با کمال میل.»

مادرم رفت توی اتاق و گفت: «یک شام ناقابل تهیه کردیم. بفرمایین سر سفره.» رییس پدرم سرش را تکان داد و گفت: «نه من نمی تونم بیرون چیزی بخورم.» پیش خودم گفتم بیچاره مادرم این همه زحمت کشیده و با هزار زحمت و کلی قرض و قوله غذا تهیه کرده حالا یارو ناز می کنه و نمی خواد شام بونه.

بالاخره پدرم با هزار قسم و آیه و خواهش تمنا آقای رییس را برای شام نگه داشت. وقتی رفتیم سر میز اینقدر از ادا و اطوار رییس پدرم لجم گرفته بود که می خواستم گلویش را بگیرم و خفه اش کنم. از ناراحتی تمام تنم می لرزید. پدرم گفت: «پسر، لیوان را برای آقای رییس پر کن.» دقت می کردم دستم به لیوان نخوره و آقای رییس ناراحت نشه.

چند روز پیش وقتی از مدرسه به خانه برگشتم متوجه شدم وضع غیر عادی. دو تا فرش نو توی سالن پهن بود و از توی آشپزخانه بوی غذاهای خوشمزه می اومد. از مادرم پرسیدم: «چه خبره مهمان داریم؟» گفت: «آره رییس پدرت امشب میاد اینجا.»

از شنیدن خبر خیلی ترسیدم چون می دانستم میانه پدرم و رییسش خوب نیست و ممکن بود دعواشون بشه. پدرم همیشه پشت سر رییسش بد می گفت و بدی ها شو می شمرد. همیشه می گفت که رییسش آدم دروغگو و متغلب و حقه بازی.

با تعجب گفتم: «این مرتیکه پست فطرت می خواد بیاد خونه ما چه کار؟» مادرم لب هاشو گاز گرفت: «این چه حرفیه می زنی پسر! اون مرد بزرگیه.» گفتم: «هر کی هست باشه به ما چه مربوط. پدرم ازش خوشش نمیاد.» مامانم جواب داد: «اختلاف هاشون تمام شده. رییس می خواد شغل مهمی به پدرت بده.»

عصر پدرم زودتر از همیشه به خانه آمد. اول سری به آشپزخانه زد. بعد رفت سالن را نگاه کرد. وقتی مطمئن شد همه چیز حاضره رفت جلوی پنجره و در انتظار آمدن رییس مشغول کشیک دادن شد!

رییس گفته بود ساعت شیش میاد، ولی ساعت نزدیک هفت شد و هنوز نیامده بود. پدرم شروع به غرغر کردن کرد: «نمی دونم این مرتیکه کجا مونده؟ چرا نیومده؟»

بعد هم چند تا فحش رکیک به رییس داد که نمی تونم بنویسم. مادرم، فاطمی را صدا زد و چیزهایی را که باید جلوی مهمان رعایت می کرد بهش یاد داد: «دختر جان، نکته پیش مهمان آبروی ما را ببری. مبدا انگشت توی دماغت کنی. اگر سرفه ات گرفت دستت را بگیر جلوی دهنت. چیزی زمین افتاد بر نداری بخوری؟ یه وقت نگه!»

فاطمی گفت: «پس چی بگم؟» مامانم جواب داد: «بگو (بله) هیچ وقت (بله) را فراموش نکن. هر حرفی را با (بله) شروع کن و با (بله) ختم کن.»

پدرم هنوز داشت پشت پنجره کشیک می کشید و از ناراحتی و خستگی جد و آباد رییس را دم فحش بسته بود. پیش خودم گفتم: «خدا کنه نیاد. اگه

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

هفت راهکار مفید برای افزایش عزت نفس

علی میرصادقی - روانشناس بالینی

عزت نفس، ریشه و بنیان وجودی ماست که اگر تمام آن را از دست بدهیم به بوچی می‌رسیم، خیلی از افراد دو مفهوم اعتماد به نفس و عزت نفس را اشتباه با هم یکی می‌دانند در حالی که تفاوت‌های زیادی بین اعتماد به نفس و عزت نفس وجود دارد. ما در این مقاله با مفهوم عزت نفس آشنا می‌شویم و به تفاوت‌های آن با اعتماد به نفس و همچنین راه‌های افزایش عزت نفس و تقویت آن، خواهیم پرداخت. "خودتان را باور کنید" این پیامی است که دائماً در زندگی با آن روبرو می‌شویم، در کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، افسانه‌های رایج و... به ما گفته می‌شود اگر به خودمان ایمان داشته باشیم می‌توانیم هر کاری را انجام دهیم، البته می‌دانیم که این باور، نادرست است زیرا نمی‌توان به سادگی و تنها با داشتن اعتماد نسبت به بدست آوردن چیزی، آن را از آن خود کنیم. با این وجود شنیده‌ایم افرادی که از عزت نفس بالا برخوردارند و خود را همانگونه که هستند پذیرفته‌اند، نسبت به افرادی که این پذیرش را ندارند، از میزان موفقیت بالاتری برخوردار هستند.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس (self-esteem) واژه‌ای متفاوت با اعتماد به نفس (self-confidence) است. اگر در کاری مهارت بالایی به دست آورید، موجب بالا رفتن اعتماد به نفس شما می‌شود، ولی در صورتی که خودتان این مهارت‌ها و توانایی‌ها را قبول نداشته باشید و برای خودتان ارزش قائل نشوید، به معنای این است که شما عزت نفس کافی ندارید. در حقیقت اعتماد به نفس در مورد اعتماد شما به خودتان و توانایی‌های شما در مقابله با چالش‌ها و حل مشکلات و تعامل با جهان است. می‌توان گفت اعتماد به نفس بیشتر حاصل موفقیت‌های شما در دنیای خارج می‌باشد و در واقع اعتماد به نفس میوه درخت عزت نفس است و موضوع مهمی در مسیر موفقیت و ارتقای فردی می‌باشد. اما به سوال عزت نفس چیست، می‌توان اینگونه پاسخ داد که عزت نفس مربوط به حس ارزشمندی درونی شماست، یعنی فرد چه باوری نسبت به توانایی انجام کارهای خود دارد. به طور کلی عزت نفس یعنی این که من نسبت به توانایی‌های خود، چه دیدگاهی دارم و تا چه اندازه خود را ارزشمند می‌دانم و برای خود احترام قائل هستم. در واقع عزت نفس و اعتماد به نفس قدرتمندترین و مهم‌ترین بخش شخصیت هر انسان را تشکیل می‌دهند. با دانستن پاسخ این سوال که عزت نفس چیست و تفاوت‌های آن با اعتماد به نفس می‌توانیم اهمیت هر کدام را در زندگی متوجه شویم تا بتوانیم با قدرت بیشتری به سمت رویاهایمان حرکت کنیم.

تعریف عزت نفس: عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی فرد نسبت به خودش و اینکه چگونه خود را ارزیابی و تایید می‌کند می‌باشد. در واقع تعریف عزت نفس به صورت داشتن نگرش صادقانه فرد نسبت به خودش بیان می‌شود.

دانشجویی را تصور کنید که نتوانسته در امتحانی دشوار نمره لازم را کسب نماید. اگر وی دارای عزت نفس بالایی باشد ناکامی خود را به عواملی چون: نداشتن مطالعه کافی و یا دشواری سوالات امتحان نسبت خواهد داد و این موضوع هرگز باعث نمی‌شود که احساس ناتوانی کند و یا به این فکر کند که در امتحانات بعدی نیز شکست خواهد



خورد. داشتن عزت نفس بالا او را به سمت پذیرش واقعیت سوق می‌دهد. **تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس:** تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس در این است که در واقع، عزت نفس در برگیرنده اعتماد به نفس است چرا که اعتماد به نفس یعنی باور توانمندی‌ها و پیوند با نیروی درونی خویش، اما برای داشتن عزت نفس، علاوه بر این مورد، علاقه

داشتن به خود واقعی و ارزشمند دانستن آن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. **ویژگی افرادی که عزت نفس بالا دارند:** افرادی که از خود و دیگران تشکر و قدردانی می‌کنند، از رشد کردن استقبال کرده و به دنبال معنا بخشیدن به زندگی خود هستند و مدام لایه‌های وجودی خود را کشف می‌کنند، دارای عزت نفس بالا هستند. اینگونه افراد اغلب خودشان تصمیم می‌گیرند اما با گشودگی پذیرای نظرات و پیشنهادات افراد صاحب نظر نیز هستند. اشخاص با عزت نفس بالا واقع‌گرا هستند و سعی در هدایت افراد به سمت جنبه‌های مثبت زندگی دارند. آنها می‌دانند ارزش‌هایشان در زندگی چیست و طبق آن حرکت می‌کنند. به منظور رشد، چالش‌ها را پذیرفته و در صورت عدم موفقیت از اشتباهات خود درس می‌گیرند. همچنین افرادی که از عزت نفس بالا برخوردارند دیگران را آنگونه که هستند می‌پذیرند و با آغوش باز از انتقادات استقبال می‌کنند چون می‌دانند ارزش وجودی آنها به نظرات دیگران بستگی ندارد.

نقطه مقابل اشخاص با عزت نفس بالا، افرادی هستند که دارای عزت نفس پایین می‌باشند. این افراد از خودشان متنفر هستند و احساس می‌کنند هر کاری که انجام می‌دهند به اندازه کافی خوب نیست. آنها دنیا را جای امنی نمی‌دانند و حفظ کردن روابط با دیگران برایشان کاری دشوار است. به نقاط ضعف خود بسیار توجه می‌کنند و نگاه بدبینانه و منفی به زندگی دارند و همواره احساس اضطراب و ترس و افسردگی می‌کنند. این افراد بر این باورند که دیگران از آنها بهتر هستند و مشکل در پذیرش انتقاد درست و سازنده دارند. همچنین آنها در بیان نیازهای خود احساس شرم و خجالت، افسردگی و استرس و اضطراب دارند.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که از عزت نفس پایینی برخوردار هستند نگران نباشید، همه ما گاهی اوقات در زندگی لحظه‌هایی داشتیم که احساس بی‌ارزشی می‌کردیم و چیزی برای افتخار کردن نداشتیم، اما حالا می‌توانیم با کمک هفت راهکاری که در این مقاله بیان خواهد شد بر این حس غلبه کنیم و برای حفظ و افزایش عزت نفس خود تلاش کنیم، زیرا که عزت نفس هم مانند خیلی موارد دیگر قابل افزایش و بهبود است. همچنین با مطالعه مطالب مربوطه و دقت به نکات ذکر شده، علاوه بر اینکه عزت نفس را در خود افزایش داده، به اطرافیان‌تان نیز در این زمینه کمک نمایید. **راه‌های افزایش عزت نفس:** بالا بردن عزت نفس به معنای شناخت دوباره خود است. خود واقعی شما، همان چیزی که ارزشمند است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۷

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل‌های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

هر سه شنبه، از ساعت ۸ شب، شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

ادامه مطلب کوکی ها حریم... از صفحه ۴۳

بیشتر اوقات، کوکی ها چیز مهمی نیستند. هر چند مواردی وجود دارد که باید کوکی ها را رد کنید. نگران نباشید اگر در موقعیتی قرار گرفتید که به هر دلیلی نیاز به انصراف دارید یا به سادگی می خواهید آن را رد کنید، اکثر وب سایت ها بدون جمع آوری اطلاعات شما به خوبی کار خواهند کرد. همچنین باید یاد بگیرید که چگونه کوکی ها را در تلفن خود پاک کنید تا اطلاعات شما ایمن باشد.

سایت های تقلبی: هنگام استفاده از یک وب سایت رمز گذاری نشده (این وب سایت ها دارای نماد قفل شده در بخش آدرس وب هستند) مراقب باشید. هکرها می توانند اطلاعات جمع آوری شده توسط کوکی ها را ردگیری کنند زیرا هیچ امنیتی برای جلوگیری از آنها وجود ندارد. بهترین گزینه هنگام استفاده از Wi-Fi عمومی این است که از حالت خصوصی یا ناشناس مرورگر خود استفاده کنید. در این حالت، کوکی ها به طور پیش فرض اطلاعات جمع آوری نمی کنند. همچنین می توانند کوکی های برخی از مرورگرها را به صورت دستی خاموش کنید. مراقب باشید که وای فای عمومی یکی از ناامن ترین فضاها هستند.

کوکی های واسطه ای: اگر در پنجره باز شده کوکی های شخص ثالث ذکر شده است، روی «رد» کلیک کنید. پذیرش این کوکی ها به وب سایت این حق را می دهد که رفتار مرور شما را به یک کارگزار داده و شرکت تبلیغاتی بفروشد. سپس کارگزار رفتار شما را در یک وب سایت با اطلاعات سایر وب سایت ها ترکیب می کند و مشخصات بسیار مفصلی از شما به عنوان یک مصرف کننده ایجاد می کند. بعد از آن هم پروفایل جست و جوی شما به کسانی که می خواهند شما را بازاریابی کنند فروخته می شود. ترسناک است اما واقعیت دارد!

برخی از کوکی های شخص ثالث حتی پلید هستند و شما را قربانی سرقت می کنند. این زمانی است که یک هکر به مرورگر دسترسی پیدا می کند و از کاربران تقلید می کند تا بتواند کوکی های آن مرورگر را بدزدد. اگر هکرها موفق به سرقت کوکی های شوند که اطلاعات شخصی یا اطلاعات کارت اعتباری شما را ذخیره می کنند، شما در معرض انواعی از سرقت قرار می گیرید. اگر نگران هستید که ممکن است به طور تصادفی کوکی های شخص ثالث را بپذیرید، راهی آسان وجود دارد به مرورگر خود بروید و انتخاب کنید که فقط کوکی های مورد نیاز یا کوکی های «شخص اول» مجاز باشند.

وقتی از اطلاعات خصوصی استفاده می کنید: اگر نمی خواهید اطلاعاتی را که در یک وبسایت استفاده می کنید با دیگران به اشتراک بگذارید از کوکی های آن سایت استفاده نکنید. وقتی از بانک ها، سامانه های هویتی، پزشکی و غیره استفاده می کنید از کوکی ها استفاده نکنید. اگر می ترسید که قبلا کوکی هایی را در وبسایت هایی که نمی خواهید اطلاعات شما جمع آوری شوند، بپذیرفته باشید، به مرورگر خود بروید و از گزینه «پاک کردن کوکی ها» استفاده کنید. این کار در آینده از جمع آوری اطلاعات شما توسط سایت ها جلوگیری می کند، به شرط آنکه دفعه بعد که سایتی از شما بخواهد کوکی های آن را بپذیرید رد کنید.

نتیجه گیری: امیدواریم از این مطلب در جهت افزایش عزت نفس خود استفاده کرده و بتوانید به کسانی که دوست شان دارید در راستای افزایش عزت نفس کمک کنید، اما این نکته را در نظر داشته باشید که قرار نیست با افزایش عزت نفس مشکلات شما کم شده و یا شکست و درد و رنج از زندگی شما محو شود.

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 * Password: 405 756

(408) 221-8624

ادامه مطلب هفت راهکار... از صفحه ۴۴

زمانی که ما کودک هستیم بدون واسطه با خود واقعی و راستین مان در تماس هستیم، بدون آنکه نیازی به تایید و نظر دیگران داشته باشیم، زیرا خود را لایق دوست داشته شدن و مراقبت کردن می دانیم، اما متأسفانه در گذر زمان این علاقه به خویشتن در ما کم رنگ می شود. از دلایل بزرگ این اتفاق می توان به ایراد گرفتن، سرزنش کردن و توهین کردن اطرافیان نزدیک و دوستان اشاره کرد که نیت شان صرفا بهتر شدن و پیشرفت ماست اما به دلیل عدم آگاهی، نتیجه عکس می دهد. ما روز به روز با تکرار این صحبت ها باعث ذخیره شدن آنها در ضمیر ناخودآگاه مان می شویم و به تقویت باورهای منفی و کاهش عزت نفس و داشتن حس بی ارزشی در خودمان دامن می زنیم.

اما می توان خوشحال بود. چرا که ما در عصری زندگی می کنیم که بالا بردن سطح آگاهی در هر زمینه ای که به آن علاقه و نیاز داشته باشیم میسر می شود و عزت نفس هم از این قاعده مستثنی نیست و آگاهی همواره با قدرت تغییر همراه است.

نکات زیر به آموزش شما در زمینه بالا بردن عزت نفس کمک زیادی خواهد کرد:
✓ ده نقطه قوت و ده نقطه ضعف خود را یادداشت نمایید. این موضوع به شما کمک می کند تا برداشتی صادقانه و واقع بینانه از خود داشته باشید.
✓ اهداف کوچک و قابل دسترسی برای خود تعیین کنید.

✓ به فعالیت های مورد علاقه خود بپردازید و در خلوت سی دقیقه در روز را به خود اختصاص دهید، فهرستی از علایق خود تهیه کنید و با توجه به امکاناتی که در اختیار دارید زمانی را برای انجام دادن آن در نظر بگیرید.

✓ مسئولیت پذیری و انجام کارهای متفاوت را تجربه کنید. افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، از پذیرش مسئولیت های جدید امتناع می کنند زیرا از شکست می ترسند. آنها تنها کارهایی را انجام می دهند که در آن از توانایی های بالاتری برخوردار باشند. یکی از راه های افزایش عزت نفس این است که، سعی کنید به صورت داوطلبانه مسئولیت بعضی کارها را به عهده بگیرید و در صورتی که در انجام آن کار موفق نبودید آن را بیان کنید و درباره عدم موفقیت و نقاط ضعف خود با دیگران صحبت کنید.

✓ هیچ دو نفری را نمی توان و نباید با هم مقایسه کرد. از مقایسه خود با دیگران دست بردارید. تنها شخصی که باید خودتان را با آن مقایسه کنید خودتان هستید.

✓ دست از کمال گرایی کشیده و اشتباهات خود را بپذیرید، هیچکس کامل نیست و تلاش برای رسیدن به حداکثر کمال فقط باعث ناامیدی می شود، در حالیکه پذیرفتن اشتباهات به رشد شما کمک چشمگیری خواهد کرد.

✓ خودتان را دوست داشته باشید و همانگونه که هستید، بپذیرید. مهربان نبودن با خود از نتایج عزت نفس پایین است. به خودتان عشق بورزید و خود را ارزشمند بدانید. با مهربانی با خود صحبت کنید و از یادآوری نقاط مثبت تان به خود غافل نشوید. برای خود هدیه خریده و از تفریح کردن لذت ببرید.

✓ خودداری از تحقیر کردن خودتان حتی در قالب جملات با محتوای شوخی و مسخره. اگر تصور بدی از خودتان داشته باشید، افکار تان منفی می شود و تأثیر بدی بر احساس و رفتار تان می گذارد. زمانی که احساس بدی دارید فقط چیزهای ناخوشایند را به خاطر می آورید و بدبین می شوید، پس افکار منفی در مورد خودتان که در ذهن تان جاری است را دور بریزید و انتقاد کردن از خود را متوقف کنید و از خود قدردانی کنید.

