

آب را گل نکنیم...  
شاید این آب روان، می رود پای سپیداری، تا فرو شوید اندوه دلی  
دست درویشی شاید، نان خشکیده فرو برده در آب،  
زن زیبایی آمد لب رود،  
آب را گل نکنیم...  
روی زیبا دو برابر شده است،  
چه گواری این آب!  
چه زلال این رود!  
آب را گل نکنیم...  
سهراب سپهری

## Selahi Insurance Agency

مشاور شما در انتخاب بهترین بیمه، متناسب  
با نیازهای شخصی و تجاری، با نازلترین  
قیمت و از معتبرترین شرکت های بیمه

♦ سلامتی و دندانپزشکی ♦ مسکن  
♦ اتومبیل، قایق و موتورسیکلت ♦ زمین  
لرزه و سیل ♦ محل کسب ♦ عمر و هزینه فوت

**(408)931-6434**

4030 Moorpark Ave., Ste. 250, San Jose, CA



سحر سلاحي



## Let Us Take You on a Journey

*Blowfish Sushi offers more than just a meal – we provide a true dining experience. Executive Chef Ritsuo Tsuchida has dreamed up an eclectic menu of sushi and Asian Fusion dishes that are as much a treat for the eyes as they are for the palate. Attention to detail makes every dish an exciting journey into the mind of a chef whose background is steeped in Japanese tradition but whose methods are unequivocally modern. Come in and experience for yourself what happens when past meets presents and the freshest ingredients are transformed into works of edible art.*



## Simply The Best

Monday – 11:30 am – 2:30 pm (lunch) 5:00pm – 10:00pm (dinner)\*  
 Tuesday – 11:30am – 2:30 pm (lunch) 5:30pm – 10:00pm (dinner)\*  
 Wednesday-Thursday – 11:30am – 2:30 pm (lunch) 5:30pm – 10:30pm (dinner)\*  
 Friday – 11:30am – 2:30pm (lunch) 5:30pm – 11pm (dinner)\*  
 Saturday - 5:30pm – 11pm (dinner)  
 Sunday - 5:30pm – 10pm (dinner)  
 \*Happy Hour Cocktail service begins at 5pm

Monday-Tuesday-Wednesday-Thursday  
 11:30 am – 2:30 pm (lunch) 5pm – 10:30pm (dinner)\*  
 Friday – 11:30am – 2:30pm (lunch) 5pm – 11pm (dinner)\*  
 Saturday – 11:30am – 5pm (lunch) 5pm – 11pm (dinner)\*  
 Sunday – 11:30 am – 5pm (lunch) 5pm – 10:30pm (dinner)  
 \*Fugu Sake Lounge Open Until 1:30am

### San Jose

**355 Santana Row #1010  
 San Jose, CA 95128  
 (408) 345-3848**

### San Francisco

**2170 Bryant Street  
 San Francisco, CA 95128  
 (415) 285-3848**

# وکیل تصادفات و صدمات بدنی

## Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri  
Attorney at Law

### دکتر کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

- ❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ❖ مرگ بر اثر تصادفات
- ❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ❖ 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!

**1(800)525-6060**

Tell:(408)298-1500 ❖ Fax:(408)278-0488

cnasserri62@yahoo.com

carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

## سرنوشت محمود احمدی نژاد چه خواهد شد؟

محمود احمدی نژاد پس از کنار رفتن از مقام ریاست جمهوری، چه شغل و حرفه‌ای را دنبال خواهد کرد؟ او خود در این باره چیزی نگفته، اما دنیای مجازی با طنز و ریشخند به این پرسش، پاسخ داده است.

دوچپه وله: سایت خبری «N۲۴» آلمان در گزارشی به آنچه در انتظار محمود احمدی نژاد، رئیس دولت دهم در ایران است پرداخته. در گزارش آمده است که محمود



«در حال حاضر فقط یک چیز روشن است، این که او و تیم‌اش هرگز به سادگی بند و بساط خود را جمع نمی‌کنند تا به کلی محو شوند. ساختار سیاسی ایران باید خود را برای این مسئله آماده کند.»

از انقلاب اسلامی سال ۱۳۷۹ تا کنون هر کدام از روسای جمهوری ایران به نوعی در ساختار سیاسی ریشه دواندند و این چنین به حیات خود ادامه دادند. یک نمونه برجسته آن خامنه‌ای است که پس از انقضای دوره ریاست جمهوری به مقام رهبری رسید. رئیس جمهور بعد از او یعنی اکبر هاشمی رفسنجانی نیز تا امروز انواع و اقسام پست‌های بالای حکومتی را به عهده داشته است. حتی سید محمد خاتمی هم تلاش کرد که در دوره بعد از ریاست جمهوری‌اش گاه و بیگاه در تلویزیون ایران ظاهر شود.

ولی وضع در مورد احمدی نژاد کمی فرق دارد. او در این مدت به یک یتیم سیاسی تبدیل شده است. او رفتاری بیگانه با هنجارهای حاکم بر سیستم سیاسی ایران در پیش گرفت و دستورات و نظر خامنه‌ای را در موارد مختلف، از جمله در تشکیل کابینه، نادیده گرفت.

لیبرال‌ها هم مدت‌هاست که به شدت منتقد حرکات غیرقابل کنترل و تحریک‌آمیز او هستند، از جمله سخنان تنش‌آفرین او درباره اسرائیل بود که به ویژه غرب را خشمگین کرد. احمدی نژاد هم چنین از نظر نیروهای سنتی محافظه‌کار ایران هم چهره‌ای دلخواه نیست.

### رسانه یا سازمان خیریه؟

برای محمود احمدی نژاد که جز گروهی کوچک از همراهان خود را ندارد، چه راهی باقی مانده است؟ یکی از نزدیک‌ترین افراد به او، اسفندیار رحیم‌مشایی، به تازگی

در این باره اشاره‌ای کرد که آنها قصد درست کردن حزب سیاسی را ندارند، اما به گفته او راه‌اندازی یک رسانه بسیار موثر است و جامعه به آن نیاز دارد. مشایبی اشاره‌ای به جزئیات این برنامه نکرد. اما یک چیز روشن است: این که چنین رسانه‌ای به شدت از سوی روحانیون سنتی زیر نظر گرفته خواهد شد که نفوذ زیادی بر خبرگزاری‌ها، روزنامه‌ها و تلویزیون ایران دارند. برخی منابع نزدیک به احمدی نژاد هم به احتمال ایجاد یک بنیاد خیریه اشاره کرده‌اند که می‌تواند زمینه‌ساز بازگشت این رئیس جمهور پوپولیست (عوام‌گرا) به صحنه رقابت در دور بعدی انتخابات ریاست جمهوری باشد. بهرحال آنچه در احمدی نژاد دیده نمی‌شود، خستگی است. در حالی که حسن روحانی خود را برای تحویل گرفتن ریاست دولت آماده می‌کند، او همچنان فعال است: سخنرانی می‌کند، سفر می‌رود، بازگشایی می‌کند و ... با این هدف که همچنان در صحنه سیاسی ایران مطرح باشد.

با این حال همه علائم نشان از افول ستاره بخت او دارد. هنگامی که او از سفر اخیرش به مسکو بازگشت، تنها گروه کوچکی در فرودگاه مهرآباد به استقبالش آمده بودند. رسول نفیسی در این باره می‌گوید: «از هنگامی که روحانی انتخاب شد، همه نگاه‌ها نیز به سوی او برگشت. هر قدر هم که احمدی نژاد اصرار کند، به هرحال واقعیت این است که او به زودی دیگر رئیس جمهور نیست و جانشین او در مرکز توجه قرار می‌گیرد.»

## فهرست مطالب

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	اخبار
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	اخبار
صفحه ۶	اخبار
صفحه ۷	اخبار
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سیند)
صفحه ۹	با هادی خرسندی - اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	اخبار
صفحه ۱۲	اخبار
صفحه ۱۳	اخبار
صفحه ۱۴	دنیای ورزش از دیدگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	فیلم و سینما (پرویز نوری)
صفحه ۱۷	ادامه فیلم و سینما
صفحه ۱۸	سیر و سفری... (پرویز نظامی)-اخبار
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	از در گوشی‌ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	دیدگاه‌ها (حسین جعفری)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد) - اخبار
صفحه ۲۵	تا نظر شما چه باشد؟
صفحه ۲۶	اخبار
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	مخملباف و نوری زاد... (حسین باقرزاده)
صفحه ۳۰	اخبار
صفحه ۳۱	اخبار
صفحه ۳۲	شب جمعه (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	با زندگی آشنا کنید (ابراهیم رشیدپور)
صفحه ۳۴	تقریم برنامه‌های هنری - جدول
صفحه ۳۵	اخبار - فال ستارگان
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	اخبار
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	تبلیغ
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	تبلیغ
صفحه ۴۷	دنباله اخبار
صفحه ۴۸	دنباله اخبار
صفحه ۴۹	دنباله اخبار
صفحه ۵۰	دنباله اخبار
صفحه ۵۱	دنباله اخبار
صفحه ۵۲	دنباله اخبار
صفحه ۵۳	دنباله اخبار
صفحه ۵۴	دنباله اخبار
صفحه ۵۵	دنباله اخبار
صفحه ۵۶	دنباله اخبار
صفحه ۵۷	دنباله اخبار
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

## ماهنامه پژواک از سری انتشارات شرکت پژواک صاحب امتیاز و مدیر مسئول: افلیا پرویززاد

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱۱ (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، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. نظریه‌های مقالات لزوماً عقاید مسئولین پژواک نمی‌باشد. مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان می‌باشد.

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

Pezhvak was compiled as carefully as possible. Pezhvak of Persia can not guarantee the correctness of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

## دولت روحانی پولی برای پرداخت یارانه‌ها ندارد

یک کارشناس اقتصادی گفت اقتصاد ایران با یک «فاجعه» روبرو است و دولت بعدی باید عکس هر سیاستی عمل کند که دولت احمدی‌نژاد اجرا کرد. پیش‌تر یکی از مشاوران روحانی گفت: «هم‌اینک پولی برای پرداخت یارانه‌ها باقی نمانده است.»

در روزهای اخیر اکبر ترکان یکی از مشاوران حسن روحانی به هفته‌نامه «آسمان» گفت که بررسی‌ها نشان می‌دهد ۵۰ درصد از منابع هدفمندی یارانه‌ها تاکنون از «منابع غیرمجاز» برداشت

دوچپه وله: مهدی تقوی استاد دانشگاه و کارشناس مسائل اقتصادی به سایت «فرارو» گفته اقتصاد ایران دچار «بیماری تصمیم‌گیری‌های غلط اقتصادی» از جمله قانون هدفمندی یارانه‌ها است. او در این باره



ادامه داده است: «یعنی اقتصادی که نفت دارد و ثروت ملی را می‌فروشد به جای آن که این درآمد را صرف رشد و توسعه اقتصاد بکند حرام می‌کند.»

شده است. اکبر ترکان با بیان این که «وضعیت اقتصادی کشور خراب‌تر از تصور قبلی ماست» ادامه داد: «دولت محمود احمدی‌نژاد به‌جای تامین پول یارانه خانواده‌ها از محل افزایش قیمت سوخت، این پول را از «جای‌های غیرقانونی» تامین کرده و هم‌اینک پولی برای دولت روحانی برای پرداخت یارانه‌ها باقی نمانده است.» به گزارش روزنامه «دنیای اقتصاد»، مشخص است که به طور قطع میزان منابع هدفمندی، از مصارف آن کمتر خواهد بود و این مساله، یکی از نخستین چالش‌های دولت آینده برای مدیریت میراث دولت دهم خواهد بود.

بنا بر این گزارش تا کنون دو راه حل به دولت آینده پیشنهاد شده است. این پیشنهادها عبارتند از: «افزایش ۳۸ درصدی قیمت حامل‌های انرژی و همچنین حذف دو دهک یا بیشتر از مشمولین فعلی یارانه نقدی.»

مهدی تقوی راه درمان اقتصاد ایران را «بازگشت به سیاست‌های درست اقتصادی و اجتناب از سیاست‌های غلطی مانند تعدیل اقتصادی و هدفمندی یارانه‌ها» عنوان کرده است.

### مشاور روحانی: وضعیت اقتصادی خراب‌تر از تصور قبلی ماست

در همین زمینه در گزارشی که ۲۷ تیر ۱۳۹۲ در روزنامه «دنیای اقتصاد» منتشر شده به ابهام‌ها درباره سرنوشت یارانه‌های نقدی در دولت آینده پرداخته شده است. بنا بر این گزارش، بر این گزارش، با توجه به «کسری موجود در بودجه سال ۹۲ رای تامین منابع هدفمندی»، برخی کارشناسان معتقدند در صورتی که دولت آینده نخواهد برای جبران این کسری به استقراض متوسل شود، ناگزیر از افزایش ۳۸ درصدی قیمت حامل‌های انرژی یا راه‌های دیگر هم‌چون حذف چند دهک از دریافت‌کنندگان فعلی یارانه خواهد بود.

## درختان کهنسال خیابان ولی‌عصر

یک منبع آگاه که خواست نامش فاش شود در مورد درختان خیابان ولی‌عصر به هرانا گفت: «قطع درختان خیابان با دو هدف صورت می‌گیرد. یا به خواست ارگان‌هایی که درختان را مزاحم واحد تجاری یا مسکونی خود می‌دانند و یا به خواست نیروهای امنیتی که می‌خواهند درختان مانع دوربین‌های کنترلی سطح شهر تهران نشوند.»