تمام بخش های وجودتان را همانگونه که هست دوست بدارید و نقایص خود را بپذیرید، هیچکس کامل نیست.
✓ افرادی که عزت نفس پایین دارند مدام احساس می کنند باعث ناراحتی و آزار دیگران شده اند، بنابراین برای بالا بردن عزت نفس، حس گناهکار بودن را از خود دور کنید.
✓ هر چقدر تمایل داشته باشید باور کنید انسانی ارزشمند هستید و باعث تقویت یکی از مولفه های اساسی عزت نفس شده اید.

✓ استفاده از شبکه های اجتماعی را تا حد ممکن کم کنید و زمان بیشتری را برای تجربه کردن دنیای واقعی پیرامون تان صرف کنید.
✓ تمرین مراقبه ذهن آگاهی را بطور منظم در برنامه زندگی خود قرار دهید.
✓ بالا بردن عزت نفس فرآیندی مستمر و پیوسته است و هیچ گاه به پایان نخواهد رسید، بنابراین همواره به رشد و حرکت خود ادامه دهید. صبور باشید و در این راه پشتکار داشته باشید. گاهی که از این مسیر خارج می شوید، دوباره از اول شروع کنید و با قدرت بیشتری به حرکت ادامه دهید. خود را شایسته زندگی شاد بدانید و در نظر داشته باشید که هر چقدر بیشتر برای خودتان ارزش قائل شوید دیگران نیز برای شما ارزش بیشتری قائل خواهند شد.

ادامه مطلب چرا باید نگران... از صفحه ۲

یک پژوهش جدید CDC که به تازگی منتشر شده است، گسترش کوید-۱۹ را در میان افرادی که در رویدادهای تابستانی یا گردهمایی‌های پرجمعیت در شهرستان برناستیل شرکت کرده بودند، بررسی کرده است. در میان ۴۶۹ مورد شناسایی شده در ساکنین ماساچوست، ۷۴ درصد بیماران به طور کامل واکسینه شده بودند. تقریباً تمام موارد ابتلا ناشی از گونه دلتا بوده است. پژوهشگران دریافته‌اند که این افراد به طور متوسط تقریباً به همان اندازه افرادی که واکسینه نشده بودند حامل ویروس بوده‌اند.

آیا گونه دلتا ایالات متحده را به نقطه اوج همه‌گیری در زمستان گذشته باز می‌گرداند؟ موارد ابتلا در ایالات متحده، بعد از یک دوره پایدار و طولانی کاهش، تحت تأثیر گونه دلتا دوباره رو به فزونی گذاشته است. تقریباً در هر روز ۷۱ هزار مورد جدید ابتلا گزارش می‌شود، این عدد حدوداً یک ماه پیش در حدود ۱۱ هزار مورد جدید بود. با این حال شمار مبتلایان همچنان بسیار کمتر از اوج بیماری در زمستان گذشته است و متخصصان انتظار تکرار آن میزان بالای ابتلا را ندارند. در ماه جولای دکتر استرلهم اعلام کرد: «به نظرم دیگر در ایالات متحده شاهد موجی بزرگ و سراسری نخواهیم بود، چون واکسیناسیون کافی برای جلوگیری از این اتفاق را انجام داده‌ایم».

با این حال، گونه‌ی دلتا به شیوع بیماری در نواحی با نرخ واکسیناسیون پایین دامن زده است. به گفته‌ی جاستین لسر، متخصص اپیدمیولوژی بیماری‌های عفونی در دانشگاه جان هاپکینز «در جاهایی که هنوز آسیب‌پذیری بالایی نسبت به ویروس وجود دارد، فرصت برای شروع افزایش دوباره موارد ابتلا فراهم می‌شود. با این حال حتی در این ایالت‌ها و مطمئناً در سطح ملی هم، احتمالاً به ارقامی که زمستان سال گذشته شاهد بودیم برنخواهیم گشت». به علاوه به دلیل این که بسیاری از آسیب‌پذیرترین آمریکایی‌ها از جمله سالمندان و بیماران زمینهای واکسینه شده‌اند، نرخ بستری شدن بسیار کندتر از نرخ ابتلای روزانه در حال افزایش است.

چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ واکسن بزنید و اگر قبلاً واکسینه شده‌اید، خانواده، دوستان و همسایگان خود را به واکسیناسیون تشویق کنید. واکسیناسیون به احتمال زیاد باعث کندشدن گسترش همه‌گونه‌ها و کاهش احتمال بروز گونه‌های جدید و حتی خطرناک‌تر می‌شود.

ایمنی در برابر بیماری شدید، بستری شدن و مرگ ارائه می‌دهد، این همان هدفی است که واکسن‌ها برای آن طراحی شده‌اند. طبق یک مطالعه جدید، واکسن فایزر در محافظت از افراد در برابر ابتلای همراه با علائم ناشی از گونه دلتا ۸۸ درصد موثر است که با اثربخشی ۹۳ و ۹۵ درصدی آن در برابر به ترتیب گونه آلفا و گونه اصلی ویروس مطابقت دارد. این مطالعه نشان می‌دهد که یک دُز از واکسن تنها ۳۳ درصد در برابر دلتا موثر است.

دکتر پیتر هوتز، رئیس دانشکده ملی طب گرمسیری در کالج پزشکی بیلور، می‌گوید: «افراد کاملاً ایمن‌شده قاعداً باید این مرحله جدید از اپیدمی را به خوبی پشت سر بگذارند. با این حال، محافظت ناشی از یک دُز اندک به نظر می‌رسد، البته اگر به هیچ وجه واکسینه نشده‌اید، خودتان را در معرض خطر بالایی بدانید».

اطلاعات درباره واکسن تک دوزی جانسون اند جانسون محدودتر است. در اوایل ماه جولای نتایج یک پژوهش کوچک منتشر شد که ثابت می‌کرد این واکسن بیشترین اثرگذاری خود را در برابر گونه دلتا حفظ می‌کند. اما یافته‌های پژوهش دیگری که به صورت آنلاین منتشر شده و هنوز مورد ارزیابی قرار نگرفته است، نشان می‌دهد که ممکن است این واکسن در برابر گونه دلتا، مقدار قابل توجهی کمتر از گونه اولیه محافظت ایجاد کند. پژوهشگر این مطالعه معتقد است به احتمال زیاد تزریق دوز یادآور و تقویت‌کننده لازم خواهد بود.

مقامات بهداشتی آمریکا گفته‌اند در حال حاضر نیازی به دوزهای یادآور نیست، اما به نحو رو به تزایدی در حال تصدیق این باور هستند که که افراد بالای ۶۵ سال و بیماران نقص ایمنی، حتی با دریافت واکسن فایزر یا مدرنا، در نهایت به یک دوز دیگر واکسن احتیاج خواهند داشت.

آیا من با این که واکسینه شده‌ام، می‌توانم دلتا را به دیگران انتقال دهم؟ CDC بر این باور است که بله، این اتفاق شدنی است. دکتر والنسکی می‌گوید: «هر چند افراد واکسینه کمتر از کسانی که هیچ واکسنی دریافت نکرده‌اند، احتمال ابتلا به این گونه از ویروس را دارند، اما کسانی که با ویروس در تماس هستند، می‌توانند به اندازه افراد واکسینه نشده در بینی و گلویشان حامل ویروس باشند». در یک سند داخلی CDC نیز آمده است که گونه دلتا می‌تواند در مواردی که با موفقیت واکسینه شده‌اند، به همان اندازه افراد غیر واکسینه انتقال‌پذیر باشد.

بر عهده دارد، می‌گوید: «آنچه خاطر نشان کرده‌ایم مربوط به ماه قبل است، ما حالا در قیاس با ماه ژانویه، شاهد مجموعه علائم متفاوتی هستیم». به گفته دکتر اسپکتور حالا سردرد، گلو درد و آبریزش بینی جزو متداول‌ترین علائم گزارش شده است، و تب، سرفه و ازدست‌دادن بویایی کمتر دیده می‌شود. با این حال، این داده‌ها هنوز در مجله‌ای علمی منتشر نشده است و برخی دانشمندان هنوز قانع نشده‌اند که نمایه علائم واقعاً تغییر کرده باشد. شدت کووید، صرف نظر از گونه به‌وجودآورنده آن، ممکن است از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت باشد. آنجلا راسموسن، ویروس‌شناس سازمان واکسن و بیماری‌های عفونی در دانشگاه ساسکاچوان، در ماه گذشته گفت: «برای نتیجه‌گیری، منتظر اطلاعات رسمان‌نشرشده خواهیم ماند. واقعیت این است که کووید به‌طور کلی با طیف گسترده‌ای از علائم همراه است، بنابراین دشوار است که بگوییم این اتفاقی واقعاً غیرمعمول است یا افسانه‌سرایایی بیش نیست». حتی اگر این داده‌ها معتبر و درست باشند، لزوماً به این معنی نیست که این خود دلتاست که علائم متفاوتی نسبت به سایر گونه‌ها ایجاد می‌کند. مثلاً نمایه علائم خفیف چه بسا نتیجه این واقعیت باشد که این گونه از ویروس عمدتاً افراد جوان‌تری را مبتلا می‌کند که احتمال واکسینه‌شدن‌شان از همه کمتر است یا کسانی را گرفتار می‌کند که چه بسا از قبل، به واسطه ابتلای پیشین‌شان، نسبت به ویروس کمی مصونیت داشته‌اند.

اگر واکسینه شده باشم، آیا همچنان باید نگران گونه دلتا باشم؟ هرچند هنوز اطلاعات خوبی در این باره نداریم که همه واکسن‌ها چطور دلتا را متوقف می‌کنند، اما طبق پژوهشی به نظر می‌رسد که با تزریق دو دوز از واکسن‌های متداول مختلف، از جمله فایزر، مدرنا و استرازنکا، این واکسن‌ها می‌توانند حداکثر اثربخشی‌شان را در برابر گونه دلتا نیز حفظ کنند. ممکن است دلتا بیشتر از سایر گونه‌ها منجر به عفونت‌های جدی و یا بیماری در افرادی بشود که به طور کامل واکسینه شده‌اند، هر چند که بیماری در این افراد اغلب ملایم و فاقد علائم خواهد بود. اسناد CDC نشان می‌دهد که این واکسن‌ها بیش از ۹۰ درصد از ایجاد بیماری شدید جلوگیری می‌کنند. دکتر والسکی در گزارش خبری اعلام کرد «واکسیناسیون کامل به شما سطح بالایی از محافظت در برابر ابتلا و میزان بالاتری

سایر شواهد نشان می‌دهد که این گونه چه بسا آنتی‌بادی‌های ساخته‌شده توسط بدن، پس از ابتلا به ویروس کرونا یا واکسیناسیون، را تا حدی کاهش دهد. CDC متذکر شده که این گونه همچنان ممکن است موجب کم‌اثر شدن برخی از درمان‌های آنتی‌بادی مونوکلونال شود. این سازمان در یک سند داخلی گفته است که دلتا همچنین ممکن است موجب بیماری شدیدتری در مبتلایان شود. مثلاً مطالعه‌ای جدید در اسکاتلند نشان داد که افراد مبتلا به گونه دلتا تقریباً دو برابر بیشتر از مبتلایان به گونه آلفا در بیمارستان بستری می‌شوند. مطالعات در کانادا و سنگاپور هم به داده‌های مشابهی دست یافته‌اند.

این گونه در چه مناطقی در حال گسترش است؟ دلتا در ۱۸۲ کشور گزارش شده و هم‌اکنون رایج‌ترین گونه در بسیاری از آنها از جمله هند و بریتانیا (که در آنجا بیش از ۹۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد) است. سازمان بهداشت جهانی در یک گزارش خبری اعلام کرد که در ماه جون موارد ابتلا در بیشتر مناطق جهان دو برابر شده است. مدیر کل WHO در این گزارش گفت که بخش عمده‌ای از این افزایش ابتلا به وسیله گونه بسیار مسری دلتا ایجاد شده است.

در ایالات متحده دلتا نخستین‌بار در ماه مارس شناسایی شد و به سرعت گسترش یافت. طبق گزارش CDC، در اوایل ماه آوریل فقط ۰.۱ درصد از موارد ابتلا در ایالات متحده ناشی از دلتا بود. در اوایل ماه می، ۱.۳ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌داد و تا اوایل ژوئن این رقم به ۹.۵ درصد افزایش یافت. طبق برآورد CDC این رقم اکنون به ۸۲.۲ درصد رسیده است.

آیا گونه دلتا علائم متفاوتی ایجاد می‌کند؟ هنوز مشخص نیست. دکتر اوسترلهم، مدیر مرکز پژوهش بیماری‌های عفونی دانشگاه مینسوتا در ماه ژوئن اعلام کرد که هنوز داده‌های خوبی در دست نداریم. در بریتانیا، جایی که این گونه گسترش یافته است، گزارش‌هایی منتشر شده مبنی بر آن که دلتا ممکن است علائم متفاوتی نسبت به سایر گونه‌ها ایجاد کند. به گفته محققان دست‌اندرکار پروژه مطالعاتی علامت‌های کووید، که از افراد مبتلا به این بیماری می‌خواهند علائم خود را در یک اپلیکیشن گزارش کنند، رایج‌ترین علائم کووید، همپای گسترش این گونه در سراسر بریتانیا، تغییر کرده است. تیم اسپکتور، ژنتیک اپیدمیولوژیست کینگ کالج لندن، که رهبری این مطالعه را

ادامه مطلب خانه های مهربان.. از صفحه ۳۸

یک چلوکبابی در همین محله داشته است. آقای بنگاهی می گوید: «یک خانه هم در همین بنگاه برایش خریدیم. یک آپارتمان کوچک بود و صاحب خانه که فهمید حاجی برای اجاره رایگان می خرد، کلی تخفیف داد.»

تلاش های ما برای مصاحبه با حاجی محمدی بی نتیجه می ماند. شماره تماس او را پیدا می کنیم اما حاجی حاضر نیست صحبت کند. فقط می گوید: «از قول من اگر می خواهی چیزی بنویسی، بنویس کاش کمپین واگذاری خانه های رایگان راه بیفتد. کاش هر کس خانه اضافه دارد، دلش بیاید و خانه را بدهد. من عروس و دامادهایی را می شناسم که چند سال در عقد می مانند و به خاطر این که از پس اجاره خانه بر نمی آید، طلاق می گیرند.» بعد می گوید: «فقط یک جمله بنویس. بنویس بیاید به هم دیگر رحم کنیم. این خودش یک کمپین است.»

به یک جواب رسیده اند، به انسان اطمینان زیادی به درستی اطلاعات می دهد. اما هنوز یک جنبش ضد واکسیناسیون جدی وجود دارد که باید با آن مبارزه کرد. دروغگویی هایی که در شبکه های اجتماعی منتشر می شود ادعا می کنند که این واکسن ها ژن را خراب می کنند و بیل گیتس را به تزریق ردیاب به افراد متهم می کند. مدیر N.I.H گفت: «واقعا دیدن یک نظرسنجی که منعکس کننده تردید به واکسن در آمریکایی ها هست، بسیار نگران کننده است.» وی «کمبود اطلاعات در مورد جزئیات واقعی ایمنی و اثر بخشی واکسن» و «سر و صدای زیادی در مورد آن و بسیاری از تئوری های توطئه» را عوامل یاری رسانده به این بی اعتمادی خواند.

«هانی کات»، داوطلب پژوهش مدرنا، از زمان دریافت دومین واکسن در ماه سپتامبر هیچ عارضه جانبی دیگری نداشته است.

از زمان شروع تحقیق تا به حال، ۱۹۰ میلیون مورد از بیماری کرونا دیده شده و ۴۰ میلیون نفر دیگر جان خود را از دست داده اند. هانی کات گفت: «ضروری است زندگی مردم به روال عادی بازگردد. این پاندمیک در بسیاری از سطوح بسیار ناراحت کننده بوده است.» اما وی ادامه داد، «من فکر می کنم این واقعیت که برخی افراد بر شتاب تاکید می کنند، برای کل این روند زیان آور است. من در علوم کار کردم. مردم در بررسی داده ها به سختگیری نیاز دارند. این روش علمی است.»

مشری های خانه سعید حالا پیدا شده اند و یکی یکی مشغول اسباب کشی هستند: «کاش آدم هایی مثل حاجی محمدی تکثیر می شدند.» حرف های سعید ما را درباره «حاج محمدی» کنجکاو می کند. به چند بنگاه محله سر می زنیم و درباره خانه های صلواتی او می پرسیم. یکی از بنگاه های قدیمی محله او را به خوبی می شناسد: «اسمش محمد حاج محمدی است اما به حاجی محمدی معروف شده است. بیست سالی می شود که خانه هایش را مجانی می دهد به عروس و دامادها. قرارداد یک ساله می نویسد. اول دو طبقه بالای خانه اش ساخت و بعد آن را مجانی اجاره داد. بعد وضعش بهتر شد و این کار را ادامه داد. آپارتمان های پنجاه، شصت متری خرید و الان پنج شش دستگاه آپارتمان دارد که همه را مجانی اجاره می دهد.»

حاجی محمدی تا همین چند وقت پیش

آمریکایی بالای ۶۵ سال و بیش از پنج هزار نفر با بیماری های مزمن از جمله دیابت، چاقی و بیماری های قلبی وارد پژوهش خود کرد. ۳۷ درصد از شرکت کنندگان در این مطالعه از جوامع رنگین پوست بودند که از نظر تاریخی در تحقیقات بالینی کمتر از آنها استفاده می شده است. اما طبق نظرسنجی هایی که در اوایل ماه اکتبر انجام شد، اختلاف نژادی قابل توجهی در اعتماد به واکسن وجود دارد. فقط ۴۳ درصد سیاهپوستان گفتند که با دریافت واکسن موافق اند، در مقابل ۵۹ درصد سفیدپوستان.

در تاریخ ۱۰ آذر (۳۰ نوامبر)، مدرنا اعلام کرد که به پایان پژوهش خود نائل آمده: ۱۹۶ مورد کرونا میان بیش از سی هزار داوطلب ۱۸۵ نفر از افرادی که بیمار شده بودند دارونما دریافت کرده بودند که نشان دهنده میزان کارایی واکسن ۹۴ درصد است. همه سی نفری که شدت بیماری شان زیاد بود، از جمله یک نفر که درگذشت، در گروه دارونما بودند. داده ها از نظر سن، نژاد و قومیت سازگار بود. در میان داوطلبانی که به کووید ۱۹ مبتلا شدند، بیست و نه نفر به عنوان از قومیت لاتینی، شش نفر سیاه پوست، چهار نفر آسیایی-آمریکایی و سه نفر چند نژادی شناخته شدند.

نتایج فایزر به طور قابل توجهی مشابه بود که در نهایت به میزان کارایی نود و پنج درصد دست یافت. این واقعیت که دو مطالعه مستقل، هر یک با بیش از سی هزار نفر، هر دو کنترل شده با دارونما،

ادامه مطلب واکسن کرونا.. از صفحه ۴۱

مربوط به پژوهش های روی انسان را دیدیم، واقعا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کردیم.» دونالد ترامپ نیز سعی کرد از این اخبار استفاده کند. در تابستان سال ۱۳۹۹، وی احتمال آماده بودن واکسن را قبل از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا اعلام کرد، اگرچه تعداد اندکی از متخصصان در بهداشت عمومی معتقد بودند که این جدول زمانی واقع بینانه است.