هرانا، تارنمای مجموعه فعالان حقوق بشر در ایران خبر داد، به‌تازگی شهرداری تهران اقدام به قطع شبانه درختان چنار خیابان ولی‌عصر تهران کرده، که بعضی از آن‌ها حدود ۷۰ سال قدمت دارند. بنا به این گزارش قطع درختان کهنسال خیابان ولی‌عصر تهران باعث حیرت و ناراحتی رهگذران شده است.

## «وزیران با تجربه دولت‌های رفسنجانی و خاتمی» در کابینه روحانی

گزارش‌ها از ایران از روشن شدن چهره‌های پیشنهادی برای دست گرفتن سه وزارتخانه مهم حکایت می‌کنند؛ کارشناسانی که بار عادی‌سازی ضربان نبض اقتصاد ایران احتمالاً بر دوش آن‌ها خواهد افتاد.

ارشد رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام جمهوری اسلامی، به‌عنوان وزیر راه و شهرسازی اشاره کرده است؛ هر چند نام او به‌عنوان شهردار احتمالی تهران نیز مطرح شده است. گویا احمد خرم، وزیر راه کابینه محمد خاتمی، و مهدی حجت، مسئول پیشین سازمان میراث فرهنگی، نیز

دوچپه وله: فعالیت کارگروه‌های تعیین وزیران دولت یازدهم چند هفته پیش پایان یافت. به گزارش پایگاه اینترنتی «آینده آنلاین»، اکنون گزینه‌های تصدی بخش‌های اقتصادی معلوم شده‌اند؛ از جمله وزارت اقتصاد، بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه که قرار است طبق مصوبه



برای تصدی وزارت راه پیشنهاد شده‌اند. در این میان حبیب‌الله بیطرف، وزیر نیروی محمد خاتمی، برای وزارت نیرو پیشنهاد شده و نام اسحاق جهانگیری و محمدرضا نعمت‌زاده، رئیس ستاد انتخاباتی حسن روحانی، برای هدایت وزارت صنعت، معدن و تجارت مطرح شده است.

**وزرای که جوان نیستند، اما با تجربه‌اند**  
سن بالای افراد پیشنهادی به‌عنوان نقطه ضعفی برای کابینه حسن روحانی برشمرده شده است. اما نظر مقابل این است که «شرایط سخت کنونی به مدیران پخته و با تجربه نیاز دارد.»

روزنامه شرق آماری را منتشر کرده که «اثبات آماری زمین‌گیر شدن تولید» است. نمایندگان مجلس از بجا ماندن بدهی سنگین دولت به بانک مرکزی سخن می‌گویند و برخی کارشناسان هشدار می‌دهند که با ادامه سیاست‌های اقتصادی فعلی، احتمال ورشکستگی بانک مرکزی وجود دارد. هم‌چنین این روزها رسانه‌های ایران و سخنان اقتصاددانان مملو از آمار هستند که ثبت رکورد در افزایش بیکاری، تورم و نقدینگی را نشان می‌دهند. حالا چهره‌هایی که در دولت‌های اکبر هاشمی رفسنجانی و محمد خاتمی امتحان پس داده‌اند، باید چرخ اقتصاد را به «نقطه صفر» برگردانند؛ نقطه‌ای که در آن محمود احمدی‌نژاد سکان دولت را از محمد خاتمی تحویل گرفت.

مجلس احیا شود. بر این اساس، صفدر حسینی، وزیر اقتصاد دولت محمد خاتمی، و محمد نهاوندیان، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران، برای وزارت اقتصاد پیشنهاد شده‌اند. نام مسعود نیلی، استاد اقتصاد و مدیریت دانشگاه شریف نیز برای تصدی این مقام مطرح است. «آینده آنلاین» هم‌چنین خبر داده است که برای سازمان برنامه و بودجه، اسحاق جهانگیری، وزیر صنایع و محمدعلی نجفی، رئیس سازمان برنامه و بودجه در دولت خاتمی، و هم‌چنین مسعود نیلی به‌عنوان نامزدهای اصلی مطرح شده‌اند.

### عارف، وزیر علوم؛

### محسن هاشمی، شهردار تهران؟

سایر وزیران پیشنهادی عبارتند از مرتضی بانک، استاندار کرمان در زمان اکبر هاشمی رفسنجانی، و علی ربیعی، از همکاران حسن روحانی در دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی و اعضای خانه کارگر؛ نام این دو برای وزارت کار، رفاه و تامین اجتماعی مطرح شده است.

به محمدرضا عارف، نامزد انتخابات یازدهم که در نهایت به سود حسن روحانی از رقابت کناره گرفت، از قرار معلوم وزارت ارتباطات و وزارت علوم پیشنهاد شده که تاکنون قبول نکرده است.

«آینده آنلاین» هم‌چنین به گزینش احتمالی محسن هاشمی رفسنجانی، فرزند

## بریتانیا به ایران و سوریه اسلحه می‌فروشد

پارلمان بریتانیا گزارشی از خریداران تجهیزات نظامی این کشور تهیه کرده که نام سوریه و ایران نیز در آن به چشم می‌خورد. در این گزارش آمده که حجم صادرات ۳۰۰۰ افزار جنگی دولت بریتانیا حدود ۲۰ میلیارد دلار است.

دوچپه وله: یک هیئت پارلمانی بریتانیا گزارشی در مورد میزان صادرات تسلیحاتی این کشور و دولت‌های از بریتانیا دارد، اما مشتری بزرگ تجهیزات نظامی بریتانیا، اسرائیل است که به تنهایی ۷ / ۷ میلیارد پوند،



سرکوبگر دریافت‌کننده‌ی این جنگ‌افزارها ارائه کرده است. سرپرست این هیئت، جان استنلی، وزیر دفاع پیشین بریتانیاست.

از ۲۳ کشوری که در فهرست دولت‌های سرکوب‌گر و ناقض حقوق بشر بریتانیا قرار دارند، تنها کره شمالی و سودان جنوبی در شمار واردکنندگان سلاح‌های انگلیسی نیستند.

جمهوری اسلامی ایران و روسیه که از ارسال‌کنندگان سلاح به سوریه هستند، از خریداران عمده تجهیزات نظامی بریتانیایی هستند. جمهوری اسلامی ایران با ۶۲ شرکت اسلحه‌سازی بریتانیایی قرارداد خرید دارد و بیش از هر چیز به دنبال تکنولوژی رمزگذاری است.

روسیه خریدار تفنگ، سلاح‌های لیزری، بیولوژیک و هواپیماهای بدون سرنشین است و ۲۷ پروانه واردات از بریتانیا دارد. سوریه به تنهایی، سه جواز خرید سلاح و نفربرهای زمینی از شرکت‌های بریتانیایی را دارد.

چین با ۱۱۶۳ پروانه صادرات به ارزش ۸ / ۱ میلیارد پوند، بیش از سایر واردکنندگان مجوز خرید اسلحه چون دولت به تنهایی نمی‌تواند موفق شود». تعامل با جهان از جمله شعارهای حسن روحانی بود که پس از هشت سال ریاست جمهوری محمود احمدی‌نژاد مطرح شده بود.