این اظهارات میان مردم باعث عدم اعتماد شد زیرا تولید واکسن حال به وسیله ای در دست سیاستمداران مبدل شده بود. بیم آن می رفت که برای نیل به اهداف سیاسی اخلاق علمی زیر پا گذارده شود و نتایج هنوز نارس و زودتر از موعد ارائه شوند.

کسی گفت: «هنگامی که از FDA می شنوم که می گویند آنها روال معینی دارند، اما پس از آن کاخ سفید می گوید می توانند آن طول را به نصف برسانند یا آن را نایده بگیرد، این باعث بی اعتمادی بیشتری می شود. مشکوک هستم که آنها سعی می کنند آن را قبل از انتخابات از آستین شان خارج کنند.» «بسیاری از مردم اعتماد ندارند زیرا انگیزه سیاسی دارند و همه ما یک دسته کوچک هندی هستیم.»

رئیس فایزر به فکر رفع برخی از این نگرانی ها افتاد. در اوایل سپتامبر، او و شاهین، از بیون تک، با یک جت فایزر برای بازدید از یک مرکز تولید واکسن به اتریش رفتند. در حین پرواز، شاهین گفت آنها در مورد مسئله اعتماد عمومی و خطر «سیاسی کردن واکسن ها» و نحوه واکنش در برابر آن صحبت کردند. رئیس فایزر پیشنهاد کرد که تمام نفرات عمده در مسابقه واکسن سازی نامه ای سرگشاده و مشترکی را منتشر کنند و بر تعهد خود به ایمنی، سخت گیری علمی و اخلاق تأکید نمایند. شاهین بر آن صحنه گذاشت. وقتی رئیس فایزر به آمریکا بازگشت، با آنتونی فاوچی تماس گرفت و فاوچی آن نامه را به شدت تشویق کرد. رئیس فایزر، هفت شرکت دیگر را گرد هم آورد تا شفافیت در مورد «استقلال این روند از هرگونه تأثیر سیاسی» را تأکید نمایند.

در ۸ سپتامبر، Merck، Pfizer، Bi- oNTech، Moderna، AstraZeneca، GlaxoSmithKline، Sanofi، Johnson & Johnson و Novavax با تعهد مشترک «ایستادن در کنار علم»، «ایمنی و رفاه» افراد واکسینه شده خود را «اولویت اصلی» و «رعایت استانداردهای علمی و اخلاقی بالا» تأکید کردند.

مدرنا سرانجام بیش از هفت هزار

در اواسط سال ۲۰۱۹ آنها تلاش شان را شتاب بخشیدند. چندی نگذشت که مجموعه ای مرموز از موارد ذات الریه ویروسی در شهر ووهان چین ظاهر شد و آزمایشات آنان ناگهان صورت واقعی به خود گرفتند. در تاریخ ۲۰ دیمه ۱۳۹۸ (ژانویه ۲۰۲۰)، محققان چینی توالی (Se- quence) کوید -۱۹ را منتشر کردند. صبح روز بعد، گراهام و همکارانش با استفاده از تحقیقات پیشین خود در مورد ویروس خاورمیانه کار خود را برای تولید واکسن آغاز کردند. آنان از فناوری تثبیت پروتئین سنبله (stabilizing proteins spike technology) سود جستند.

بیون تک، مانند مدرنا، آزمایش واکسن mRNA را انجام داده بود. در اواخر ژانویه (اوایل بهمن)، هنگامی که اوغور شاهین (Ugur Shahin)، بنیانگذار بیون تک (BioNTech)، متوجه شد کووید ۱۹ می تواند باعث شیوع بیماری همه گیر شود، این شرکت توسعه واکسن خود را آغاز کرد. چند هفته بعد، شاهین با کاترین یانسن، رئیس تحقیقات واکسن در فایزر تماس گرفت و پیشنهاد همکاری دو شرکت را داد.

سیزده شرکت در سراسر جهان به مرحله آخری کارآزمایی بالینی رسیده اند. در اردیبهشت سال ۱۳۹۹، پیتر مارکس، مدیر مرکز ارزیابی و تحقیقات بیولوژیک در FDA، برای هماهنگی و سرعت بخشیدن به این تلاش برنامه ضرب الاجلی پیشنهاد کرد.

منصف محمد اسلاوی (Moncef Mo-hamed Slaoui) رئیس سابق تولید واکسن در شرکت غول پیکر GlaxoSmithKline، سرانجام به عنوان رئیس آنچه اکنون تحت عنوان Operation Warp Speed شناخته می شود منصوب شد. این برنامه تاکنون حداقل دوازده میلیارد دلار در اختیار شرکت های دارویی برای تحقیق، تولید و ساخت واکسن قرار داده است. همه شرکت ها به جز یکی، از فناوری گراهام و مک لان استفاده می کنند. به گفته گراهام، فناوری اولیه RNA توسط درو وایسمن، محقق در دانشگاه پنسیلوانیا، تهیه شده است که بودجه کار او نیز توسط N.I.H تأمین شد. در آزمایشات روی موش ها و میمون ها و همچنین آزمایشات فاز اول روی انسان، فایزر و مدرنا نشان دادند که واکسن های آنها بی خطر است و پاسخ های ایمنی قوی ایجاد می کند. در ماه مه، شرکت ها و نهادهای نظارتی پیش بینی می کردند که واکسن زودتر از انتظار آماده می شود. گراهام گفت: «هنگامی که داده های

ادامه مطلب کابل سقوط... از صفحه ۲۲

اصولا جنگ و مقاومت در برابر طالبان را غیرممکن و بی‌حاصل می‌دانست؟ آیا فرمان مقاومت داده بود و اصولا از سوی فرماندهان نظامی اجرا نشد؟ اگر شرایط را برای مقاومت نامناسب و بی‌حاصل می‌دانسته که نهایتا به کشتار و جنگ داخلی و پیروزی طالبان می‌انجامید، آیا همین تسلیم کشور به طالبان بدون کشت و کشتار و خروجش از کشور بهتر از وارد شدن در جنگ داخلی دیگری نبود؟ البته اینکه یک رئیس جمهور مردمش را در چنین شرایط خطیری تنها بگذارد و فرار کند عملی زشت و مذموم است. بازگشت طالبان بار دیگر نشان داد دمکراسی امری است که از درون یک ملت باید بجوشد، اگر درونی و داخلی نباشد در برابر باد امثال طالبان نه تنها می‌لرزد بلکه ساقط می‌شود. قابل توجه کسانی که می‌پندارند با حمله نظامی خارجی می‌توان دمکراسی به کشورهای دیگر صادر کرد.

ادامه مطلب چرا باید نگران... از صفحه ۴۸

در سیستم ایمنی خود دارند، چنانچه با کودکان زیر ۱۲ سال یا سالمندان زندگی می‌کنند که ممکن است به طور خاص در برابر ویروس آسیب‌پذیر باشند. دکتر مایکل رایان، مدیر اجرایی برنامه فوریت‌های بهداشتی سازمان بهداشت جهانی، در یک کنفرانس خبری اعلام کرد: «ما همچنان در حال مبارزه با همان ویروس هستیم، اما این ویروس اکنون قریب‌تر است و خودش را بهتر از قبل برای حرکت در میان ما انسان‌ها تطبیق داده است. آنچه تغییر کرده این است، اما شیوه ما در مقابله با این ویروس تغییری نکرده است. واکسیناسیون و تمام اقدامات مراقبتی، مشروط بر این که به شیوه‌ای سریع، عادلانه، منصفانه و گسترده به کار بسته شوند، کماکان به طور چشمگیری موثر خواهند بود.»

از مهاجرین این سرزمین، مرا به این نتیجه رساند که این مردم تنه‌ایند و غریب در جهان، گاه حتی در کشور و میان بعضی از هموطنان و البته نزد سردمداران‌شان، حرفی نمی‌زنند، و اگر بزنند کسی نمی‌شنود. یاد جمله‌هایی می‌افتم که توجه شخصیت «عنایت» را در کتاب «هزارتوی خواب و هراس» اثر عتیق رحیمی، جلب کرده بود: «نمی‌توانیم حرف بزنیم، اما کاش می‌توانستیم بشنویم، صحبت بدون شنونده بی‌معناست، اما در گوش‌ها پنبه گذاشته‌اند، قلب‌ها از حرکت باز مانده، زبان‌ها بسته شده.»

نقش آمریکا در این میان چیست؟ آمریکا نمی‌تواند یا نمی‌خواهد جلوی نقش مخرب پاکستان در تحولات داخلی افغانستان را بگیرد؟ رقابت میان آمریکا و چین و موقعیت آسیای مرکزی چه نقشی در بازگذاشتن عرصه برای بازگشت دوباره طالبان به قدرت داشته است؟ روز ۲۶ مرداد ۱۴۰۰ یا ۱۵ اوت ۲۰۲۱ روز سیاه افغانستان و روزی سیاه‌تر در کارنامه سیاستمداران مسئول واگذاری این کشور به طالبان است. مردم ایران، عزادار عزیزان و هموطنان خود، مرگ و میر کرونا و گرفتار بی‌کفایتی مسئولان، و حالا نگران زنان و کودکان و داغدار مردم افغانستان نیز هستند.

به محض خبر خروج اشرف غنی از افغانستان عده‌ای او را خائن خواندند و از این که کشور را ترک کرد او را سرزنش می‌کنند. قبل از داوری در مورد اشرف غنی باید مشخص شود که آیا او قدرت طالبان را به شکلی ارزیابی می‌کرد که

ساسکیا پوپسکو، اپیدمیولوژیست بیماری‌های عفونی در دانشگاه جورج میسن می‌گوید: «توصیه می‌کنم که افراد واکسینه‌شده به واکسن‌ها اعتماد کنند، اما آگاه باشند که در صورت تداوم انتقال ویروس، ظهور گونه‌های جدید آن هم ادامه خواهد داشت. بنابراین واقعا باید در مورد انجام واکسیناسیون در سطوح محلی، ملی و جهانی مطمئن شویم.» ماسک‌زدن ابزاری به ویژه مهم برای کسانی است که واجد شرایط دریافت واکسن نیستند یا به واکسن دسترسی ندارند، و این ابزار می‌تواند محافظت بیشتری برای آنها ایجاد کند. توصیه جدید CDC این است که احتی افرادی که به طور کامل واکسینه شده‌اند در برخی شرایط ماسک بزنند: در فضاهای عمومی سر بسته در مناطقی که موارد ابتلا رو به افزایش است، در صورتی که مشکلی

با مراد هم‌نظر نبود. می‌گفت اگر احمد مسعود مقاومت کند ویرانی بیشتر می‌شود. بهتر است همه مخصوصا زن‌ها کوتاه بیایند تا اوضاع از این ناآرام‌تر نشود. آمنة هم با اینکه که قساوت طالبان را از نزدیک شاهد بود، عقیده داشت که بعضی از آنها دل‌رحم هستند. مثلا به پسران خواهر بیوه‌اش بدون هیچ مزاحمتی اجازه رفت و آمد و کار کردن می‌دهند.

گفتگو با همین چند نفر که البته محدود به قشر کارگر و کم‌سواد و کم‌امکانات بودند، اما به طور قطع نماینده بخش قابل توجهی

ادامه مطلب آنها همیشه بودند... از صفحه ۳۳

هم می‌ریزد. او می‌گوید دائما با دوستان هنرمندش تماس می‌گیرد و از آنجا که طالبان با هنر دشمنی دارند و جان بیشتر این رفقا در خطر است، اغلب آنها به تاجیکستان، پاکستان و ایران گریخته‌اند و باقی هم در صدد خروج از افغانستان هستند. بصیره می‌گوید: «داغون هستیم. روزی نیست از غصه اونهایی که نمی‌تونن فرار کنن، اشک نریزم. مخصوصا اونهایی که دختر جوون دارن.» خانواده بصیره برای زنها نگرانند و معتقدند طالبان خلاف ادعایشان تغییر نکرده‌اند. آنها می‌گویند شاید طالبان چند ماهی ظاهرسازی کنند و خود را متحول نشان دهند اما بعد که ریشه دواندند و جاگیر شدند دوباره شروع به همان کارهای قبلی می‌کنند و نظرش این است که طالبان بیشتر از همه با هزاره‌ها مشکل دارند، به این دلیل که اکثرشان تحصیل کرده‌اند و طالبان از درس و سواد خوششان نمی‌آید. مراد هم درباره طالبان گفته بود آنها عوض‌شدنی نیستند. همین که در جلال‌آباد به خاطر برافراشتن پرچم افغانستان دست به رفتار خشونت‌آمیز زده‌اند، نشان می‌دهد که سر کوچک‌ترین مسائل کشتار راه می‌اندازند. لطیف سی سال دارد و دوازده سال است به ایران آمده، همین‌جا ازدواج کرده و دو فرزند دارد و از راه کارگری تا حدی از پس هزینه‌های خانواده‌اش برمی‌آید. او را وقتی هشت سال داشته برای قالبیابی به پاکستان فرستاده‌اند اما لطیف این کشور و مردمانش را دوست نداشته و یادش است حدود شش سال شبانه‌روز در خانه‌ای بوده و فقط فرش می‌بافته. اما قبل از رفتن به پاکستان تجربه‌ای متفاوت از طالبان دارد. لطیف می‌گوید همان زمان طالبان در شهرشان حضور داشته‌اند. همیشه ماشین‌هایشان را می‌دید و از کنارشان رد می‌شده، یادش می‌آید حتی گاهی به او مشت می‌کشید و بادام می‌داده‌اند. بعد از اینکه از پاکستان به شهرش برگشته باز طالبان را می‌دید و این طور تعریف می‌کند: «تو محله می‌نشستیم با هم حرف می‌زدیم مثل همه نوجوونها و جوونهای دیگه. اونها عجیب غریب نبودن و مثل ما رفتار می‌کردن، نمی‌دونم چرا اینجوری شدن.» اما نظر مراد که طالبان را از همان اول ویرانگر می‌دانست، این بود که حالا مردم عوض شده‌اند، حتی زنان و دختران برای تظاهرات به خیابان می‌آیند و باید پسر احمد شاه مسعود به مبارزه‌اش ادامه دهد تا تمام آنچه طی یک هفته از دست داده‌اند، پس گرفته شود. ولی محفوظ

از آمنة درباره امنیت زنان در حکومت طالبان جویا می‌شوم و در کمال تعجب می‌شنوم که حضور طالبان برای مردها و پسرهای بزرگ خانواده‌ها سخت‌تر از زنان است. طالبان گلوی پسر بزرگ همسایه‌اش را بریده بودند فقط به این دلیل که وارد ارتش شده بود. آمنة می‌گوید هر کس که به ارتش بپیوندد چنین خطری او را تهدید می‌کند. مراد هم گفته بود که چند ماه پیش طالبان به دنبال شناسایی آن دسته از افغان‌هایی بوده‌اند که برای آمریکایی‌ها کار می‌کردند و در این میان یکی از فامیل‌های او را پیدا کرده و سرش را بریده‌اند. این گروه از مردم افغانستان و آنهایی که برای دولت کار می‌کنند از ترس جانشان، بیشتر از دیگران در صدد فرارند. آمنة با اینکه در شرایط مالی خیلی سخت با شوهر و دو پسرش در خانه‌ای بسیار کوچک و محقر زندگی می‌کند از فامیل‌هایش خواسته به ایران و به خانه او بیایند تا اوضاع کشورشان کمی آرام شود اما از آنجایی که چند نفری از اهالی شهرشان را که به سمت ایران فرار می‌کرده‌اند، سر مرز با تیر زده‌اند، آنها کمی هراس دارند. با این حال هنوز افغان‌ها دوست دارند به فامیل و آشنایانشان در ایران پناه دهند. آنها ایران را کشوری امن می‌دانند و ایرانی‌ها را خوب و مهربان. برادر زن مراد و دو دخترش راه افتاده‌اند سمت ایران. آشنایان دیگر او هم قصد آمدن دارند ولی بی‌پول‌اند. همان‌جا مانده‌اند تا زمین و خانه و گله‌شان را بفروشند اما فعلا خریداری پیدا نمی‌شود.

بصیره، مادری است پنجاه ساله که ۲۴ سال قبل همراه همسرش از هرات به ایران آمده. او با چهار پسر و دو دخترش در یکی از شهرک‌های اطراف تهران ساکن‌اند. فرزندانش ازدواج کرده‌اند جز دو پسر کوچکش که یکی از آنها دانشجوی است و مایه مباحث بصیره. اما نگرانی برای فرزندان و تأمین هزینه‌ها، زندگی را بر او سخت کرده مخصوصا که شوهرش با همسر دومش در شهری دیگر زندگی می‌کند و بصیره با کار کردن و نظافت منازل، این بار را به تنهایی به دوش می‌کشد. پسر بزرگش، فاضل، که نقاش ساختمان است نهضت رفته و صاحب‌کارهایش هم در سوادآموزی به او کمک کرده‌اند. همین‌طور آنها پشتیبانش بوده‌اند در اینکه موسیقی بیاموزد و حالا که کیبورد و هارمونیکا می‌نوازد، درآمد اندکی هم از اجرا در مراسم مختلف دارد. فاضل قرار بوده امسال در مسابقات موسیقی کابل شرکت کند که اوضاع به

ادامه مطلب آیا بازگشت... از صفحه ۱۴

تروریستی می‌کردند. [۵] عوامل داخلی و خارجی در کنار یکدیگر در سقوط افغانستان و پیروزی بدون مقاومت طالبان که پیش از این ماهیت ارتجاعی و قرون وسطایی‌اش را به مردم افغانستان و جهانیان نمایان ساخته بود نقش بی‌چون و چرای ایفا نمود. توسعه‌نیافتگی فرهنگی و اجتماعی و فساد گسترده در ارتش و دولت مرکزی راه پیروزی را برای طالبان هموار ساخت. بی‌مسئولیتی نیروهای ائتلاف در آماده ساختن ارتش افغانستان برای رویارویی با نیروهای طالبان پیش از خروج ائتلاف نقش مهم دیگری در این شکست به عهده داشت. عمده کردن نقش خارجی در پیروزی طالبان تحلیلی ساده انگارانه است که بیش از هر چیز از سیاستمداران داخلی و بسیاری از فرماندهان امنیتی و ارتش این کشور مسئولیت‌زدایی می‌کند.

افغانستان در حال حاضر در دست طالبان است. فاتحان می‌کوشند با نیرنگ و خدعه خمینی‌گونه در زمان انقلاب ۵۷، کشورهای خارجی را قانع سازند که پیروزی آنها منافع کشورهای غربی را با خطر مواجه نمی‌سازد و اینکه طالبان امروز با طالبان بیست سال پیش تفاوت بسیار کرده است. برای رهبران طالبان به رسمیت شناخته شدن از سوی جهان خارج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تجربه افغانستان نشان داد که صدور سوسیالیسم و یا لیبرال دمکراسی از راه مداخلات نظامی خارجی محکوم به ناکامی است. آینده افغانستان در دست جامعه مدنی این کشور است که می‌تواند با بازیابی اعتماد به نفس و پرداخت هزینه‌های سنگین در دراز مدت این نیروی اهریمنی را از قدرت به زیر کشد.

- [۱] - مگر طالبان رفته بودند که دوباره برگشته اند، ایران امروز
- [۲] - تنها ۱۲ در صد مردم ترکیه خواستار وضع قوانین شرعی هستند، ایران امروز
- [۳] - The Guardian, August ۱۹, ۲۰۲۱, - Haroun Dada: "Life for Kabul's elite wasn't the same as rural Afghan"
- [۴] - چرا ارتش افغانستان به این سرعت از هم پاشید؟ پایگاه خبری آفتاب، ۲۷ مرداد ۱۴۰۰
- [۵] - Taleban in Afghanistan, New in ۲۴, - https://new.in-۲۴.com/world/۱۶۰۶۶۵.html

میهن بازگشتند. بنظر می‌رسد دیگر در سطح بالای بستکبال به میدان نخواهند رفت. بوسورهای ایرانی هم دست خالی مثل تنها شناگر بیست ساله ما. خدا می‌داند سه سال دیگر جهان چه چرخشی خواهد داشت.

✓ باید در نظر داشت که روند مدرن سازی و استقرار دمکراسی در افغانستان هیچگاه به روستاهای این کشور گسترش نیافت که ۲۸ میلیون از ۳۸ میلیون جمعیت این کشور را در خود جای داده است. دولت غنی هیچگاه از مشروعیت لازم برخوردار نشد که تنها ۲.۵ درصد افغانها به وی رای دادند. در آخرین انتخابات تنها ۴.۷۵ درصد واجدین شرایط در انتخابات شرکت کردند. [۲] لازم به تذکر است که شکاف میان شهر و روستا عامل مهم دیگری بود که برای جذب روستاییان همچون گذشته مورد بهره‌برداری طالبان قرار گرفت.

✓ با وجودی که در جنگ میان طالبان و ارتش افغانستان شصت هزار سرباز تلف شدند، در هفته‌های آخر سقوط دولت مرکزی، فساد گسترده در میان برخی از فرماندهان ارتش انگیزه مقاومت را در بین سربازان کاملا از میان برده بود. به گزارش خبرگزاری الجزیره، برخی از فرماندهان، حقوق سربازانی را که وجود خارجی نداشتند تصاحب می‌کردند. این در حالی بود که کارکنان امنیتی و دفاعی برای ماه‌ها حقوقی دریافت نمی‌کردند. افغانستان یکی از بالاترین میزان ترک نیروهای نظامی در جهان را به ثبت رسانده است. "ترک خدمت پنج هزار نیرو در برابر نرخ جذب ۳۰۰ تا ۵۰۰ نیرو." [۴]

✓ هیچگونه یکپارچگی و همبستگی ایدئولوژیک و یا احساس وظیفه و تعلق خاطر ملی در ارتش افغانستان وجود نداشت. سربازان افغانی حاضر نبودند برای دفاع از " اشرف غنی " کشته شوند. گمان بر این بود که بین دولت افغانستان و طالبان ساخت‌ویاختی صورت گرفته است.

✓ دفاع و حفاظت از مناطق شهری وابسته به نیروهای ائتلاف بود. افزون بر این پشتیبانی هوایی آمریکا نقش مهمی در صحنه پیکار ایفا می‌نمود. خروج این نیروها، اعتماد به نفس ارتش را از میان برد و یکی از دلایل تسلیم آنان به طالبان به شمار آمد.

✓ برخی از فرماندهان نظامی با دریافت پول از طالبان واحدهای زیر فرمانشان را بدون مقاومت تسلیم این گروه

مردان هم حرفی برای گفتن نداشتند درست مثل شمشیر بازی، دوچرخه سواری، دو و میدانی. سعید معروف والیباست معروف ایرانی بعد از افتخار شرکت در المپیک خداحافظی کرد. حامد حدادی، صمد نیک خواه بهرامی به

می‌شود، به عنوان یک ایرانی احساس شرم می‌کنم، اما فکر نمی‌کنم صرف احساس شرم کافی است یا بار مسئولیت را از دوش ما بر می‌دارد. امیدوارم در اثر تجمیع تلاش‌های اجتماعی همه ایرانیان، در آینده نه چندان دور اثری از این تبعیضات ناروا بر جای نماند و ایران عزیز ما به حق جایی برای «همه ایرانیان» با حقوق انسانی و اجتماعی برابر باشد.

ادامه مطلب ورزش از نگاه... از صفحه ۱۴

۱۵۹ کیلوگرم، یک مدال نقره گرفت و پرونده وزنه برداری ایران را بست. یاد قهرمان نصیری می‌افتم که در المپیک مونیخ ۱۹۷۲ وقتی مدال طلا گرفت آنقدر رقصید و همه را رقصاند که هر شب در رستوران دهکده المپیک همه منتظر او بودند که بابا کرم برقصد. او مایه شادمانی میلیون‌ها ایرانی بود و حالا هیچکس نمی‌داند داوودی کیست که مدال نقره گرفته است. آیا مدال نقره پرویز جلاپر در المپیک مونیخ نقره تر از مدال آقای داوودی است؟ بعد همه خاموش شدند با آنهمه خبر که از خیزش مردم تشنه اهواز می‌رسید. در کشتی فرنگی در وزن ۶۷ کیلوگرم، آقای گرائی مدال طلا گرفت. مردم برای مربی او بیشتر از خود او خوشحال بودند، مربی زحمت کش کشتی فرنگی.

در میان ناباوری‌ها و مدال‌هایی که آمریکایی‌ها، روس‌ها، چینی‌ها، ژاپنی‌ها و همه همه به گردن می‌آویختند ناگهان نام یک پسر به نام سجاد گنج زاده درخشید. او مدال طلای کاراته را از آن خود کرد. او این موفقیت را در وزن ۷۵ کیلوگرم به دست آورد و مدال طلای خود را به مردم قهرمان خوزستان بخشید.

مرتضی یزدانی دیگر کشتی گیر ایران هم در وزن ۸۶ کیلوگرم یک مدال نقره به خانه برد. همه فکر می‌کردند او طلا خواهد گرفت، لقا سهم او چیزی بیشتر از نقره نبود.

امیرحسین زارع هم در وزن ۱۲۵ کیلوگرم یک مدال برتر به گردن آویخت. او در رشته آزاد کشتی گرفت و یک کشتی گیر دیگر به نام محمدهادی ساروی در کشتی فرنگی یک مدال برتر به مدال‌های ایران افزود. ناامیدی بسیار برای احسان حدادی در پرتاب‌های دو و میدانی بود که با مخارج بسیار بالایی، به این بازی‌ها آمده بود که ناکام از ژاپن به اروپا بازگشت. به نظر می‌رسد او دیگر تمام شده باشد. والیبال و بستکبال

هر روز، همزمان با ذکر آغازین «روز به خیر» به هم‌اتاقی صبور و متینم، فرهاد فهندژ دوست‌داشتنی، برایم تداعی می‌شود که او تاکنون چهارده سال به خاطر التزام عملی به اعتقادات دینی‌اش حبس کشیده (به شمول پنج سال زندان در دهه شصت) و هنوز هم سالی دیگر از حکم زندانش باقی است!

از بابت تمام حقوقی که از این هموطنان عزیزمان تضییع شده، و همچنان

نمی‌دانم او مدال خود را به آقا بخشید یا نه اما:

باش تا نفرین دوزخ از تو چه سازد که مادران سیاه پوش داغداران زبیرترین فرزندان آفتاب و باد هنوز از سجاده‌ها سر بر نگرفته اند.

گفته‌ای است از پاسکال که می‌گوید ای کاش یک هنرمند قبل از هنرمند بودن یک انسان باشد و آیا نباید یک قهرمان قبل از قهرمان بودن یک انسان باشد! روزها یکی بعد از دیگری گذشتند و نام هیچ ایرانی روی صفحه تلویزیون‌ها نبود تا اینکه کیمیا علی زاده که در المپیک قبلی مدال گرفته بود و طی سال‌های بی‌توجهی ناکزیر به گریز از وطنش شده بود و در تیم رفیو جی مانی که از وطن گریخته‌اند شرکت کرده، و در برابر یک هموطن، ناهید کیانی برنده شد. او پس از پیروزی کنار تشک نشست و گریه کرد و از همه ایرانی‌ها که مشوق او بودند تشکر کرد. آیا او هنوز هم گریه می‌کند؟

هنوز به میانه بازی‌ها نرسیده بودیم که آقای وزیر ورزش که فهمیده بود دیگر وزیر نیست، سرآسیمه توکیو را ترک کرد و به تهران بازگشت. او وقتی به وزارت خانه اش بازگشت کسی برایش ترحم هم خرد نکرد. اما او به دنبال دل‌راهایی بود که در کشوی میزش قایم کرده بود، چیزی که دیگر مال او نیست. او زود به خانه بازگشت و از صفحه تلویزیون بازی‌ها را تعقیب کرد.

من شانس این را داشته‌ام که دوبار توکیو را از نزدیک ببینم. هرگز توکیو را به این زیبایی، تمیزی و با نشاط ندیده بودم. ژاپنی‌ها پله‌های ترقی و شکوفایی را طی می‌کنند و ما هنوز پشت خط استارت، به امید تیر آغاز به خواب رفته ایم.

در توکیو همه چیز سر وقت، با زیبایی و سادگی برگزار شد. حالا امید ما فقط به کشتی و وزنه برداری و کاراته بود. آقای علی داوودی در وزنه برداری وزن

ادامه مطلب دنیای سینما... از صفحه ۱۴

که هیچگاه چنین پرونده ای نداشته نمی داند قانونا چه قضاوتی باید انجام دهد! محکمه طلاق است ولی ایندو که خواهر و برادر هستند.

از میان فیلم های مستند می توان از «پسران دوچنه»، ساخته (سهراب کویر) فیلمساز ایرانی انگلیسی نام برد که بعد از فوت دو برادرش به بیماری آل اس، به ایران می رود تا با تأسیس یک تیم فوتبال کودکان بیمار مشابه را که از هواداران این بازی هستند به زندگی امیدوار کند.

«سیمین بهبهانی: عشق در ۸۰ سالگی»، ساخته (حسن فیاد) نویسنده، مترجم و استاد دانشگاه نگاهی دارد به زندگی و فعالیت های ادبی این شاعر برجسته ایران. «بخت پربشان»، ساخته (سحر خوشنাম) درباره نقش زنان بازیگر سینمای ایران است که برای نخستین بار، از دیدی زنانه به هنرپیشگان زن سینمای ایران، از «دختر لر» تا آغاز انقلاب می پردازد.

از فیلم های انیمیشن هم می توان از: «یک خداحافظی»، ساخته (سمانه رحیمی)، «زمین خانه است»، ساخته فیلمساز تونسسی (نومن نومن)، «میخ»، ساخته (مهدی برق زادگان)، «طول موج» ساخته (محمد رضا هاشمی نصب)، «خانه» ساخته (محمد رضا خردمندان)، «صحنه خیالی»، ساخته (ندا گودرزی) نامبرد.

امسال از کشورهای ایران، آمریکا، فرانسه، آلمان، ایتالیا، تونس، کانادا، چین، انگلیس... فیلم به نمایش در خواهد آمد که فیلم ها یا توسط ایرانی ها ساخته شده اند یا فیلمسازان خارجی درباره ایران ساخته اند.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت

چشواره مراجعه نمایید.

www.IranianFilmFestival

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

قبایل بزرگ پشتون حمایت خودشان را از نادر خان اعلام کردند و محمد نادر خان بر کابل چیره شد. بچه سقو به ارگ جبل السراج پناه برد ولی مورد عفو نادر خان قرار گرفت و نادر خان قسم نامه ای بر حاشیه قرآن نوشت که به حبیب الله و یارانش آسیبی نرساند. بچه سقو تسلیم شد، اما در مهرماه ۱۳۰۸ به همراه هفده تن از یارانش به دار آویخته شد و حکومت بچه سقو به تاریخ پیوست.

صدای عزیزانش در شرایط او، مانند زنده نگه داشتن یک شخص در حال مرگ با ماسک اکسیژن است.

«سایه»، ساخته (عثمان الشابی) درباره (گلبن اقتداری)، بازیگر فیلم «تیرانداز آمریکایی» ساخته (کلینت ایستود) است که از تجربه بازیگری اش در این فیلم پر سر و صدا و بازی برای (ایستود) با نماهایی از آن فیلم یاد می کند.

«دشنه»، ساخته (سامان طفرشی) و با شرکت پیام احمدنیا، کاوه خداشناس... داستان مردی است که می خواهد از مرز پربرف فرار کند. اما مردی که قرار است او را از طریق کوه به آن طرف مرز برساند، هدف دیگری در سر دارد.

«روانی»، ساخته (مصطفی داوطلب) داستان مردی است که در جاده زن و مردی را سوار می کند. زن می گوید شوهرش از تیمارستان گریخته و باید او را به آنجا بازگرداند. اما این حيله ای است که راننده نیکوکار را از کاری که کرده پشیمان می کند.

«امتحان ساده»، ساخته (میثم صابری فرد) داستان زوج جوانیست که می خواهند ازدواج کنند، اما مادر جوان از دختر و عروس آینده اش می خواهد تا برای باکره بودن آزمایش بدهد چون به جوان های امروزه اطمینان ندارد. بحث بر سر اینست که چطور پسرها آزادند هر کاری که می خواهند انجام می دهند، اما دخترها نه.

«زاغچی»، ساخته (سروش حسین جانی) داستان نوجوانیست که مادرش بیمار است و مجبور می شود برای کسب پول برای مخارج عمل و بیمارستان مادرش به دنیای زیرزمینی شرط بندی و مشت زنی روی بیاورد.

«بچه ها»، ساخته (امیر دریانی) داستان یک خواهر و برادر نوجوان است که به دادگاه می روند تا از هم جدا شوند. قاضی

بچه سقو در اولین اقدام خود قانون اساسی را لغو کرد. مدارس را بست. به جای تقویم شمسی، تقویم قمری را رایج کرد. حجاب را برای زنان اجباری کرد. مالیات را لغو کرد و قوانین شریعت را جایگزین قوانین مدنی کرد. البته حکومت بچه سقو چند ماهی بیشتر دوام نیاورد و محمد نادر خان سپهسالار زمان امان الله خان که در پاریس می زیست به افغانستان باز گشت تا حکومت او را سرنگون کند.

بازداشتگاه شماره ۳ حضور داشت، تنها دلخوشی و دلگرمی او صحبت با خانواده اش بود، مخصوصا با همسرش. شنیدن

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

دلسوز مستمندان، زحمتکشان، دهقانان و کارگران بود و این افشار را عزیزترین آفریدگان می دانست خود را کارگر می نامید و با خاک و گل و دشت و گیاه چنان آمیخته شده بود که انگار پیوندی بین او و آنها بود. طبیعت را دوست داشت. در سراسر زندگی دروغ نگفت. ون گوگ یکی از پهلوانان غم است. حاصل زندگی او در این خلاصه می شود: غم بهتر از شادیست.

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۴

تحسین قرار داد و گفت که واقعا خدا به او افتخار می کند. دقایقی بعد غضنفر آقای ب را دید. شخصی که کسی در عمرش ندیده بود که او در حال عبادت باشد و یا کتاب آسمانی در دست بگیرد. او حتی روی بدنش خالکوبی هایی هم داشت. غضنفر در مورد آقای ب به پیامبر گفت: «او شخص خجالت آوری است. نمی دانم چرا خدا چنین آدم بی مصرفی را خلق کرد.» در این لحظه پیامبر سکوت خود را شکست و از او خواست داستانی را برای هر دو نفر آنها تعریف کند و بازگردد و او را از عکس العمل شان آگاه سازد.

داستان این چنین بود: «کاروانی از تجار به همراه شترها و اموال شان در حال عبور از بیابانی بودند که با حمله راهزن ها مواجه می شوند. قبل از اینکه راهزن ها به آنها نزدیک شوند، خدا به کاروان کمک می کند و همه آنها به همراه دارائی هایشان توانستند از سوراخ سوزنی عبور کنند و این چنین از دست راهزن ها گریختند.»

غضنفر این داستان را برای آن دو تعریف کرد، عکس العملشان را شنید و نزد پیامبر بازگشت تا گزارشش را بدین گونه تحویل دهد: آقای الف گفت: (عقلت را از دست داده ای؟ چطور امکان دارد انسان و شتر بتوانند از سوراخ یک سوزن عبور کنند؟) در حالی که آقای ب گفت: (خدایی که من می شناسم، هرکاری می تواند انجام دهد.)

پیامبر از غضنفر پرسید: «حال کدامیک از آن دو به خدا ایمان دارد؟ آنی که روزی ده ساعت کتاب آسمانی را می خواند و مبلغ دین خداست، یا آنی که ظاهر عجیبی دارد و هیچوقت فعالیت مذهبی نداشته است؟» آنچه رضا سعی داشت با تعریف این دو داستان بگوید این بود که «خدا را نمی توان در کتاب ها پیدا کرد. او در قلب هاست. فقط باید کلیدش را زد و آن را روشن کرد.» در طول زمانی که رضا در زندان یا

ون گوگ می گفت غم بهتر از شادیست خواب و خوراک او در حدی بود که او را زنده نگه دارد، چه بسا روزها گرسنه می ماند. روح خود را از هر گونه نوازشی بی بهره می داشت. در همه عشق های خود شکست خورده بود. سرزنش و تحقیر خویشاوندانش را تحمل می کرد. اهانت های مردم را که او را دیوانه و بیکار می خواندند بر خود هموار می کرد. اما با این همه برخوردارهای ناسزاوار، او همواره

خاطره اش را با این داستان به اتمام رسانید: «روزی روزگاری، دو نفر در همسایگی هم زندگی می کردند. یکی مذهبی و مومن به خدا بود و هر روز عبادتش را سر وقت انجام می داد. دیگری اصلا به خدا و از این داستان ها اعتقادی نداشت. یک روز، مومن به خدا به همسایه بی ایمانش رو می کند و می گوید: (شرم بر تو! نه به کلیسا می روی، نه عبادت هایت را انجام می دهی. دعا می کنم خدا خانه ات را روی سرت خراب کند.)