این شعارها پس از پیروزی او، واکنش خوشبینانه بسیاری از کشورها را همراه آورد. در دو دوره ریاست جمهوری محمود احمدی‌نژاد ایران به دلیل برنامه اتمیش با تحریم‌های بین‌المللی و نیز تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا و اتحادیه اروپا روبه‌رو شد و روابط سیاسی تهران و برخی کشورها نیز به پایین‌تر حد خود تنزل پیدا کرد.

آقای روحانی با اشاره به اینکه «ممکن است از همه ما خطایی سر زده باشد» گفته است «گاهی شاهدیم که وقتی فردی می‌گوید طرفدار نظام و ولایت فقیه است عده‌ای به زور می‌گویند که تو این‌طور نیستی اما چرا این کار اتفاق می‌افتد در حالی که باید زمینه را برای اتحاد و وحدت آماده کنیم». طی هفته‌های گذشته و پس از پیروزی حسن روحانی، گروه‌ها و برخی چهره‌های سیاسی از او خواسته‌اند تا برای پایان دادن به حصر میرحسین موسوی، زهرا رهنورد، مهدی کروبی و زندانیان سیاسی اقدام کند.

## روحانی: راه آنهایی را که آماده بازگشت هستند هموار کنیم

حسن روحانی، رئیس‌جمهوری منتخب ایران در سخنانی گفت «باید کمک کنیم از مشکلات و اختلافات عبور کنیم و مشکل را افزون نکنیم؛ یعنی آنها که آماده بازگشت هستند راهشان را تسهیل کنیم، چون توبه برای همه است».

به گزارش خبرگزاری مهر، روحانی در این سخنان که در مراسمی به نام «محفل انس پیشکسوتان جهاد و شهادت» انجام می‌شد، با اشاره به رفتار پیامبر اسلام گفته است «باید گذشت داشته باشیم و به فکر اهداف بلند آینده باشیم». او در این سخنان به نام کسی اشاره نکرده است.



برخی چهره‌های سیاسی نیز می‌گویند نباید از حسن روحانی انتظار داشت تا در کوتاه مدت در این مورد به موقیبتی دست یابد. از جمله مصطفی تاجزاده عضو ارشد دو تشکل اصلاح طلب جبهه مشارکت و سازمان مجاهدین که در زندان اوین تهران به سر می‌برد، در یادداشتی در یازدهم تیرماه نوشته بود که آزادی زندانیان سیاسی در اختیار حسن روحانی رئیس‌جمهور منتخب، نیست. او از خانواده زندانیان خواسته بود «صبر پیشه کنند».

حسن روحانی تنها نامزد انتخابات خرداد ماه بود که از پشتیبانی گروه‌های اصلاح‌طلب و نیز برخی چهره‌های معترض به دولت روبه‌رو شد. محمد خاتمی و اکبر هاشمی رفسنجانی از جمله این افراد بودند. روحانی پس از پیروزی در پیامی تلویزیونی از این هر دو سپاسگزاری کرد. حسن روحانی در بخش دیگری از سخنان خود گفته است پیام انتخابات ریاست جمهوری در ایران «سیاست خارجی پویا و فعال با جهان بود که البته همراه با احترام، منافع و حفظ حقوق متقابل است که در آن جای تردید نیست».

او در عین حال گفته است «می‌توانیم با دنیا تعامل منطقی داشته باشیم و قدم به قدم جلو برویم و توقعات جامعه حتما باید منطبق با امکانات، توان و ظرفیت ملی باشد و مردم ما این توجه را دارند

شورای مشورتی اصلاح‌طلبان سه روز پس از انتخابات ریاست‌جمهوری در ایران از رهبر ایران و دیگر مقام‌های نظام جمهوری اسلامی خواست به رئیس‌جمهوری منتخب کمک کنند تا «ضمن دلجویی از آسیب دیدگان حوادث سال ۱۳۸۸، زمینه رفع حصر مهدی کروبی، میرحسین موسوی و زهرا رهنورد فراهم شود». سازمان عفو بین‌الملل نیز یک روز پس از آن در بیانیه‌ای پیروزی حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری ایران را فرصتی تازه برای حل مسئله نقض حقوق بشر در ایران دانست و از او خواست که در گام نخست برای آزادی زندانیان سیاسی، از جمله میرحسین موسوی و مهدی کروبی، اقدام کند.

## انتظارات مهاجران افغان از حسن روحانی

حسن روحانی رئیس جمهور منتخب ایران برای بهبود وضعیت مهاجران افغانستان قبول و وعده‌های نداده است، اما مهاجران افغان به حل مشکلات خود امید بسته‌اند. نمایندگان آنها با نوشتن نامه خواستار حل مشکلات خود شدند.

نمایندگان مهاجران افغانستان در ایران به «دوچرخه‌وله» گفتند که حسن روحانی در تبلیغات انتخاباتی خود به بهبود وضعیت مهاجران افغانستان اشاره نکرده است. با وجود این، مهاجران افغانستان از انتخاب روحانی به مقام ریاست جمهوری خوشحال هستند و به بهبود وضعیت خود امیدوارند. محرومیت از تحصیل، تهدید به اخراج، اسکان اجباری در اردوگاه‌ها و تمدید نشدن کارت اقامت از جمله مشکلات فراوانی هستند که نمایندگان مهاجران افغان حل آنها را از دولت یازدهم خواسته‌اند. نمایندگان افغان در ایران می‌گویند که سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۸۹ حدود ۴۰۰ هزار کودک افغانستانی نتوانستند تحصیل کنند و امیدوارند که دولت آقای روحانی راهی برای این مشکل نیز پیدا کند.

### بازگشت ۹۰۷ هزار پناهنده از ایران به افغانستان

برخی از این مهاجران افغانستان در ایران گله می‌کنند که در دوران احمدی‌نژاد اقدامات غیرقانونی ادارات دولتی علیه آنها افزایش پیدا کرد و بخشی از جامعه ایران نسبت به آنها رویکردی «نژادپرستانه» و «تحقیرآمیز» داشته است؛ به طوری که بخشی از مهاجران به فکر بازگشت و یا ادامه مهاجرت به دیگر کشورها افتادند. برنارد دویل، نماینده کمیساریای عالی سازمان ملل در امور پناهندگان در ایران، در مصاحبه با «دوچرخه‌وله» گفت: «از سال

وجود دارد، اما مسائل مهاجران به طور جدی حل نخواهد شد.

او می‌افزاید: «مهاجران افغانستان شهردان درجه سوم در ایران هستند. مأموران انتظامی برخورد بسیار بدی با آنها دارند. فشار چنان زیاد شده است که افغان‌هایی که ۳ دهه در ایران زندگی می‌کنند نیز مجبور به ترک این کشور شدند.» سعیدی نتیجه می‌گیرد که وضعیت مهاجران افغانستان در ایران با روی کار آمدن حسن روحانی به مقام ریاست جمهوری ایران نیز تغییر جدی نخواهد کرد.