در نیمه شب بعد از آن روز، وقتی که شخص بی ایمان به خدا، خوابیده بود، سقف خانه اش ناگهان بر سرش آوار شد. صبح هنگام، شخص بی ایمان با همسایه مومنش به جر و بحث پرداخت و او را علت آن مصیبت دانست. آنها به دادگاه رفتند تا قاضی بین آن دو قضاوت کند. شخص بی ایمان به خدا، رو به قاضی کرد و گفت: (من از این شخص شکایت دارم. او به درگاه خدا دعا کرد و برای من طلب مصیبت کرد و عینا همان اتفاق افتاد.) شخص مومن این چنین از خود دفاع کرد: (آن فقط یک تصادف بود. تو باید سقف خانه ات را تعمیر می کردی.) قاضی زیر لب به دستپاراش گفت: (نمی دانم حرف کدام یک را باور کنم. مومنی که به خدا ایمان ندارد، یا بی ایمانی که اگر خدا را قبول نمی داشت، به اینجا نمی آمد.) بعد از این داستان، داستان دیگری به یادش آمد:

«روزی، در روزهای قدیم، شخصی که او را غضنفر می نامیم، در راه بازگشت به خانه اش بود که پیامبری را در راه دید. پیامبر، مرد حکیم و دانایی بود. غضنفر در کنار او نشست تا چیزی از عقل و حکمتش بیاموزد. در این لحظه آقای الف را دید، که بسیار در نزد مردم محترم و شناخته شده بود. او روزانه ساعت ها خدا را عبادت می کرد و کتاب آسمانی را مطالعه می کرد. غضنفر این فرد را در نزد آن پیامبر مورد

ادامه مطلب ابراهیم... از صفحه ۴۲

خودم را به زانوهای پدرم می انداختم.» ابراهیم وقتی به آنجا می رسید بغض گلویش را می گرفت، اما خودش را نگاه می داشت. بعد قاه قاه می خندید و می گفت: «پدر کیفش را در شش شب هفته می کرد، رقص عالیبه هندی را می دید، آن بدن پر از اطوار را در آغوش می گرفت، اما توبه و ضجه و زاریش را به خانه می آورد. بنده باید به وعظ پدر گوش بدهم و با نوای کمیل او بگیریم... ای بدبختی...»

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

می توانند با رضایت پسر بزرگتر خانواده که تحت تکفل او هستند با مرد دیگری دوباره ازدواج کنند.

خانم، درباره آنچه که در پایان نوشته اید که اگر زبان مسلمانان را می دانستم می توانستم بسیاری از مسلمانان را به دین خود بگروانم، اجازه فرمائید بگویم که این موضوع چنان حساس است که خیال آن را هم نمی توان کرد. آنچه می توانم به شما بگویم این است که مسلمانان هندوستان نه مانند ترکان تحقیر می کنند، نه مانند آنان متکبرند و مثل آنها دشمن نام مسیحی نیستند و خداوند در همه جا برگزیدگان خود را دارد.

من این نامه را که شاید طولانی تر از حد متعارف گشته است به پایان می برم و خود را به دعاهای گرم و صمیمانه شما می سپارم و مراتب سپاس احترام آمیز خود را تجدید می کنم.

ادامه مطلب یوگا و مدیتیشن... از صفحه ۳۳

برونش، ریه ها و قلب، داخل قفسه سینه که تشکیل شده از دنده ها و ماهیچه ها هست نگهداری می شود. در زیر ریه ها، ماهیچه بزرگ و گنبدی شکلی به نام دیافراگم وجود دارد که عضله اصلی تنفس می باشد و با منقبض و منبسط شدن این ماهیچه امکان حرکت هوا در ریه های ما ایجاد می شود. ریه ها و دستگاه تنفسی به ما اجازه تنفس می دهند. بدن ما برای حرکت کردن و تمام اعمال ارادی و غیر ارادی به اکسیژن احتیاج دارد. این اکسیژن از طریق نفس کشیدن (دم) وارد بدن می شود. اکسیژن وارد شده برای فعالیت های مختلف استفاده شده و در عوض دی اکسید کربن تولید می شود که این گاز توسط بازدم از بدن ما خارج می شود.

در مطلب ماه بعد، شما با چگونگی کار سیستم تنفسی و چگونگی انجام تنفس عمیق آشنا خواهید شد. با آرزوی سلامتی و شادابی برای تمام شما خوانندگان عزیز تقدیم با عشق و احترام. پژواک.

به هر صورت من پدرم را نمی دیدم جز شب های جمعه و این شبی بود که پدرم به توبه می نشست، وضو می گرفت، سجاده پهن می کرد و پس از نماز، دعای کمیل می خواند و لک لک اشک می ریخت. من که پدرم را در عرض هفته ندیده بودم چون که شب ها دیر می آمد و صبح ها خواب بود، می آمدم کنار سجاده اش می نشستم و با اشک های او اشک می ریختم. نمی دانستم چرا گریه می کنم، اما گریه می کردم و

در هنگام دعا به خدا و به مردان و زنان مقدس، همواره رو به سوی مکه می کنند. نگهداشتن مجسمه ها یا تصاویر مردان و زنان مقدس در بین آنها مرسوم نیست. معهدا با میل و رغبت به تصویر مریم مقدس می نگرند و به آن تعظیم می کنند و او را بی بی میرام می نامند. برای مریم مقدس، مادر عیسی مسیح و به افتخار او داستان های ساختگی بسیار روایت می کنند. هنگامی که زنی شوهرش را از دست می دهد، پسر بزرگتر متوفی از او در قسمت جداگانه ای از خانه که آن را سرای قدیمی می نامند، نگاهداری می کند و آنان بقیه عمر خود را در یک بیوگی غم انگیزی به سر می برند. دیگر عطر، زینت آلات و گوهر به کار نمی برند و برای سرگرم کردن خود، دیگر به هیچ تفریحی نمی پردازند. حتی به خانه داری هم نمی پردازند ولی با این حال

هوای وارد شده به بینی مسیر حلق، حنجره و نای را می گذراند. نای نیز دارای مژک هایی است که مایعات و ذرات ناخالص هوا را تصفیه می کند. نای در انتهای پائین خود به لوله های هوای چپ و راست به نام برونش یا نایژه (Bronchi) متصل می شود. در ریه ها، برونش ها به نایژه های کوچکتر و حتی لوله های کوچکتر به نام برونشیول (Bronchiole) منشعب می شوند و برونشیول به کیسه های هوایی به نام آلئول (Alveoli) ختم می شوند، جایی که در اصل تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن در آنجا انجام می شود. اگر به تصویر ارائه شده در مقاله دقت کنید، شبکه ای از آلئول ها، برونشیول ها و برونش ها را می بینید که مانند درختی وارانه به نام درخت برونش در داخل کیسه های هوایی به نام ریه قرار گرفته اند. ریه همچنین دارای بافت الاستیک هستند که این نوع بافت به ریه اجازه می دهد که در حالت دم و بازدم منقبض و منبسط شود. درخت

ادامه مطلب اسلام شناسی... از صفحه ۱۰

و از اندیشه های آنان نیز پیام آور اسلام بی خبر نبوده است. سرچشمه بسیاری از آگاهی های محمد از فرهنگ ایران، مردی ایرانی به نام «سلمان فارسی» بوده که در آغاز برده محمد بوده و بعدها مشاور او می شود. محمد و سلمان فارسی آنچنان با یکدیگر دوست و نزدیک بوده اند که گروهی چنین پراکنده اند که بسیاری از مطالب قرآن را این ایرانی به پیام آور آموزش داده است. حدود ۳۰ کلمه فارسی در متن قرآن وارد شده است.

رهبران و بزرگان اسلام، با تلاش بسیار کوشیده اند چنین وانمود کنند که قرآن «معجزه آسمانی» است و از عالم غیب به پیام آور خدا الهام یا وحی شده است. این تلاش ویژه اسلام نیست بلکه یهودیت و مسیحیت نیز تا آنجا که در توان داشته اند خود را به آسمان یا عالم غیب نسبت داده اند. اصرار پایان ناپذیر گروهی از مسلمانان بر این نکته که محمد «بی سواد» بوده، در دوران «جاهلیت» می زیسته و قرآن کار بشر نیست به این دلیل است که این کتاب را به آسمان یا عالم غیب نسبت بدهند، آن را آخرین کتاب و محمد را آخرین پیام آور اعلام کنند، حق و حقیقت را در انحصار مسلمانان بدانند، و سایر دین ها و مذهب ها را باطل و گمراه به شمار آورند. میرفطروس در این باره چنین می نویسد: «مساله امی بودن پیغمبر یک دروغ تاریخی است که بوسیله آن کوشیدند تا به شخصیت محمد بعدی افسانه ای و فوق طبیعی بدهند.» وی به دلیل های بسیار داستان «امی بودن» به معنای بی سوادی محمد را نمی پذیرد. برای نمونه، به متن صلح نامه ای اشاره می کند که پیام آور به هنگام سازش با مخالفانش در مکه می نویسد. مخالفان از وی می خواهند که در عبارت «محمد پیغمبر خدا» دو کلمه «پیغمبر خدا» برداشته شود. پیام آور از حضرت علی می خواهد که آن دو کلمه را خط بزند، چون علی نمی پذیرد خود این کار را می کند. از سوی دیگر شایسته یادآوری است که قوم یا نژاد سامی، یهودیان و تازیان و جایگاه زندگی آنان «پیغمبر خیزترین» قوم و سرزمین جهان است. شمار پیام آوران عبریان باستان بسیار بوده و در عربستان پیش از محمد دست کم سه تن دعوی پیام آوری کرده اند. هم زمان با بنیاد گذار اسلام شخصی به نام «مسلمیه» در فرستاده خدا بودن با محمد به رقابت می پردازد. پس از درگذشت پیام آور اسلام چهار تن دیگر خود را چون محمد فرستاده خدا نامیدند. یکی از مدعیان نمایندگی خدا نیز زن بوده است.

افسانه دیگری که کتاب «اسلام شناسی» آن را به مبارزه می طلبد داستان «دوران جاهلیت» پیش از پیدایش محمد است. هواداران ناگهانی بودن و آسمانی بودن دین اسلام، چنین پراکنده اند که در دوران پیش از آغاز اسلام، ساکنان شبه جزیره عربستان در «دوران جاهلیت» زندگی می کرده اند، از هر جهت «جاهل» یا نادان بوده اند، و علم و دانش زمان با آموزش های پیام آور اسلام آغاز می شود.

میرفطروس با بهره برداری از انبوهی از کتاب های تاریخی، سندها و مدرک های بسیار نشان می دهد که به دلیل وجود بزرگان دین های یهودیت، مسیحیت و زرتشت یا دین های «یکتا پرستی» همه ساکنان عربستان بت پرست یا جاهل نبوده اند. بسیاری از بزرگان دین های گوناگون با بت پرستی مخالفت می کرده و مردم را به یکتا پرستی فرا می خوانده اند و پیش از حضرت محمد در برخی از قبیله ها مردم «الله» را خدای بزرگ می دانسته اند. (نام پدر محمد عبدالله بوده است). برخلاف ادعای کسانی که به دوران پیش از محمد لقب «دوران جاهلیت» داده اند در عربستان پیروان دین های به اصطلاح آسمانی که در قرآن از آنان بارها با لقب «اهل کتاب» یاد شده است بسیار بوده اند و «اهل کتاب» نمی توانند «جاهل» باشند. بررسی قرآن و سنجیدن آن با کتاب های تورات، انجیل و سایر کتاب های دینی که در شبه جزیره عربستان در دسترس هواداران دین های گوناگون بوده اند به روشنی تمام نشان می دهد که پیام آور اسلام با بزرگان «اهل کتاب» آشنایی بسیار داشته و بسیاری از مطالب قرآن را از آنان آموخته است. آشنایی و آگاهی محمد از یهودیت بیش از سایر دین های رایج بوده و از آنجا که یهودیان در حجاز بسیار بوده اند مردم حجاز با باورها و آیین های آنان از نزدیک آشنا بوده اند. سرچشمه بسیاری از آگاهی های محمد از یهودیت، مردم یهودی بوده که از وی به نام «کعب الاخبار» یاد شده است. پیروان دین مسیح نیز در حجاز و بخش های دیگری از عربستان زندگی می کرده اند و محمد با اندیشه ها و باورهای آنان آشنایی داشته است. افزون بر این، محمد با سفر به شام (سوریه) آگاهی بیشتری درباره مسیحیت به دست می آورد. درباره وجود زرتشتیان در عربستان و آگاهی محمد از اندیشه های زرتشت نویسنده کتاب «اسلام شناسی» چنین می نویسد: «بازرگانان ایرانی در یمین و عربستان آنقدر زیاد بودند که هنگام ظهور حضرت محمد، زبان فارسی در این نواحی رواج داشته است.» هواداران مانی و مزدک نیز در عربستان پراکنده بوده اند

ادامه مطلب یادداشت های بی تاریخ... از صفحه ۲۰

بیر این مردکه را آمریکا و لاید دست مصدق توی دست «هریمن» بوده است و گر نه افرشته جان اینقدرها هم بددهن و بی حساب نیست. به علاوه او در وصف آن دختر پا از دست داده خیلی خوب داد سخن داد:

سلام ما به تو ای روسفیدگر دختر
سلام ملت ایران به آن پدر مادر
به شیر مادرت این شیر شزره، پروانه
قسم که در، روی این پاشنه نمی مانه
۲۳ رنجیده قهرمان

تهران از قتل سنگین روز ۲۳ تیر در بهت و حیرت به سر می برد. شایعه این بود که خیلی از مجروحان و زخمی ها را توی کامیون های ارتشی ریخته و برده اند توی بیابان های مسگر آباد، توی یک چاله زنده زنده خاکشان کرده اند و این به اشاره همان سید کاشی بوده که گفته است این توده ای ها کافرند و کفن و دفن شرعی ندارند. افرشته جان هم گفته بود که سید این فتوای تلفنی را داده است:

تلفن زد که یه هو لال کنی
زنده زنده همه را چال کنی
گفته سید نورانی بود
این چنین رسم مسلمانی بود

و باز هم گفته شد که راننده تانکی که پروانه را زیر کرد، یک گروهان مست آمریکایی بوده است. فاخته شایعه همیشه بر شاخه بلند زودباوری ها آواز می خواند. اما یک شعری هم درآمد خیلی صاف و صوف و پر زرق و برق در فرم آن شعرها که آن روزها بازار داشت:

دشمن گمان نمود که آن توده عظیم
می ترسد از گلوله و تسلیم می شود
یا پایه های ظلم و ستم بعد از این
تحکیم می شود

اما به خون خویش نوشتند کشتگان
روز فتنای بندگی و مرگ خودسری است
این است درس مکتب خلاق کارگر
این درس زندگی ست

این درس زندگی ست که هر روز توده را
بی اعتنا به تیر جگر سوز می کند
ما را در این مبارزه بر دشمنان خلق
پیروز می کند

تهران رنجیده خونین سوگوار
شهر به خون کشیده پیروز استوار
نام تو بر جبین حوادث نوشته شد
با دست افتخار

این خیلی شعر ضرب داری بود. کار شاعرهایی که می شناختیم، نبود. اسم مستعار بالایش بود که الان یادم نیست. حتما کار سیاوش کسرابی (کولی)، هوشنگ ابتهاج (ه. ا. سایه)، محمد عاصمی (م. شرنگ)، احمد شاملو (ا. صبح)، اسماعیل شاهرودی (ش. آینه)، نبود. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

شعری است و حالا اصلا لوجه پیچ نمی دهیم که این معنایی داشت و حالا این نوع شعر که فراوان هم سروده می شود اصلا معنا ندارد.

۲۳ افرشته

اما روزنامه ها خبر دادند که دستور تیراندازی را سرلشکر بقایی رئیس شهربانی داده و شاه به او گفته بوده است که تیراندازی کند. فکر نکردیم شهربانی ابواب جمعی دولت و وزارت کشور است که «سرلشکر زاهدی» وزیر آن است و نه جزء ارتش که شاه بر آن فرماندهی دارد و به این جهت بزرگ ارتشتاران خوانده می شود، و باز یادمان رفته بود که تقریباً دو ماه پیش از آن سرلشکر حجازی تندخو بر اثر اختلاف با رئیس دولت بر سر نحوه نظم شهر استعفا داده بود و سرلشکر زاهدی وزیر کشور، شهربانی را سرپرستی می کرد و چهار روز پیش، یعنی ۱۹ تیرماه بر اثر تمایل نخست وزیر، سرلشکر بقایی به ریاست شهربانی منصوب و معرفی شده است و حالا می گویند که او از بالای سر زاهدی و مصدق پریده و از شاه دستور تیراندازی گرفته. و باز هم فکر نکردیم که این شاه که آن روزها تازه داشت شاه می شد ده یازده سال بعد روز ۱۵ خرداد رفت توی اتاقش و در را بست تا امیر قائنات فرمان تیراندازی های میدان ارک را بدهد و بعد هم وقتی صاحب پنجمین ارتش دنیا بود، سوار طیاره شد و رفت که به قول خود خون ملتش را نریزد و این کار را بگذارد برای «آقا» که خون و خواب و خنجر برایش یکسان بود. از داخل کابینه خبر نداشتیم. لاید آن تو خبرهایی بوده است.

اما بقایی سه چهار روز بعد به دستور رئیس دولت و بدون اطلاع زاهدی، وزیر کشور، عزل شد و تحت تعقیب قرار گرفت. سرتیپ بصیر دیوان سابق و سرلشکر زاهدی فعلی هم قهر کرد و استعفا داد و بلافاصله هم شاه او را به عنوان سناتور انتصابی به سنا فرستاد. این ها دعوی میان خود آنها بود. اما «افراشته» جان در یک شعر حساب «هریمن» و دکتر مصدق را رسید که طبق معمول در چلنگر چاپ شد و بر سر زبان ها افتاد:

«هاری من» حامل یکشنبه خون
برو از مملکت ما بیرون
برو و گور خودت را گم کن
حذر از کینه ما مردم کن
به ترومن بگو ایران زنده ست
ره ملت به سوی آینده ست
بیر این را که بتش ساخته اید
وسط معرکه انداخته اید
بیر این بوسه زن پایت را
بیر این نوکر آقایت را
برو همراه مصدق یکجا

کسی می گشته اند که صدای رسایی داشته باشد تا بتواند قطعنامه را طوری بخواند که به بلندگو احتیاجی نباشد، «حسن خاشع»، هنرپیشه معروف تئاتر سعدی را فرستاده اند بالا و او در حال خواندن قطعنامه تیری به رانش خورده اما کار را تمام کرده و پایین آمده است و بعد سر بازها دنبال جمعیت کرده اند و تیراندازی ادامه یافته. صدای تیر می آمد و ما فکر می کردیم اگر «خاشع» تیر خورده باشد، در پیس های «تئاتر سعدی» نقش آدم منفی را چه کسی بازی خواهد کرد؟ به هر حال خوشبختانه جوان اول «محمدعلی جعفری» تیر نخورده بود.

۲۳ شاملو

اسم دختری که پایش زیر تانک رفته بود، «پروانه شیرینلو» بود. او یک شبه شد قهرمان همه روزنامه ها و نشریات و شعرها سروده شد. دو سه روز بعد یک قطعه درآمد به اسم «۲۳». برای ما که غرق چهارپاره های عاشقانه تولی بودیم و یا حد اکثر شعرهای شکسته «نیمایی» را در روزنامه ها می خواندیم این اصلا شعر نبود. اما سراینده اش ادعا داشت که شعر این است. اسمش احمد شاملو بود که «الف. صبح» امضا می کرد و شعرش گاهی قافیه ای داشت و در این قطعه طولانی که عشق و خون و خیابان در آن به هم آمیخته بود، گفته بود:

اما دختری که پا نداشته باشد
بر خاک دندان کروکۀ دشمن
به زانو در نمی آید
و ادامه داده بود:

دل تان را بکنید که در سینه تاریخ ما
پروانه پاهای بی پیکر یک دختر
به جای قلب همه شما خواهد زد پرپر
و تمام کرده بود با این سطور:
با شما که با خون عشقها

ایمانها
با خون شباهت های بزرگ
با خون کله های گچ در کلاه های خود
با خون چشمه های یک دریا
با خون چکنم های یکدست
با خون آنها که انسانیت را می جویند
با خون آنها که انسانیت را می جویند
در میدان بزرگ امضا کردید
دبیاچه تاریخ مان را
خودمان را قاطی می کنیم
فردا در میلاد

تاجمی از شراب مرگ به دشمن بنوشانیم
به سلامتی بلوغی که بال کشید از لمبرهای راه
برای انباشتن باور تاریک یک رجم
از ستاره های بزرگ قربانی
روز بیست و سه تیر
روز ۲۳...

و ما لوجه ای پیچ دادیم که این چه جور

کامیون ها درست مقابل کتابفروشی «کلاسه خاور» بود، مال آقای رضانی که ما مشتری رمان های «لوکرس بورژیا» و «آرسن لوپن» ش بودیم و جزوه های کهنه افسانه را از او می خریدیم. پرچی هم به دست ما داده شد. اما چوب پرچم که باید قاعدتا نازک و بلند باشد شبیه چماق کوتاهی بود به طول نیم متر، خیلی خوش تراش و خوش دست و حمید گفت: «رفقا اگر حمله شد پرچمها را در بیاورید و با چوب پرچم دفاع کنید.» و حمله شد...

ایست! امپریالیست ایست!

از توی خیابان اکباتان بزنبادهای «حزب زحمتکشان» دکتر بقایی، میداندارها و بچه قیانداری های میدان امین السلطان، پان ایرانیست های گردن کلفت، اما مو بریانتین زده، به جان دموستراسیون افتادند. با پنجه بوکس و چماق و میله آهنین و جمعیت در هم پیچید. صدای صلوات و «مرگ بر مصدق» و «مرده باد توده ای» با فحش خواهر و مادر توی هوا موج می زد. دسته های پرچمها هم درآمد بود. روی یک کامیون رو باز نطق می کردند. ما هنوز به مدرسه «شاهدخت» نرسیده بودیم. حرف های ناطقین را نمی شنیدیم اما زنده بادها را چرا. ناگهان بوی تند غریبی در فضا پیچید. مثل آن که یک خروار پیاز خرد کرده باشند، و صداهایی می آمد شبیه ترقه های شب چهارشنبه سوری. دماغ مان تیر کشید. آب از چشم مان سرازیر شد. انتظاماتی ها گفتند رفقا دستمال خیس جلو دماغتان بگیرید. گاز اشک آور ول کرده اند. سر بازها از طرف ژاله دارند می آیند.

ما پیچیدیم توی خیابان صفی علیشاه و دور شدیم. صدای گلوله بلند شد. ما دورتر شدیم، مادرمان اگر می فهمید که پسر یکی یکدانه اش رفته دم تیر، دق می کرد و می مرد. چشم مان می سوخت و به طرف خیابان «هدایت» می دیدیم. صف زن ها هم در هم شکسته بود و همه در کوچه و خیابان های اطراف پراکنده بودند.

سر پیچ «دروازه شمیران» دو سه تا از بچه ها رسیدند و خبرهای بد آوردند. تیراندازی شدیدتر شده، چندتا تانک هم به میدان آمده. دختری جلو تانکی را گرفته و فرمان ایست داده. تانک امپریالیست بی اعتنا به فرمان ایست، از روی پاهای او رد شده و رفته است و دختره را خرد و خمیر برده اند بیمارستان شفا توی خیابان ژاله. دسته بعدی که رسیدند گفتند که با گلوله زده اند بلندگو را از کار انداخته اند. یکی رفته که قطعنامه را بخواند، تیر خورده. دنبال

همچنان وسط باغچه نشسته بود. و ما تقریباً فاصله سرچشمه تا باب‌همایون و وزارت دادگستری را دویدیم. سوزن می‌انداختی پایین نمی‌رفت. همه دنبال گمشده‌ها بودند. با شنگ و شیون و شعار و نمی‌دانم چقدر طول کشید که رسیدیم به در سردخانه و رفتیم تو. کف زمین قطار قطار مرده چیده بودند و ما اولین و آخرین بار بود که مرده گشته می‌دیدیم. بوی خون مانده به دیوارها چسبیده بود و روی زمین چشم‌ها نیمه‌باز و دهان‌ها گشوده بود. پنداری گاز اشک‌آور و شعارها هنوز آنجا بودند. مجیدآقا چند قدم جلوتر رفت. ما به دنبال او. و حمید آنجا بود و روی سینه چیش زخمی دهان گشوده بود که روبان انتظامات و سفیدی پیراهن را می‌پوشاند. دهان زخم از یک کف دست گنده‌تر بود. مجید آقا دندان به هم فشرد و گفت: «ننه‌سگ‌ها از پشت زده‌اند، زخم از جلو دهن باز کرده.»

بیداری‌های هولناک

حالا بیش از نیم قرن از آن روز گذشته است. حمید اگر بود نتیجه هم داشت، ما که نوه داریم. پشیمانی‌ها یکی دو تا نیست. اندیشه‌های غمگانه، خواب‌های آرام سال‌های پیری را به بیداری‌های هولناک بدل می‌کند. چه می‌شد اگر آنهمه اشتباه نمی‌کردیم تا امروز گورهای جمعی در کفرآباد نداشتیم؟ چه می‌شد اگر می‌گذاشتیم هر کس حرفش را بزند و با زبان مسلسل به زبان قلم و گفتار پاسخ نمی‌دادیم، تا امروز هر روز صبح، وطن دور دست و غبار گرفته به ما از دور نفرین نمی‌کرد و بچه‌های بچه‌های ما معصومانه به دنبال «پرنده آبی» آزادی در جنگل سرنیزه‌ها گم نمی‌شدند و ما را خطاکاران تجربه نیاموخته تاریخ نمی‌خواندند.

جوان قرار گرفت، جوان از ترس سر جای خشکش زده بود و نمی‌توانست واژه ای بگوید. پیرزن با دیدن جوان بیدرتنگ فرار کرد. جوان پس از آنکه به روستا برگشت لکنت زبان گرفت و چند روز مرخص شد، تب شدید گرفت و با همان بیماری مرد! با این حال مینا برای همیشه رفت و تنها داستانی شگفت انگیز از او برجای ماند.

مینا نشان داد که عشق رام کننده وحشی گری هر موجود زنده ای است. مینا به مردمی که با دیدن هر درنده ای می‌خواهند بیدرتنگ آنها را بکشند، آموخت که می‌شود میان انسان و حیات وحش، دوستی و عشق باشد. خانه مینا تا به امروز در کندلوس برجای مانده است و جهانگردان فراوانی به روستای او می‌روند.

از کسرابی که دائم به ما نق می‌زد چرا شعر عاشقانه می‌گویی، پرسیدیم. گفت کار یک شاعر مقیم شیراز است. که اسمش «هاشم جاوید» است. این آقای هاشم جاوید را ما هیچوقت ندیدیم. اما بعدها از شیراز وکیل مجلس شد. چه عیبی دارد خیلی‌ها خط عوض کردند و توی خط آمدند، اسم‌شان را بخوایم ببرم، یک دور تسبیح کم می‌آید، جاوید هم یکی از آنها، چه باک؟

حمید کو؟

از پشت بام خانه عباس جوانمرد که هنوز کرال پشت شنا می‌کرد و روی صحنه تئاتر نرفته بود، پریدیم روی پشت بام خانه پدری که رختخواب‌ها را تازه پهن کرده بودند. از بالای بام سرک کشیدیم در داخل حیاط. مادره دلواپس قدم می‌زد و پدر روی تخت چوبی لب حوض نشسته بود و انگشت می‌گریزد و آدم‌های خانه بلاتکلیف بودند. سرفه‌ای کردیم، ما را دیدند. غشی شد و فحشی خوردیم و سر شام هیچکس با ما حرفی نزد.

صبح روز بعد دو سه تا از بچه‌ها آمدند در خانه. حمیدگم شده بود. رفتیم در خانه آنها محشری برپا بود. مادر در حیاط غربالی اتاق اتاق اجاره‌نشین خانه، توی باغچه نشسته بود و اطلسی‌ها را می‌کند و می‌ریخت روی سرش و هر چند دقیقه یک بار چیغ می‌زد: «حمیدم کو؟ حمیدم کو؟» مجیدآقا و دو سه تا از رفقای چیت‌سازی قدم می‌زدند، بلاتکلیف. یکی آمد و گفت توی «سینا» نبود. مریضخانه سینا سر چهارراه حسن‌آباد، بیمارستان مخصوص حوادث بود. مجیدآقا آمد بیرون حیاط به یکی از بچه‌ها گفت: «نمو ببرین تو اتاق، ما بریم پزشکی قانونی.»

ما داشتیم می‌رفتیم که دخترها و زن‌های چادر به سر، ریختند دور پیرزن که

صدا و ساز و آواز می‌آید. وقتی از جلوی خانه او می‌گذشتند پای شان سست می‌شد. کم کم بر این باور و خیال شدند که شاید پلنگ، یک جن یا پری بوده که به شکل پلنگ هر شب به خانه مینا می‌آمده است. دوست نزدیک مینا، خیرالنسا، تا مدت‌ها به جنگل می‌رفت تا شاید مینا را بیابد. حتی شایع شده بود که تنها اوست که جای مینا را می‌داند. ولی خیرالنسا انکار می‌کرد و همیشه تا پایان عمر با نام و یاد مینا گریه کرد. همچنین شایع شده بود که پلنگ زنده مانده بود و برگشت و مینا را با خود به جنگل برد تا همیشه با هم زندگی کنند.

چهل سال بعد جوانی گفت که در جنگل پیرزنی دیده که موهای بسیار بلندی با چشمانی سرخ داشت. وقتی پیرزن جلوی

مانده بود و با یاد آن اشک می‌ریختند. همه مردم ده از اندوه او ناراحت شدند و گریه می‌کردند. می‌گویند جوانی که پلنگ را با تیر زد رقیب عشقی پلنگ بوده و با شنیدن شیون هراسناک مینا به هراس افتاد و به جنگل گریخت و دیگر برگشت و هیچ کس او را ندید! می‌گویند سال‌ها بعد یکی او را در «غار انگلسی» دیده بود. موهایش بسیار بلند به طوری که روی دوشش ریخته بود. مردم روستا تا سه روز اطراف ده را گشتند تا شاید لاشه پلنگ را بیابند یا او را نیمه جان پیدا کنند و نجاتش دهند تا دل مینا را آرام کنند. حتی تا نوک کوه بالا رفتند. رد پایش در جایی روی برف‌ها گم می‌شد. بالاخره لاشه پلنگ پیدا نشد. برخی شایع کرده بودند که شاید خود جوان رقیب پلنگ لاشه پلنگ را با خود به جنگل برده باشد. مینا جامه عزای سیاه بر تن کرد و در خانه نشست و مجمع بزرگی از حلوا و خرما در پیش نهاد. مردم دسته دسته از روستاها و خانه‌های اطراف برای سرسلامتی و دل‌داری و تسلیت به خانه او می‌آمدند و همراه با او گریه می‌کردند.

هر مهمانی که تازه می‌آمد او شروع به مویه و موری می‌کرد. مردم ده و دوستان و بستگان مینا دیگ‌های بزرگ برنج بار نهادند. تا سه روز و سه شب مردم ده نهار و شام به میهمانان و مردم روستاهای همسایه دادند! مینا تا پایان زمستان خود را در خانه زندانی کرد و کسی را نمی‌پذیرفت. بستگانش گاهی برای او غذا می‌آوردند. تا اینکه زمستان سپری شد.

در یکی نخستین روزهای بهار با آمدن جشن نوروز باستانی ایرانیان یک روز صبح زود مه بسیار غلیظی آمد. گفته می‌شد هیچ یک از مردم ده در همه عمر خود چنین مه‌ای ندیده بودند. وقتی مه آمد مینا در خانه خود را گشود و بیرون رفت. گویا صدایی از جنگل او را فرا خوانده بود. آرام آرام و بدون آنکه سخنی به لب گشاید و به کسی چیزی بگوید و پاسخ پرسش کسی را بدهد، به سوی جنگل رفت و در مه گم شد. مردم روستا شگفت زده شدند. با خود گفتند شاید او می‌خواهد به زندگی عادی خود برگردد و شاید رفته جنگل برای خود هیومه (چوب) بیاورد. اما نیمروز (ظهر) شد، او نیامد، شب شد و باز نگشت. مردم و بستگان نگران شدند و آتش و فانوس گرفتند و در جستجوی او به جنگل و جاهایی که او پیش از این به آنجا می‌رفت رهسپار شدند و تا چندین روز دنبال او گشتند ولی او را نیافتند. مینا دیگر هیچ وقت پیدا نشد.

از این زمان به بعد افسانه‌های مردم شروع شد. همه مردم کندلوس آن زمان تا پایان مرگ شان می‌گفتند که از خانه متروک مینا

به نزدیک ده که رسید سگ‌های بیلاقی که خیلی بی باک و سهمگین هستند از آمدن او آگاه شدند و به سویش دویدند و به او حمله کردند. پلنگ پس از جنگ و درگیری بسیار خونین و زخمی شد. با اینحال خود را به روستا رساند و به خانه‌ای رسید که مینا در آنجا بود. پلنگ سر خود را از پنجره اتاق عروس به درون برد و نعره‌ای کشید و مینا را صدا زد. زنان چیغ زدند و فریاد کشیدند. بعضی‌ها هم از حال رفتند و مردان هم که دست‌پاچه شده بودند تفنگ به دست به سویش حمله کردند و چند تیر انداختند و پلنگ به تاریکی شب بازگشت و فرار کرد. ولی هنگام فرار تیری به او برخورد کرد. زمستان بود و برف و کولاک خیلی سنگین می‌بارید. مجلس عروسی تا ساعتی بهم خورد و همه می‌ترسیدند پلنگ باز گردد. یکی از بستگان و خویشاوندان مینا که از بزرگان کندلوس بود تلاش کرد مهمانی را آرام کند. او مهمان‌ها و زن‌های ترسیده را دل‌داری داد و برای آنکه مردم نیچکوه از عشق مینا و پلنگ آگاه نشوند و شرمسار نشوند به مهمان‌ها گفت پلنگی بود که از گرسنگی به نیچکوه آمد. او همان شب عروسی پلنگ را در نزدیکی خود دید ولی دلش نیامد پلنگ را با تفنگ بکشد. اما جوان دیگری از کندلوس که رقیب عشقی پلنگ بود تیر کاری را به پلنگ زده بود. مردم محل همه می‌دانستند پلنگ عاشق صدای مینا شده و به خاطر عشق مینا به روستا می‌آید و مینا هم پاک و بی‌گناه بود به همین دلیل با پلنگ کاری نداشتند. دلشان نمی‌آمد پلنگ را بکشند و مینا را عزادار کنند. پس از آنکه پلنگ از نیچکوه فرار کرد و پس از آرام شدن مهمان‌ها، دوباره همه مشغول شادی قلیان و چای و چیق شدند و درباره اینکه چرا پلنگ به روستا آمد با هم حرف می‌زدند. فکر نمی‌کردند که پلنگ کشته شده باشد یا تیری خورده باشد.

فردای عروسی جوانی کاسه‌ای از خون پلنگ را درون چاله‌ای از برف نزدیک کندلوس دید. رنگ خونش مثل گل شقایق بود. از قدیم می‌گفتند رنگ خون عاشق با خون دیگران فرق دارد. خون عاشق (مقدس است) هر جا که بریزد گل در می‌آید. به گوش مینا رساندند. وقتی که فهمید پلنگ شاید مرده باشد آنچنان سر و صدا و شیون و زاری در کندلوس به راه انداخت که همه مردم ده حیرت زده و میبهوت شدند.

مینا مدام نام پلنگ را صدا می‌زد و بر سر و روی خود می‌کوبید! کسی هم جرات نمی‌کرد نزدیک او برود. او یکپارچه خشم و آتش شد. صدای آه و ناله‌های مینا، تا آخر عمر که این صحنه را دیده بودند در گوششان

ادامه مطلب مهر گیاه (ه)... از صفحه ۳۲

می گفتند زهر گیاه) همان مهر گیاه است که شیطان در آن زهری نهاده است. شاید هم زهر گیاه به معنای هر گیاه زهر دار بوده که در تضاد و تقابل با مهر گیاه یا مردم گیاه به کار رفته است، با چهار بیت از خاقانی، خواجوی کرمانی، حزن لاهیجی و سید حسن غزنوی: ای کسانی که ز ایام وفا می طلید / نوشدارو طلب از زهر گیاهید همه نوشدارو طلب = طالب نوشدارو. [انتظار وفاداری از این روزگار همچون انتظار نوشدارو از زهر گیاه است.]

اگر از سروقدان مهر طمع می داری / از بن زهر گیاه مهر گیاه می طلبی
گر زهر گیاه به ذات زشت است / خود را چه کند که خود نکشتهست
ای نوش کرده زهر گیاهی ز باغ عمر / الحق خجسته مهر گیاهی گذاشتی
بیت بالا از قصیده‌ای است در رثای سلطان مسعود سلجوقی: [ای که با رنج در گذشتی، به راستی فرزند خوب برجای گذاشتی.]
حافظ خط عارض محبوب را مهر گیاه نامیده که عاشق را به سوی خود می کشد. واژه مهر گیاه یک بار در دیوان غزلیات حافظ آمده است:

سبزه خط تو دیدیم و ز بستان بهشت / به طلب کاری این مهر گیاه آمده ایم
سبزه خط = خط سبز و نورسته، خط عارض، جامع دقایق زیبایی، برابر با مهر گیاه در مصرع دوم. به طلب کاری = در طلب. این غزل عرفانی و از زبان اول شخص جمع (ما، یا نوع انسان به خداوند است. [ما آدمیان در بهشت جلوه جمال تو را دیدیم و برای رسیدن به تو نعمات بهشت را واگذاریم و به این دنیای خاکی آمدیم.]