### از زبان مهاجران

کمال، مهاجر افغان اهل اهواز به دوچرخه‌وله می‌گوید: «کارت اقامت ما را جمع‌آوری کردند، برخی را هم تحت عنوان «اتباع بیگانه غیرمجاز» روانه‌ی زندان کردند. حدود ۳۰۰



مثل آب آشامیدنی و امکان تحصیل در همه جای افغانستان انجام گرفته است.

پیام نمایندگان مهاجران افغان به روحانی اما پس از انتخابات ریاست جمهوری در ایران، امید به تغییر در وضعیت مهاجران افغان نیز بیشتر می‌شود. جمعی از اهل ادب و فرهنگ مهاجر افغانستان پیروزی حسن روحانی را تبریک گفتند. در پیام این مهاجران از رئیس دولت یازدهم درخواست شده که نسبت به وضعیت مهاجران رسیدگی بیشتری شود و آنان را در حل مشکلات معیشتی و اجتماعی یاری کند.

سید شریف سعیدی، سخنگوی «انجمن پناهندگان افغان» به دوچرخه‌وله می‌گوید که افغان‌ها دارای حقوق شهروندی خاص در ایران نیستند. به نظر او با روی کار آمدن روحانی گرچه خوشبینی برای بهبود وضعیت

و برای تمدید کارت‌های اقامت و کار هزینه‌ای نپردازیم.»

### امید به حل مشکلات بی‌کران

یک مهاجر دیگر به نام خالق غلامعلی هم می‌گوید، بیکاری بزرگترین مشکل مهاجران افغان است اما دستیگری و افتادن به زندان از آن هم سخت‌تر است.

وی اضافه می‌کند: «بسیاری از مهاجران خوشبین هستند که شرایط آنها در دوره آقای روحانی بهتر شود. شکستن تحریم‌ها و بالا رفتن ارزش پول ایران در وضعیت افغان‌ها تاثیر مثبتی خواهد گذاشت. فعلا کارت کاری که به ما دادند برای ۴۰ روز تمدید شده است. ما منتظریم که پس از روی کار آمدن آقای روحانی وضعیت ما تغییر پیدا کند. ما نمی‌دانیم که کارت ما تمدید خواهد شد و یا ما را بیرون خواهند کرد. فعلا معلوم نیست.»

### مهاجران افغانستان در ایران چه می‌خواهند؟

مهاجر دیگری بنام نورآقا هم به دوچرخه‌وله می‌گوید: «ما نه تنها یارانه نمی‌گیریم بلکه برای تمدید حق اقامت، حق کار و شهریه مدارس هم از ما پول می‌گیرند.» این مهاجر هم مثل دیگر مهاجران افغانستان در ایران شکایت دارد که ممنوعیت اسکان مهاجران، بر فشارها افزوده و میل به خروج از ایران را در میان مهاجران افغانستان بیشتر کرده است. سید شریف سعیدی، سخنگوی «انجمن پناهندگان افغان» صحبت‌های مهاجران افغانستان در ایران را که با دوچرخه‌وله صحبت کردند، تأیید می‌کند و خاطرنشان می‌سازد: «مهم‌ترین مسئله این است که به مهاجرین افغانستان در ایران مثل یک فرد عادی برخورد شود. هزینه‌های اقامت را برای آنها کم کنند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## Advantage in Learning LLC

### تدریس خصوصی و گروهی دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین

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

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

Johns Hopkins University MBA Candidate

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com



San Jose Executive Housing

# هتل چرا؟

## Why Hotel?

Home Away From Home

با صرف هزینه کمتر، دریافت امکانات رفاهی بیشتر و محیطی  
وسیعتر و امن، آرامش و آسایش خانمان را تجربه کنید

از سه شب تا هزار شب  
آپارتمان های شیک، مبله و ایرانی پسند  
با مدیریت فرید

(408)242-0695  
info@sjeh.info + www.SanJoseExecutiveHousing.com

## ۴ سال گذشت: داغ کهریزک همچنان تازه است

فرشته قاضی

برای اعتراض مدنی به خیابان رفتند، نه سلاح داشتند نه تصویری از آنچه پیش رو دارند. نام کهریزک شاید هیچ گاه به گوش شان نخورده بود شاید هم شنیده بودند، همان زمان که افرادی با عنوان اراذل و اوباش روانه آنجا شدند و فریاد برخی فعالان مدنی اما راهی بر گوش هیچ مسئولی نیافت تا ۵ جوان معترض به اعلام نام محمود احمدی نژاد به عنوان برنده انتخابات ۸۸ و یک پزشک وظیفه با مرگ خود، چشمان مردم و مسئولان را بر آنچه که در بازداشتگاه زیر نظر نیروی انتظامی میگذرد باز کنند. بازداشتگاهی که هیچ گاه سازمان زندانها مسئولیت آن را نپذیرفت.

سه قربانی انکار شدند و با گذشت ۴ سال هرگز حکومت مسئولیت مرگ آنها را نپذیرفت؛ علت مرگ رامین پوراندراجانی را گاه سکنه، گاه خودکشی و گاه مسمومیت خواندند و پرونده شکایت خانواده اش راه به جایی نبرد. او پزشک وظیفه ای بود که دو تن از قربانیان بازداشتگاه کهریزک را معاینه کرده بود. به گفته پدرش، مسئولان هرگز به این سوال پاسخ ندادند که چرا در اطراف گردن رامین خون مردگی و آثار کبودی وجود داشت. پزشکی قانونی نیز از کنار این مساله به سادگی گذشت و حکم بر مسمومیت داد این در حالی بود که گزارش اولیه افسری که به عنوان اولین فرد از سوی مراجع قضائی در صحنه قتل رامین پور اندراجانی حاضر شده بود حاکی از این بود که «آثار کبودی و خون مردگی در اطراف گردن مشهود بود».

مرگ احمد نجاتی کارگر را در فیلمی در برنامه ۲۰:۳۰ صدا و سیما انکار کردند، وبلاگی به نام او ساخته و مطالبی به نام او منتشر کردند. تکذیب خانواده نیز راه به جایی نبرد. پرونده شکایت آنها در دادسرای جنایی با عنوان مسمومیت مخومه شد و هیچ توضیحی درباره علت عفونت ریه ها و کلیه های او ندادند. احمد نجاتی کارگر ۱۰ روز پس از آزادی از کهریزک و در

پرداخت دیه از بیت المال بستند. او با پای خود به بازداشتگاه رفت و پس از دریافت احضاریه ای به احترام قانون خود را معرفی کرد و ۲ روز پس از آزادی از کهریزک جان باخت. رامین هیچ گاه به صورت رسمی از سوی مسولان به عنوان قربانی بازداشتگاه کهریزک پذیرفته نشد و نام او حتی به گزارش کمیته ویژه مجلس از کهریزک هم راه نیافت. اما عبدالحسین روح الامینی، پدر یکی دیگر از قربانیان کهریزک از او در کنار نام فرزندش به عنوان چهارمین قربانی این بازداشتگاه یاد کرد. دادسرای نظامی با پرداخت دیه از بیت المال، پرونده رامین را برای همیشه در دستگاه قضایی بست. اعظم آقاولی، مادر رامین میگوید: پس از شهادت رامین، پدرش دچار سکنه مغزی شده و درگذشت. فشارها اینقدر زیاد بود که ناچار

شدم رضایت بدهم اما داغی که بر دل ما نشست هیچ گاه تمام نمی شود. سه قربانی اما از سوی حکومت به رسمیت شناخته شدند و پرونده آنها ابتدا در دادسرای نظامی و سپس در دادگاه کیفری تهران بررسی شد؛ امیر جوادی فر، محمد کامرانی و محسن روح الامینی. سه قربانی ای که متهمان اصلی مرگ آنها همچنان آزاد هستند و بهره مند از همه حقوق قانونی خود، به احکام محکومیت شان اعتراض کرده اند.

۱۸ تیر ۸۸، ضرب و شتم شدید نیروهای بسیجی، امیرجوادی فر را ابتدا راهی بیمارستان میکند و او و خانواده اش به احترام قانون و با گمان صدور قرار کفالت یا وثیقه به دلیل وضعیت جسمانی اش، به پلیس پیشگیری تهران مراجعه میکنند. او ۲۳ تیر



سه قربانی ابتدا در سازمان قضایی نیروهای مسلح بررسی شد. در آن پرونده ۱۲ تن از عوامل بازداشتگاه کهریزک محاکمه شدند که با تبریته افسران و فرماندهان، چند تن از نگهبانان و مسئولان رده پایین این بازداشتگاه به شلاق، حبس و انفصال های کوتاه مدت از خدمت محکوم شدند. دو نفر اما به اعدام محکوم شده بودند که خانواده های این سه قربانی با اعلام گذشت از قصاص، خواستار محاکمه آمران کهریزک شدند؛ سعید مرتضوی، دادستان وقت تهران و حسن دهنوی معروف به قاضی حداد و همچنین علی اکبر حیدری فرد. دو تن از معاونان سعید مرتضوی.

این سه نفر در سال ۸۹ از سمت های خود برکنار شدند و مصونیت قضایی آنها لغو شد اما با گذشت ۴ سال از آنچه که در کهریزک گذشت متهمان اصلی این پرونده تنها به «بازداشت غیرقانونی» و «گزارش خلاف» محکوم شده اند و عاملیت یا معاونت در قتل در میان نیست. سعید مرتضوی از اتهام آمریت در قتل محمد کامرانی تبرئه شده، خانواده جوادی فر نسبت به او اعلام رضایت کرده اند و شکایت خانواده روح الامینی در همین زمینه هنوز در دست بررسی است اما انفصال از خدمات قضایی و دولتی و جریمه ۲۰۰ هزار تومانی نتیجه دادگاهی است که ۴ سال افکار عمومی ایران و خانواده های قربانیان بدان چشم دوخته بودند. ۶ نفر جان باختند و مرگ آنها در حکم کهریزک به بازداشت غیر قانونی و گزارش خلاف خلاصه شده است. کهریزک اما ۹۶ شاکی دیگر هم دارد. کسانی که از این بازداشتگاه جان به در برده بودند و پس از آزادی اعلام شکایت کردند. پرونده ۵۱ شاکی را در سازمان قضایی نیروهای مسلح «با تدابیر شورای عالی امنیت ملی» بستند و پرونده شکایت ۴۵ شاکی دیگر همچنان در دادگاه انتظامی قضات خاک میخورد و علیرغم پی گیری های فراوان آنها برای رسیدگی به شکایت شان از سعید مرتضوی اما تاکنون کیفرخواستی هم صادر نشده است.

چهارمین سالگرد کهریزک است؛ خانواده ها میگویند داغ شان تازه است، سعیدی مرتضوی، حسن حداد و علی اکبر حیدری فرد آزاد هستند، پرونده ۴۵ شاکی مسکوت مانده و پرونده ای که با تاکید و دستور رهبر جمهوری اسلامی در دستگاه قضایی باز شده بود هم به خیل عظیم پرونده هایی می پیوندد که در افکار عمومی برای همیشه باز می ماند؛ پرونده هایی چون قتل های زنجیره ای و کوی دانشگاه.

ماه در حالیکه با اتوبوسی از کهریزک عازم اوین بودند جان میدهد. علی جوادی فر، پدر امیر میگوید: من به احترام قانون، فرزندم را تحویل دادم و تمام ان لحظات و اتفاقات از جلوی چشمانم رژه می رود. او را به جایی تحویل دادم که باید حافظ قانون و عدالت باشد و تن رنجور و درهم شکسته فرزندم را تحویل گرفتم.

محسن روح الامینی هم در راه اوین جان باخت. دهان او را در بازداشتگاه کهریزک شکسته بودند و به گفته پدرش «وی را به شدت کتک زده و زیر شکنجه کشته اند».

محمد کامرانی اما در بیمارستان مهر جان باخت. براساس گزارش کمیته مجلس، او «پس از دستگیری بدون بازجویی به زندان کهریزک منتقل می شود و در آنجا نیز همچون سایر زندانیان مورد ضرب و شتم و تحقیر قرار می گیرد و وی نیز تحمل صدمات وارده را نداشته و پس از بازگشت به زندان اوین به بیمارستان لقمان منتقل می شود و در بیمارستان نیز رسیدگی لازم صورت نمی گیرد و وضعیت بحرانی نامبرده پس از ۳۰ ساعت از انتقال به بیمارستان به خانواده وی اطلاع داده می شود. آنها همان شب فرزند خود را به بیمارستان مهر منتقل نموده، اما انتقال ایشان ثمره ای نداشته و وی در بیمارستان مهر جان خود را از دست می دهد». پرونده شکایت خانواده های این



### دکتر تینا نافی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

*We take the time. We listen.*

*We partner with our patient.*

معالجه دردهای عضلانی و ناراحتی های مفاصل و استخوان، تصادفات رانندگی و صدمات کاری با پیشرفته ترین وسایل پزشکی، دستگاههای ورزشی و فیزیوتراپی

[www.drnafei.com](http://www.drnafei.com)

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود!

Tel: (510) 791-6332 ♦ Fax: (510) 791-1923

1860 Mowry Ave. Suite 201 Fremont, California 94538



## درخواست‌ها از دولت اوباما برای مذاکره با دولت روحانی

بیست و نه نفر از چهره‌های سیاسی و نظامی آمریکا در نامه‌ای از باراک اوباما خواسته‌اند فرصت مذاکره را با دولت حسن روحانی از دست ندهد.