زان پس که صد هزار شقایق
به کوه و دشت
پرپر شده ست
در ره آن سرخ انتظار
از گرم جای گوشه مطبخ
پیاز پیر
- با ریش و ریشه ای که فروهشته در سب -
افراشته ست رایت سبزی
که این منم
آیین آن بهار
و این هم شعر کوتاه دیگری با نام
«معجزه»:
خدا!
زین شگفتی ها
دلم خون شد، دلم خون شد:
سیاوشی در آتش
رفت و
زان سو
خوک بیرون شد
و شعر گل های نقش کاشی در همین مایه:
گنجشک، در تمام زمستان،
ز اشتیاق
از بس که بهر باغ و بهار انتظار دید
گل های نقش کاشی مسجد را

۱. گشتالت (before) نظریه ای در روانشناسی است که در آن پدیده ها پیش از آنکه همچون مجموعه ای از اجزای جدا از یکدیگر در نظر گرفته شوند به صورت کل اندام وار دیده می شوند. بنابراین نظریه کل هر چیز را بیش از عناصر و اجزای آن باید در نظر گرفت.
2. T. S. Eliot, Selected Essays, 1917-1937, New York: Harcourt, Brace & Company Inc., 1932, p. 238.
3. Shakespeare: Othello: Act 4, Scene 2.

ادامه مطلب درباره زندگی و... از صفحه ۷

کوشش است و شاعری جوشش. اما تحقق این جمع اضداد از محقق شاعر ما چهره ای متناقض نما (paradoxical) ساخته است. سخت گیری و سخت کوشی او در اوراق کهن و نسخه های خطی قدیمی برای دستیابی به یک نام و یا یک واژه مهجور با سرودن شعر که نیازمند رهایی و آزاد کردن درهای شهود برای واردات ذهنی و حسی است نشان دهنده این تناقض است. اما به هر حال قولی که جملگی بر آنند این است او در هر دو قلمرو تحقیق و شعر کامیاب بوده است.

آثار او در قلمرو شعر عبارت است از:
زمزمه ها: نخستین دفتر شعر او یادگار سال های نوجوانی و جوانی (۳۷ تا ۱۳۴۱) در برگزیده شعرهایی از نوع غزل که هر چند شاعر به این آثار خود علاقه و عقیده چندانی ندارد، اما اهل شعر بسیاری از آنها را از بر دارند و در موسیقی با آواز و ترانه خوانده شده است. شبخوانی، از زبان برگ، در کوچه باغ های نیشابور، مثل درخت در شب باران، از بودن و سرودن، بوی جوی مولیان، هزاره دوم آهوی کوهی (مشتلمبر پنج دفتر: مرثیه های سرو کاشمر، خطی ز دلتنگی، غزل برای گل آفتابگردان، در ستایش کبوترها و ستاره دنباله دار). «طفلی به نام شادی» آخرین کتاب شعر اوست شامل پنج دفتر (زیر همین آسمان و روی همین خاک، هنگامه شکفتن و گفتن، از همیشه تا جاودان، شیپور اطلسی ها و در شب سردی که سرودی نداشت). «طفلی به نام شادی» گویای حال و روزگار امروز مردم ماست:

طفلی به نام شادی، دیربست گم شده است
با چشم های روشن براق
با گیسوی بلند به بالای آرزو
هر کس ازو نشانی دارد ما را کند خبر
این هم نشان ما:
یک سو خلیج فارس
سوی دگر خزر

شعرهای شاعر بیشتر کوتاه است. در کمال ایجاز در صورت و ساختاری استوار. این شعر او، در ده کلمه، با جهانی معنا در پس پشت خود، بر ذهن ها و زبان هاست: آخرین برگ سفرنامه باران،
این است:

که زمین چرکین است.

و این شعر او با همه تعریض ها و تلمیحاتش به باور ساده دلان، در روزهای پس از انقلاب تا به امروز، بر سر زبان هاست:

با مطالعه همین یادداشت کوتاه می توان دریافت که ادیب و منتقد ما علاوه بر تسلط و اشراف عالمانه بر زبان ها و منابع گوناگون از موهبت تداعی معانی و حضور ذهن و شهود شاعرانه ای برخوردار است که گویی همه شواهد مناسب را در گنجینه حافظه خود آماده دارد و قادر است بی هیچ تأملی هر یک را در جای خود احضار کند.

با چراغ و آینه: از آخرین آثار پرمایه شفיעی است در تحقیق ریشه های شعر معاصر ایران. به گمان او تمام تحولات شعر مدرن ایران تابعی است از متغیر ترجمه ادبیات و شعر اروپایی به زبان فارسی. به این ترتیب تمام بدعت ها و بدیعی که شاعران متجدد ایران در این صد ساله اخیر پدید آورده اند حاصل آشنایی آنهاست با ادبیات و فرهنگ مغرب زمین. این تحول شامل زبان شعر، تصویرها و ایماژها، موسیقی شعر و دیگر نوآوری هاست.

مؤلف در کتاب «با چراغ و آینه» با باریک بینی شگفت انگیزی، با ارائه شواهد بسیار نشان داده که چگونه ایرج و بهار و پروین از شعر لافوتن فرانسوی الهام گرفته اند و نیما یوشیج، از نظر نگاه به طبیعت و اشیاء از شاعران رمانتیک فرانسه تأثیر پذیرفته است.

به گمان شفיעی حاصل همه این تأثیر و تأثرات فرخنده موجب شده که شعر فارسی از کلیشه های زبانی و معنایی عقرب زلف و کمان ابرو و بادام چشم نجات پیدا یابد و به زندگی امروز توجه کند.

شفיעی در «با چراغ و آینه» نشان می دهد که شعر شاملو و اخوان و فروغ و سپهری تا چه حد حاصل آشنایی آنهاست با شعر شاعرانی مانند مایا کوفسکی، برشت، الوار، لورکا، آراگون و الیوت، که در دفترهای «هوای تازه» از شاملو، «تولد دیگر» فروغ فرخزاد، «زمستان» و «آخر شاهنامه» اخوان ثالث و «حجم سبز» سهراب سپهری بازتاب داشت و این همه هوای تازه ای را وارد فضای محدود و بسته شعر معاصر فارسی کرده است.

ناگفته نماند که در «با چراغ و آینه»، شفיעی ضمن ارزیابی واقع بینانه از شاعران پیشرو به آثار شاعرانی مانند پرویز خانلری، گلچین گیلانی، فریدون تولی، فریدون مشیری و نادر نادرپور هم پرداخته و سهم آنها را در تجدید شعر فارسی نشان داده است.

شعر شفיעی کدکنی

جمع میان محقق و شاعر ظاهراً از مقوله جمع اضداد است. تحقیق از مقوله

دفتر خدمات بین المللی
قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

OOIS
OOIS

Office of International Services

(408)909-9060

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

پدرها گفتگو داشتند. هدف آنها قانع کردن و تشویق ایشان به ادامه مسئولیت پدری پس از طلاق بود. درمانگرها موفق شدند به پدرها بفهمانند که حتی پس از جدایی هم نقش عمده و بزرگی در زندگی فرزندان خود ایفا می نمایند. با کمک درمانگرها ترتیباتی داده شد که طی آن پدر و فرزند بتوانند به طور منظم با یکدیگر ملاقات کرده و ضمناً فرزند در مواقع معینی نزد پدر بماند. این مشاوره کوتاه مدت فوق العاده موثر و موفقیت آمیز بود و هر کدام از پدرانی که از مشاوره کمک گرفته بودند تا پنج سال پس از جدایی هنوز با فرزندان خود تماس منظم داشته و در زندگی او دخالت فعال داشتند. البته این نوع دخالت ها از آنچه اکنون مرسوم و متداول و در سطح کاملاً پایینی است، کاملاً تفاوت دارد. این پدرها پس از چند ساعت مشاوره موفق شدند به تدابیر موثری جهت برقراری تماس با فرزندان خود دست یافته از آن پس نقش فعالی در زندگی آنها داشته باشند بازتاب حضور پدر این بود که بچه ها خیلی راحت توانستند خود را با زندگی پس از جدایی وفق دهند. پیام ما کاملاً روشن است، پدرها پس از طلاق باید نقش فعالی در زندگی کودک داشته باشند.

ادامه مطلب تازه های پزشکی... از صفحه ۲۵

بی خوابی باعث بالارفتن وزن شده و کارائی فرد را کاهش می دهد. خواب خوب و کافی به ورزش کاران انرژی بهتری می بخشد و ریسک بیماری های قلبی و سکتته های مغزی را کم می کند. در صورتیکه فرد خوب بخوابد به مرحله REM خواب می رسد و خواب دیدن (dream) را تجربه خواهد کرد. پنج عامل، ورزش، رژیم غذایی خوب، خواب، مراغبه و اجتماعی بودن، مغز انسان را تقویت کرده و فرد را در یک حالت سالم و پایدار نگهداری می کند.

آنوقت تا به حال هی حرف میزند و مدام هم درجه مرا می پرسد.» دوستم رو به فروشنده کرد و صحبتی کرد و در حالی که از خنده داشت می ترکید گفت: «این طرف میگه من اول صبحی صد دلار پول خردم کجا بود که دستم داده ای؟ قیمت این شیر ها میشود پنج هزار لیر. آن را بده و صد دلار را بگیر. میگه هرچه به رفیق میگم سرش را تکان میده و وقتی می پرسم که آیا فهمیدی؟ جواب میده، بله و من بهش میگم پس آگه فهمیدی پول شیر را بده و صد دلار رو بگیر و باز هم میگه بله.»

پدر نامطمئن

پدرانی که فرزندشان را رها می کنند و آنان که نقش فعالی در زندگی کودک ندارند، فقط اقلیتی را تشکیل می دهند. اما چرا قریب به اکثریت پدران پس از طلاق، حداقل تماس را با فرزندان خود دارند! دلیل اصلی این مسئله که پدرها پس از طلاق اغلب در رشد و پرورش کودک نقش فعالی ندارند، محدودیتی است که فرهنگ ما (آمریکا)، برای جنس مذکر قابل است. بیشتر مردها بر این گمانند که سهم موثری در زندگی بچه های خود ندارند. برای اغلب آنها کار تعلیم و تربیت و تامین نیازهای عاطفی کودک که به آنها متکی است کار مشکلی است و بسیاری از زنان و مردان بر این باورند که کودکان «فطرتاً» بیشتر به مادر تعلق دارند تا به پدر. این عدم شناسایی نسبت به اهمیت نقشی که پدر در زندگی فرزند دارد، سبب می شود پدرها پس از طلاق شرکت موثر و فعالی در زندگی کودک نداشته و همه مسئولیت ها را به مادر واگذار کنند. خوشبختانه وارونه کردن این وضعیت و افزایش دادن مسئولیت پدر نسبتاً آسان است. در پژوهشی، درمانگرها فقط چند جلسه با

خواب یک پدیده بسیار ضروری برای انسان می باشد که اجازه می دهد بدن و فکر انسان (Body Good Mind) به خود انرژی بخشیده و آماده یک روز دیگر شوند خواب به بدن انسان کمک می کند تا مانع بیماری های فیزیکی شود و بدن را سالم نگهداری می کند. بدون خواب خوب و کافی مغز انسان نمی تواند بطور دقیق و صحیح کار خود را انجام دهد. انسان ها نیاز به خواب دارند تا زنده بمانند و به همین دلیل ۱/۳ عمر خود در خواب به سر می برند.

طرف چقدر نفهمه، تا حالا بیست دفعه از من پرسیده تو جناب سروانی و من گفته ام آره، بازم میپرسد.» صد دلاری در دستش مانده بود و او هم حتماً از دست من عاجز شده بود و در دلش می گفت: «گیر عجب زبان نفهمی افتاده ام.» نیم ساعت که فروشنده از من می پرسید، کاپیتو، و من هم می گفتم سی، گذشت که دیدیم بر و بچه های قدیمی برای بردن ما آمدند. پس از دیده بوسی، یکی از بچه ها پرسید: «چرا ایستاده ای؟» گفتم: «نیم ساعت است که از این طرف شیر خریده ام و صد دلار به او داده ام و او از

ادامه مطلب دوره ایتالیا... از صفحه ۳۷

همراه آرزوی پیروزی همگی ما، با یکایک مان خداحافظی کردند و در تاریکی پیش از سپیده بامدادی، از هواپیما پیاده شدیم و با اتوبوس فرودگاه به سالن رفتیم. باران مختصری باریده بود و خاک و زمین و سبزه ها را خیسانده بود و نسیمی ملایم که از روی زمین به سمت ما می وزید، همه خاطرات کودکی مان که در دل طبیعت و در سبزه زارها دویده بودیم را در ذهن مان، تداعی می کرد. به نظر می رسید که در آن بامداد، نخستین هواپیما بودیم که در آن فرودگاه نشستیم بودیم، چون سالن هنوز تاریک بود و چراغ های سقف دوتا در میان روشن بودند و فروشنده گان رستوران و بار و سایر خوراکی ها هنوز بساط خود را باز نکرده بودند. باید منتظر می ماندیم تا دوستان مان که در شهر (فروزینونه) بودند، می رسیدند و بنابراین، شروع به گردش در فرودگاه کردیم و پس از دریافت چمدان هایمان، برگشتیم و نزدیک در خروجی سالن جمع شدیم و به مجسمه لئوناردو داوینچی به تماشا ایستادیم که در دستش وسیله ای قرار داشت که نخستین طرح برای اختراع (بالگرد)، یا هلی کوپتر بود. مردی که فروشنده نوشابه و بعضی تنقلات بود، آمد و چراغ های میز خود را روشن کرد و دستگاه های (اسپررسو) را گرم کرد. ما به سمت او رفتیم و از دانسته های خود، به زبان ایتالیایی استفاده کردیم و خواستیم به هر کدام مان یک لیوان شیر داغ بدهد. او شروع به داغ کردن لیوان های پر از شیر کرد و چون همه بچه ها اسکناسهای صد دلاری داشتند، من خواستم که همه را مهمان کنم که هم با معرفتی کرده باشم و هم پولم خرد شود که با پول ایتالیایی، چیزهای دیگر هم خرید کنم. وقتی همه لیوانهای داغ خود را در دست داشتند، من اسکناس صد دلاری خود را به فروشنده دادم و او چیزهایی گفت که نفهمیدم و مات به او نگاه می کردم و با لبخندی سرم را نیز به تایید حرفهایش تکان می دادم. او در آخر حرفهایش به من گفت: «کاپیتو؟» و من به خیال آنکه از من می پرسد آیا کاپیتانی، گفتم (سی=بله). در دانشکده افسری رسم بود که دانشجویان سال های پایین تر، دانشجویان ارشد تر از خود را (جناب سروان) صدا می کردند. در اینجا هم من تصور کردم که او می داند که چنین رسمی هست. ادامه داد و پس از مدتی که حرف زد، دوباره گفت: «کاپیتو؟» و باز هم گفتم: «سی» و این گفتگو تکرار و تکرار شد تا آخر خسته شدم و رو به بچه ها کردم و گفتم: «این

در سالن فرودگاه که بودیم، مادرها راه افتاده بودند که همسفرهای پسرهای شان را بشناسند و سفارش پسران شان را هم به همان دوستان بکنند که صحنه های مضحکی درست شده بود و هر کدام از بچه ها هم گوش تیز کرده بودند تا از دیگری برای سر به سر گذاشتن، گزک بگیرند. در آن زمانه، هواپیما سوار شدن هم آداب و رسومی محترم داشت که هرگز به یاد ندارم که مردان، بدون کت شلوار رسمی و کراوات و خانم ها بدون پوشش سنگین و محترمانه سوار هواپیما شوند. برو بچه های ما هم که همه، در بهترین سنین عمر خود بودند، همه با وقار و با لباس هایی متناسب و با اندام هایی موزون، و چهره هایی مصمم و جدی وارد هواپیما شدند و مورد استقبال مهمانداران بسیار زیبا و مودب قرار گرفتند و وقتی دانستند که گروه، دانشجویان خلبانی هستند، مهربانی و پذیرایی گرمتری را ارائه کردند. در میانه راه، یکی از آن زیبارویان آسمان به اتفاق سرخلبان آمد و در حالی که به یک یک بچه ها دست می دادند و آرزوی موفقیت می کردند، دعوت کردند که هر کدام از بچه ها مایل هستند، به کابین فرمان، سری بزنند و با سیستم کنترل آن هواپیما هم آشنا شوند. و به این ترتیب، یکی یکی به کابین می رفتیم و در حالی که خلبان دوم، فرامین را در دست داشت و کنترل می کرد، سرخلبان جای خود را به بچه ها می داد تا دقایقی روی صندلی او بنشینند و از نزدیک، همه آلات دقیق را مشاهده کنند و با وسایل کنترل بالگرد مقایسه کنند. و در ذهن خود، ایده ای هم از پرواز با هواپیماهای تجارتي داشته باشند. از موارد بسیار جالب برای ما، مخابرات هوایی بود که وقتی گوشی (هد ست) را روی گوش می گذاشتیم، صدای همه هواپیماهایی را که در آسمان بودند و با برج های کشورهای مختلف تماس می گرفتند، شنیده می شد و خلبان هم به دقت به مکالمات گوش می کرد تا در جریان مسیر و ارتفاع و تغییر ارتفاع ها و نشست و برخاست ها باشد. خلبان ها حدوداً پانزده بیست سالی از ما مسن تر بودند و با دیدن ما یاد شور و شوق دوران جوانی خود افتاده بودند و به یادشان آمده بود که در یک مقطعی مشابه این زمان ما، از زندگی خود چه حال و هوایی داشتند.

زمانی که هواپیما در فرودگاه لئوناردو داوینچی رُم نشست و درها باز شد تا مسافران پیاده شوند، خدمه هواپیما، اعم از خلبانان و میهمانداران با رویی گشاده و

ادامه مطلب عکس یادگاری... از صفحه ۲۷

مایکل احساس کرد که مورد غضب کیم قرار گرفته است. همه عکس ها را که روی فلشی کپی کرده بود، داخل کمد لباس جاسازی کرد تا روزی روزگاری اگر عمری باقی بود با نوه هایش بیاید و آن را برداشته و همه آن چند صد عکس را یکی یکی به نوه هایش نشان دهد. با تانی و احتیاط از پله ها پائین آمد تا چک اوت کرده و به تهران برود. بعد از مدت ها احساس خوبی برای خوردن صبحانه مفصلی داشت. دو مرد قوی هیکل مثل گانگسترهای فیلم های پلیسی دهه ۱۹۳۰ شیکاگو با قیافه های در هم کشیده در لابی هتل نشسته بودند. اشتباهی مایکل کور شد. با دقت تصفیه حساب کرد. پسری که پشت پیشخوان بود با قیافه ای شبیه دلار فروشان چهار راه استانبول، با نگرانی نگاهش می کرد. مایکل آب دهنش را قورت داد و گفت: «یک تاکسی برام صدا کنید. می خواهم بروم ترمینال اتوبوس رانی. با اولین اتوبوس راهی تهران می شوم.» پسر به چشمانی از حدقه در آمده به صورت مایکل زل زد و با لکنت گفت: «نیازی به تاکسی نیست! آقایان وسیله دارند و تو را تا تهران می برند.»

یک اتومبیل سواری ولوو قدیمی که صندلی عقبش به اندازه کافی جا دار بود انتظارشان را می کشید. در عبور از میدان شهرداری مایکل نگاهی به قهوه خانه انداخت که شیشه هایش را بخار ماتی گرفته بود. از آن فاصله گریه قهوه چی را پشت شیشه تشخیص داد. خیلی دلش می خواست از گریه خداحافظی کند. از همان روز اول تردید را در چشمان گریه دیده بود. گریه به عاقبت کار امیدوار نبود. از اینکه به توصیه های گریه توجهی نکرده ، اصلا ناراحت نبود. خیلی دلش می خواست همین حالا قهوه خانه بود و یک چائی میخورد و به گریه می گفت: «اصلا لازم نیست نگران باشی.» هیچ حرفی تا تهران بین مایکل و آقایان رد و بدل نشد.