خودداری کنند.»

نویسندگان نامه تأکید کرده‌اند که باید صبر کرد و دید آیا این فرصت به دستاوردی منجر خواهد شد یا نه، اما به نوشته آنها، «از دست دادن این فرصت برای آمریکا، ایران و جامعه بین‌المللی» گران تمام خواهد شد؛ همانطور که تا به حال بی نتیجه ماندن تلاش‌های قبلی به بدتر شدن روابط و محدودتر شدن گزینه‌ها منجر شده است. این کلیک نامه را بیست و نه نفر از جمله

دیپلمات‌ها و مقام‌های دولتی سابق، دانشگاهیان و مقامات پیشین نظامی امضا کرده بودند که در میان آنها نام فریده فرحی استاد دانشگاه هاوایی، جان لیمبرت مدیرکل سابق وزارت خارجه آمریکا در امور ایران، رضا مرعشی کارشناس دفتر ایران در وزارت خارجه آمریکا، علیرضا



در نامه اول که خطاب به آقای اوباما نوشته شده، روی کار آمدن دولت حسن روحانی «فرصت بالقوه بزرگی» قلمداد شده که می‌تواند «تلاش‌های دیپلماتیک را برای رفع بن بست مذاکرات هسته‌ای با ایران» جان تازه‌ای ببخشد.

«ما قویا به دولت شما توصیه می‌کنیم که وقتی روحانی کارش را آغاز کرد فرصت را برای گفتگوهای دو جانبه و چند جانبه با ایران غنیمت بشمارد تا امکان اینکه تهران «سیاست معتدل‌تری» در پیش بگیرد کم نشود.»

امضاکنندگان نامه از باراک اوباما خواسته‌اند که به محض شروع به کار دولت آقای روحانی، آمریکا گفتگوهای چندجانبه در قالب گروه ۵+۱ را در نه فقط مورد برنامه هسته‌ای ایران بلکه در باره امنیت منطقه‌ای و حقوق بشر آغاز کند.

«دیپلماسی وقتی موفق می‌شود که ما حاضر باشیم در قبال کوتاه آمدن ایران، تحریم‌ها را کاهش دهیم و مشوق‌های دیگری هم در نظر بگیریم.»

«به همین دلیل، لازم است که تمام طرف‌ها از اقدامات تحریک‌آمیزی که ممکن است این فرصت دیپلماتیک را به خطر بیندازد

## آیت‌الله خامنه‌ای: به مذاکره با آمریکا خوش بین نیستم!

آیت‌الله علی خامنه‌ای، در دیدار با مسئولان و مقام‌های ارشد ایرانی با اشاره به اظهارات مقام‌های آمریکایی در روزهای اخیر برای مذاکره با ایران گفت: «در ابتدای امسال هم گفتیم که به مذاکره با آمریکا خوش بین نیستم، اگرچه در سالهای گذشته مذاکره در مسائل خاصی همچون عراق را منع نکردم.»

او همچنین درباره این انتخابات گفت: «حمدالله جابجایی مسئولیتها در ایران اسلامی بجز سال ۸۸ که برخی خطای بزرگی کردند و کشور را به لب پرتگاه بردند، همواره با آسایش، شادکامی و خوبی همراه بوده است.»

پیش از سخنان رهبر جمهوری اسلامی، محمود احمدی نژاد، رئیس‌جمهور گزارش مشروعی از عملکرد دوره هشت ساله ریاست جمهوری خود ارائه کرد.

گزارش آقای احمدی نژاد در قالب پاسخ به ۲۱ سؤال طراحی شده بود که در پاسخ‌ها عملکرد ۸ ساله دولت با عملکرد دولتهای قبل مقایسه شد. او دو عامل بیرونی بحران جهانی اقتصاد و تحریم‌های گسترده اقتصادی و یک عامل شرایط داخلی از جمله خشکسالی سالهای اخیر، تنش‌های سیاسی سال ۸۸، و به گفته او «سیاه‌نمایی برخی جریان‌ها» را از جمله عوامل تأثیرگذار در عملکرد دولت‌های نهم و دهم بر شمرد. حسن روحانی، رئیس‌جمهور منتخب، احمد جنتی، دبیر شورای نگهبان، علی لاریجانی رئیس مجلس و صادق لاریجانی، رئیس قوه قضاییه از جمله مسئولان حاضر در این دیدار بودند. اکبر هاشمی رفسنجانی، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و علی اکبر ناطق نوری، رئیس دفتر بازرسی بیت رهبری از جمله چهره‌های سرشناس غایب در این جلسه بودند.

دولت اوباما مذاکره با دولت آقای روحانی را امتحان نکند، مرتکب اشتباه شده است.

«باید مراقب باشیم کارهایی نکنیم که مشروعیت رئیس‌جمهور منتخب را زیر سؤال ببرد یا موضع او را در قبال تندروهای داخل رژیم تضعیف کند، یعنی کسانی که با سیاست صلح و آشتی او مخالفند.»

این در حالی است که چند هفته پیش کمیته روابط خارجی مجلس آمریکا در کلیک نامه‌ای که به امضای ۴۵ نماینده رسیده بود، از باراک اوباما خواسته بود تا بدون توجه به انتخاب آقای روحانی، تحریم‌ها علیه ایران را تشدید کند.

بی بی سی: به گفته آیت‌الله خامنه‌ای: «آمریکایی‌ها غیرقابل اعتماد و غیرمنطقی هستند و در برخورد هایشان صادق نیستند.» به گزارش پایگاه خبری آیت‌الله خامنه‌ای، او گفت: «موضع گیری مسئولان آمریکایی در همین چند ماه گذشته، بار دیگر ضرورت خوش بین نبودن به آنها را تأیید کرد.»

در روزهای گذشته بسیاری از چهره‌های سیاسی و اجتماعی آمریکا در نامه‌های جداگانه به باراک اوباما، رئیس‌جمهور آمریکا از او خواسته بودند که با توجه به پیروزی حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری ایران با آن کشور وارد مذاکره شود. رهبر ایران خطاب به مسئولان جمهوری اسلامی گفت: «در تعامل با دنیا، هنر این است که بتوانید راه خود را ادامه دهید بدون آنکه طرف مقابل بتواند مانع حرکت شما بشود و اگر تعامل با دنیا منجر به برگشت از مسیر شود، یک خسارت است.» آیت‌الله خامنه‌ای در بخشی دیگر از سخنانش گفت که مسئله اقتصاد و ادامه پیشرفت‌های علمی، باید در اولویت کار همه مسئولان قرار داشته باشد.

آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به انتخابات اخیر ایران گفت که «نصرت بزرگ، خلق حماسه سیاسی در انتخابات ریاست جمهوری بود که آثار این حماسه عظیم، به تدریج در بخش‌های مختلف آشکار خواهد شد.»