تعدادی از عکس های مایکل هم اکنون در دسترس همه است ولی هیچکس حتی خانواده اش از سرنوشتش اطلاعی ندارند. هوای تهران آلوده است و همه چشم امیدشان به باران و برف است که به این زودی ها نخواهد بارید. گریه قهوه چی هر روز زل میزند به عکسی که روی نمای کاخ شهرداری آویزان است و نگران سرنوشت مایکل است.

مایکل به دلیل سیاه نمائی اوضاع داخلی کشور به ده سال زندان که پنج سال آن قابل خرید بود محکوم گردید. مایکل

هیچگونه سابقه فعالیت سیاسی و تعلق تشکیلاتی در کارنامه اش نداشت وگرنه محکومیتش از این هم سنگین تر می شد. دادگاه به عنوان بخشی از مجازات، مایکل را مجبور به تشکیل کلاس های عکاسی در زندان و آموزش عکاسی به زندانیان کرد. مایکل هم در پنج سال زندان کلاس عکاسی دایر و به زندانیان آموزش عکاسی داد. همه به گرفتن پرتره علاقه داشتند. مایکل هم همین را تدریس می کرد. نمونه هائی از عکس های هنرپیشه های دهه ۱۹۴۰ و ۵۰ هالیوود را از کتابخانه زندان تهیه کرده بود. همه شاگردانش سعی داشتند عکس هایی درست مثل پرتره های کلارک گیبل با اون سیبل قیاطی بگیرند. مایکل همه اش به فلشی فکر میکرد که داخل کمد هتل مخفی کرده بود. یک کپی از همه عکس هائی که گرفته بود. می خواست در پایان زندان حتما به اون هتل برگردد و امانتی را بر دارد. همسر و فرزندانش در تماس های تلفنی توصیه می کردند که دوربینش را برای همیشه بشکنند و بر گردد پیش خانواده و دوستان. این ماجرا برای هفت پشت شان کافی بود.

سال های طولانی پنج سال اقامت در زندان را به مرور جلسات تکراری محاکمه اش می گذشت. هر قدر خود و کلایش استدلال می کردند که مایکل اصلا عکاس آماتور است و مهارتی در گرفتن عکس های حرفه ای ندارد به گوش قاضی نرفت که نرفت. قاضی تعریف و تمجیدی را که عکاسان معروف جهان از کارهای مایکل کرده بودند را دلیل محکمی برای اثبات این نکته می دانست که وی به اندازه کافی در کار عکاسی مهارت دارد و از دانش خود آگاه و یا ناخود آگاه برای تبلیغات ضد انقلاب استفاده کرده و خوراک تبلیغاتی برای رسانه های خارجی فراهم کرده است.

مایکل پروژه ای را برای ثبت پرتره زندانیان شروع کرده. امیدوار است بتواند در پایان دوران محکومیت، آنها را با خود از زندان خارج کند. پایش به آمریکا که برسد باید آنها را مرتب کرده و نمایشگاهی ترتیب دهد. مایکل خیلی وقت ها به سرنوشت عجیب خود با صدای بلند می خندد. یک عمر عکاسی کرد اما همه گفتند بهتر است به همون شغل معماری خود بسنده کند چون در عکاسی مهارتی ندارد، حالا که به معماری می خواهد پردازد، همه میگویند بهتر است به همان عکاسی اکتفاء کرده و دور معماری را خط بکشد.

ادامه مطلب تاریخ طنز در... از صفحه ۴

برادر حاجی که از آمدن سرهنگ خبردار می شود می گوید: «عجب! خیلی په ها! عجب! دختر نایب سرهنگ...» بعدا سراغ مادر پسرک رفته می گوید: «آهای جاری، بلا از بغل گوشمت گذشت ها! نزدیک بود سر پیروی هوو سرت بیاریم. حاجی آقا برای اینکه به جشن نرود، اتاقش را قفل کرده رفته قم.»^{۹۰}

آل احمد گفتمان دینی را در مقابل گفتمان سیاسی قرار می دهد و با فضا سازی بی نهایت خوب طرز فکر حاجی آقا را نسبت به زن ها نشان می دهد. صادق هدایت در علویه خانم مسأله دیگری را پیش می کشد و تصویری فراموش نشدنی از زنی می دهد که در عین حال که ادعای زهد و تقوی می کند، با مرد دیگری رابطه دارد و از هیچ گونه عمل ناروا روگردان نیست. در این داستان که شرح مسافرت عده ای از زوآر امام رضا در چهار اراهه به مشهد است، هدایت در ضمن دعوها و رقابت های متعدد، شخصیت علویه خانم را با موشکافی و رئالیسم بی نظیری ترسیم می کند و از تقدس مآبی و خرافه پرستی اشخاصی نظیر او پرده برمی دارد. می توان گفت که انتقاد هدایت بیشتر متوجه اوضاع فاسدی است که زنانی چون علویه خانم را به وجود می آورد. چنان که گفته شد، در دهه های اخیر

مایکل برای تحمل روزهای طولانی زندان از تخصص دیگرش نیز استفاده می کند. روزی موقع هواخوری مردی که اغلب زندانیان احترام زیادی برای او قائل هستند به مایکل نزدیک شد و سیگاری تعارف کرد. مایکل با وجود آنکه سیگاری نبود حسی بهش می گفت که اگر تعارف را رد کند حتما برایش گران تمام می شود. مرد که قیافه اش مثل اون سرخ پوست زندانی در فیلم پرواز بر فراز آیشانه فاخته بود، مخلوطی از شرارت و مهربانی، به مایکل پیشنهاد کرد در مقابل ارزیابی اصالت مشروباتی که به زندان قاچاق می شود رفاهش تضمین خواهد شد. مایکل خیلی سریع فهمید که چاره ای جز پذیرش ندارد. از آن به بعد هرچی می خواست در دسترسش بود. چند سه پایه و لنز درخواست کرد که تهیه آنها حتی در نیویورک هم ساده نبود. خیلی سریع برایش فراهم شد. در مقابل تنها هفته ای سه و یا چهار بار بطری هایی مانند ویسکی و یا کنیاک های مرغوب و ودکا و حتی برخی اوقات شامپاین را ارزیابی می کرد. اغلب مشروبات خالص بودند. یک روز هم دو مورد تقلبی توانست پیدا کند که بلافاصله تحسین رئیس بزرگ را در

۱. شاهکارهای نثر فارسی- گردآورده سعید نفیسی، ص ۱۴۷-۱۴۳. چرند پرند، صص ۱۰۸-۱۱۳.
۲. ایضا، ص ۲۵-۲۴. چرند پرند، صص ۲۹-۳۱.
۳. شاهکارهای نثر معاصر فارسی. جلد اول، ص ۴۰: چرند پرند، صص ۳۰-۳۱.
۴. دیوان ابوالقاسم لاهوتی، به کوشش احمد شبیری، تهران، امیرکبیر ۱۳۵۸، ج اول ص ۲۷۲.
۵. برگزیده شعر فارسی معاصر، منیب الرحمان، دانشگاه اسلامی علیگره، ج دوم، ص ۱۵۵ و ج اول، ص ۳۱.
۶. دیوان پروین اعتصامی، به خط حسین خسروی، تهران، ۱۳۶۹، ص ۱۲۲.
۷. نگاه کنید به دیوان ایرج میرزا - چاپ محمدجعفر محبوب، تهران ۱۳۴۳، ص ۲-۹۲.
۸. دیوان ایرج میرزا، صص ۱۷۸-۱۷۷.
۹. جلال آل احمد، «جشن فرخنده»، تهران ۱۳۷۳، غ صفحات ۳۰ و ۴۳.

پی داشت. غروب همان روز کیک بزرگ شکلاتی به سلولش آوردند و از قول رئیس تولدش را تبریک گفتند. البته تا تولدش هشت ماه مانده بود، اما قبلا از زندانیان با سابقه شنیده بود که هرگاه یکی از روسای زندانیان تولدش را تبریک بگویند، بهتره خوشحال شود. این برای سلامتی خلی خوب است.

مایکل داشت به رفاه زندان عادت می کرد که آزاد شد. اصلا دماغ و روحیه بازگشت به کالیفرنیا را نداشت. اما مجبور بود. جرات نداشت به آن هتل قدیمی بازگشته و فلاش حاوی همه عکس هایش را بردارد. مایکل سفرش را موفقیت آمیز می دانست. با دوستان با نفوذی که در زندان پیدا کرده بود، مطمئن بود که به زودی به همه آن عکس هائی که گرفته بود خواهد رسید. داشت با زندانبانش خداحافظی می کرد و می گفت حدود شصت ساله که مقیم آمریکا است. زندانبان اصلا باروش نشد. زل زد تو چشمهای مایکل و گفت: «من خودم خالی بندنم. تو از امامزاده صالح دورتر نرفتی.» بعد با پوزخند گفت: «آمریکا! کالیفرنیا!»

Am I OK?

By: Andrew Douglas

Around the world, more than 264 million people of all ages suffer from depression and 284 million suffer from anxiety, and many of them may not even know it!

While mental health awareness is growing, many signs of decline are easy to overlook.

Experts say we should be checking up on our minds the



same way we do our bodies, even if we feel okay.

How are you? It's something we ask each other every day. But after a long year of stress and tension, you may be asking yourself 'Am I okay?'

"We have to look deep inside, I think, and ask ourselves 'honestly what am I struggling with' and it's not often the obvious thing," David Baker, Ph.D., LLC, a psychotherapist and performance management consultant, told the reporter.

Start by asking yourself big picture questions. "Why am I having anxiety," Baker said. "Why am I having depression?"

Experts suggest taking a moment alone to reflect: am I still enjoying my hobbies and interests? Am I avoiding the people I love? Am I getting annoyed very easily? How have I been adapting?

"You have to get to a point mentally, emotionally where you are not so flooded with feeling or thought that you can ask those questions," Baker acknowledged.

Mental health experts advise paying attention to ways your body may be telling you something is wrong. Signs like trouble sleeping, loss of appetite, grinding or clenching teeth, holding tension in your shoulders, or becoming less active.

"If you had just a year to live what would you do differently," Baker remarked. Don't wait until things get bad. Protect yourself now to avoid burnout or crisis later. Experts also say to consider the length and duration of your symptoms. Everyone has bad days, but if you're feeling down for more than two weeks at a time, it may be time to seek professional help.

Continued from Page 60

An Iranian Gay Man's Tale

"Although my love affair ended, the longer I went on, the more I came to the conclusion that religion did not hold the answers to my internal questions. That's why I left the seminary, and decided to live for myself."

A few years after he left, Omid discovered some of the seminary students and mullahs with whom he had slept were trying to make life difficult for him by talking about him behind his back. His close friends began to avoid him, while he still shied away from telling them the truth: a situation that persists to this day.

Omid's story is far from unique. These are commonplace occurrences in Iran's all-male institutions, from the seminaries through to the military barracks. But very few of those involved ever speak out, for fear of reprisal, or even death. Hundreds of thousands of gay men and women across Iran carry a similar burden – or else leave the country in the hope of being able to live truthfully somewhere other than their homeland.

Get Vaccinated Even

If You Have Had COVID-19

<https://www.cdc.gov>

You should get a COVID19- vaccine, even if you have already had COVID19- because:

✓*Research has not yet shown how long you are protected from getting COVID19- again after you recover from COVID19-.*

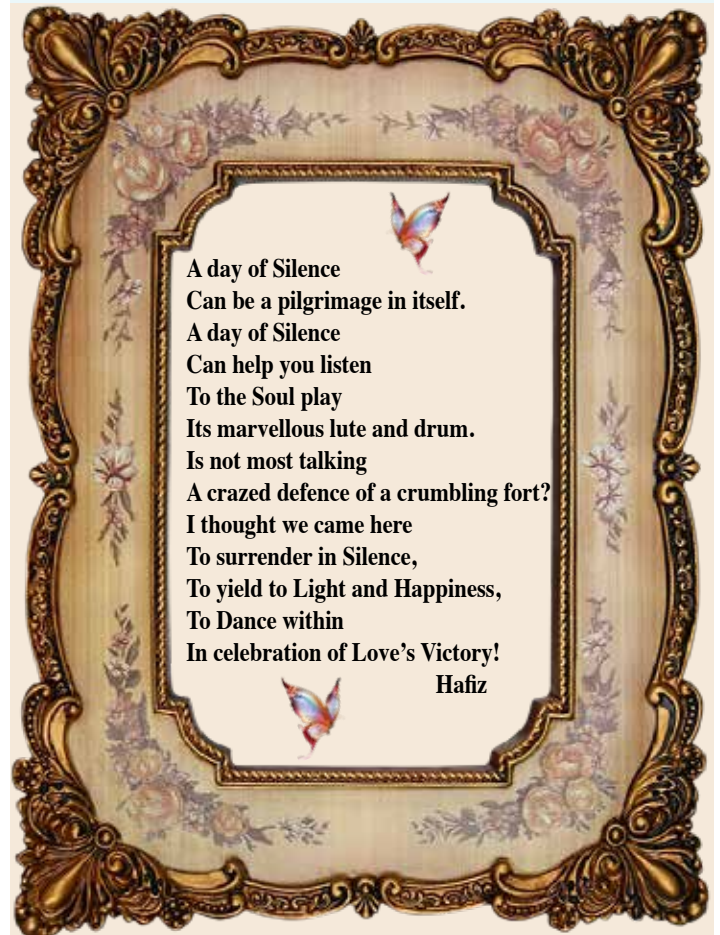
✓*Vaccination helps protect you even if you've already had COVID19-.*

Evidence is emerging that people get better protection by being fully vaccinated compared with having had COVID19-. One study showed that unvaccinated people who already had COVID19- are more than 2 times as likely than fully vaccinated people to get COVID19- again.

If you were treated for COVID19- with monoclonal antibodies or convalescent plasma, you should wait 90 days before getting a COVID19- vaccine. Talk to your healthcare professional if you are unsure what treatments you received or if you have more questions about getting a COVID19- vaccine.

If you or your child have a history of multisystem inflammatory syndrome in adults or children (MIS-A or MIS-C), consider delaying vaccination until you have recovered from being sick and for 90 days after the date of diagnosis of MIS-A or MIS-C.

Experts are still learning more about how long vaccines protect against COVID19- in real-world conditions. CDC will keep the public informed as new evidence becomes available.



An Iranian Gay Man's Tale



By: Shaya Goldoust

Members of the Iranian LGBT+ community do not hail from a specific group or class but are present across all strata of society. Regardless of circumstance, they all have one thing in common: fear of revealing their true identity in a country that criminalizes homosexuality and ostracizes transsexuals.

Omid is a 26-year-old homosexual Iranian who studied in the country's Shia seminaries over several years. Today he lives in Tehran and is still at pains to keep his sexuality a secret.

"The story of my going to the seminary is a strange one," he told IranWire, "both for myself and for anyone who hears it. I studied mathematics in my last year of high school' my family is not very religious, but I did grow up with religious beliefs.

"A religious and cultural institution started operating in our school. Little by little, I was attracted to this organization and its activities. I got to know one of the activists and we became friends.

"Early on in the relationship, it was just work. But little by little, as time went on, this friendship grew closer and closer. I don't know what it was that made me fall in love."

As a child, Omid always felt somehow estranged from his peers. He knew something about him was different, but being a believer, he did not allow himself to consider the idea he might be homosexual – even during puberty, when he knew he felt both sexually and emotionally attracted to other boys.

Eventually, the clerics stationed at Omid's school encouraged him to take the seminary entrance exam. The love in his heart by that time, he said, was motivation enough. "I wrote a letter to my family to say goodbye," he said. "I had chosen my path."

The news was a blow to Omid's family, who had always wanted him to study math at university. But he was already gone. "We had no contact for a few days," Omid said, "but after a few days, my father called me and asked to talk. In the end they had to respect my decision."

Omid had thought that being in the seminary would help him repress his sexual desires. Not only did the feelings not go away, but he had his first sexual experience within the walls of the seminary. For Omid, though, this was a bitter and frightening experience. At the age of 19, he said, he did not understand what the other person wanted and therefore could not have given consent. Today, he regards what happened as akin to rape. In the aftermath he felt traumatized and struggled for a time with suicidal thoughts.

"I was still afraid of myself, and looking for a way out," he said. "I consulted with famous [Shia] scholars to find a solution, but I was met with different reactions. Some deemed me to be a sinner and rejected me. Some wanted to have sex with me. Some wanted to treat me with irrational remedies like abstinence. They even suggested I get married to 'change' my sexual orientation. I am very happy that I

Number of Delta Variant Cases Continues to Rise Across Iran



The number of people in Iran's emergency rooms infected with the coronavirus Delta variant continues to rise sharply, with numbers between two and four times greater than in recent weeks.

The director of public relations for the Iranian Medical Council says emergency rooms accustomed to treating an average of 30 patients are now providing beds for between 60 and 80 patients.

Hossein Kermanpour also said hospital staff were extremely stretched and facing a multitude of pressures, a situation that was having an impact on patients too. "The decline in the quality of services has made patients angry, and led to conflicts with medical staff. In some cases, people have lost control and damaged emergency room equipment," he said.

Kermanpour said a recent slight lull in the growing numbers of patients offered a brief reprieve for medical staff in rural areas, but not in metropolitan centers. The situation would continue to be serious, he said. "At the intervals between the peaks, emergency rooms are less likely to deal with coronavirus patients, but instead handle emergencies arising from various incidents happening across the city. These traumas keep medical staff busy."

According to the latest statistics provided by the Ministry of Health, in the 24-hour period from noon on August 25 to noon on August 26, a further 694 Iranians lost their lives to Covid-19. Iran's official coronavirus death toll has now risen to 105,000.

The medical council has previously stated that the actual number of deaths from the pandemic was between three and four times higher than the Ministry of Health claimed.

did not do this, and did not play with another person's life."

Three or four years into his seminary education, Omid fell in love again: this time with a classmate who, it later transpired, harbored the same feelings for him. "I came to myself," Omid said, "and I saw that I was in love, and that the other person also loved me."

Despite this newfound awareness, both Omid and his partner remained confused about how to address their feelings under the repressive gaze of the Islamic Republic. Iran's Islamic Penal Code criminalizes sexual relations between men – a crime punishable by flogging or even the death penalty – but has some legal provisions for transsexuals. The pair discussed the prospect of Omid undergoing gender reassignment surgery so that they could marry. "I should change sex and be a woman to justify my emotional and sexual desires to men," Omid said.

In time, though, he came to know the Iranian LGBT+ community better and realized that he did have options. "I got to know myself better," he said. "The stories and experiences of different people brought me face-to-face with reality, and helped me to accept myself as a gay man.

Continued on Page 59

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

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ 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