به دولت روحانی نشان دهد که تغییری در سیاست‌های واشنگتن ایجاد نشده است.

گری سیک در این باره به بی بی سی فارسی گفت: «اسرائیل برای جبران عدم حضور آقای احمدی نژاد می‌خواهد دیگران را راضی کند که در ایران هیچ چیز عوض نشده و رفتار غرب با ایران نباید عوض شود.»

تلاش برای قانع کردن دولت آمریکا به گفتگو با دولت آقای روحانی که میانه‌روتر از دولت آقای احمدی نژاد تلقی می‌شود در کنگره آمریکا هم آغاز شده و دو نماینده کنگره نامه دیگری به رئیس‌جمهور آمریکا نوشته‌اند و گفته‌اند اگر

ز جوش لاله خاک کوهکن لعل بدخشان شد  
برای بیکسان شمع مزاری میشود پیدا  
اگر خود را نبیند در میان مستغرق دریا  
بهر موجی که آویزد کناری میشود پیدا  
پنداری این چکامه را صائب برای طاهر  
سروده چرا که مانند او کم پیدا میشود که  
تمام زندگی اش را در راه عشقی که در سر  
دارد بگذارد و در حقیقت هستی خود را دو  
دستی به میهن اش تقدیم کند.

سخنران و سخنندان و سخن سنج بود. در  
هر کجا که باید سخن میگفت به نرمی  
و گرمی مجلس را خوش می آراست  
در عزای دوست گاهی چند قطره الماس  
اشک نثار می کرد و سخن را با امید  
تمام می کرد.

با همه گردن فرازی که داشت متواضع و  
فروتن و خاکی بود. او آنچنان با نیک و بد  
خو کرده بود که می بینیم پس از مرگش  
دوست و دشمن در ستایشش همدست  
می شوند. امید را هرگز از دست نداد و  
از پای تنشست تا از پای افتاد و در پای  
کلامش ایستادگی می کرد و به حرفی که  
میزد ایمان داشت و چشمه ساری بود که  
معتقد بود که اگر راه بیفتد راه خود را باز  
می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دست به این مهم می زدیم فردای چاپ  
خاوران گذش در می آمد و آبروریزی  
می شد. او با چنان دقتی بریده ها را کنار  
هم می گذاشت که بقول معروف مو، لای  
درزش نمی رفت. من در دفتر خاوران  
معنای کار دل و گل را با تمام وجودم  
و از بن دندانهایم درک کردم و به چشم  
خویش دیدم که عشق کار خودش را  
کرده و گرگنه در سرزمین (عمری کار)  
نمی شود روزی ۲۰ ساعت کار کرد و  
زنده ماند.

بقول صائب:

اگر خود را نبینید در میان مستغرق دریا  
بهر موجی که آویزد کناری می شود پیدا  
بگذارید همه شعر را با هم بخوانیم.

هزاران همچو بلبل هر بهاری میشود پیدا  
نوا سنجی چو من در روزگاری میشود پیدا  
گرفتم سهل سوز عشق را اما ندانستم  
که صد دریای آتش از شراری میشود پیدا  
ز فیض خاکساری دانه نخل پایداری شد  
تو گر از پا در آئی شهسواری میشود پیدا  
تو از خون جگر پیمانهای چون لاله پیدا کن  
که از هر پاره سنگی چشمه ساری میشود پیدا  
مجو حسن عمل از کاروان ما تپیدستان  
که پیش ما دل امیدواری میشود پیدا



## یک سینه سخن مسعود سپند

### طاهر ممتاز هم رفت

#### و اما مرگ

و اما مرگ  
این داروی آخر، آخرین درمان  
چه آسان می رسد از راه  
تو پنداری  
همین جا پشت این دیوار و آن پرچین و  
این درگاه پنهان بود  
که با یک یورش کوتاه  
و در یک لحظه ی کوتاه تر از آه  
تمامش کرد و دیگر هیچ  
و بعد از آن

تو میمانی و سدها پرسش بی پاسخ جانکا  
تو میمانی و سدها حرف و سدها  
رهنمای گمدل و گمراه  
و ما هرگز نمی دانیم  
این نامادر هستی  
چرا می سازد و می پرورد ما را  
و این بافنده ی مستی  
چرا می بافد و ناگاه  
از هم می درد ما را

هنوز باور نمی کنم که او رفته است و  
من پرهیزی از آن قامت بلند را می بینم  
که دارد بمن نگاه می کند که مبادا جز  
به راستی سخنی بگویم و اگر بگویم  
فریادش از آن ته بلند میشود که با من  
از ایران بگو و من نیز با او از ایران می  
گویم.

آن روزها گذشت، آن روزهای پر بر و  
پر بار، آن روزهای خوب و دل انگیز،  
آن روزها که (قیام ایران) را در شمال  
کالیفرنیا پخش می کرد و با چه حرارتی  
از آتشی که در سینه اش برافروخته بود  
سخن میگفت.

آن شعر م- آذرم را که برایش می خواندم.  
سری می جنباند و لبخندی می زد، پنداری  
شاعر، این چکامه کوتاه را برای اوسروده  
و اصلا او خود این شعر بود.

آسمان گو همه ابر

ابرها گو همه باران- باران

چه نتوانند کنند

با حریق که برافروخته در سینه من

## رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است

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



کیتیرینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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



## با هادی خرسندی

www.asgharagha.com  
hadikhorsandi@aol.com

### حضور و غیاب اداری

در جوانی کارمند سازمان جلب سیاحان بودم. غیبت زیاد داشتم. یک ماه دیدم از حقوقم کم کردند. چند ماه بود با همه همین کار را میکردند. چند بیتی سرهم کردم. سکرترها مشغول شدند. ماشین های فتوکپی در طبقات مختلف سازمان در بولوار الیزابت شروع به کار کرد. شعر پخش شد. آقای مرتضی امیرارجمند معاون سازمان مرا خواست. مانده بودم بروم پیشش یا استعفا بدهم. رفتم به من پاداش داد. از جریمه بیشتر! یادش به خیر!

ای رئیسان که نامرادی ما	یک یک نکته را بگویم من
باعث شادی و سرور شماست	که بسی قابل مرور شماست
نان بُری میکنید وقتی که	کار این سازمان اگر لنگ است
نان ما داخل تنور شماست	ز ابتکارات نوظهور شماست
کسر کردید از مواجب ما	علت ضعف، غیبت ما نیست
چاره ای نیست، زور زور شماست	علت واقعی حضور شماست

## ژیلا بهناد

متخصص در ریشه یابی و حل

بحران های فردی، زناشویی و خانوادگی

Jila Behnad Marriage and Family Therapist  
www.JilaBehnad.com



- ◆ خسته اید؟
- ◆ نگران و مضطرب هستید؟
- ◆ احساس افسردگی می کنید؟
- ◆ قدرت تصمیم گیری ندارید؟
- ◆ در ارتباط با همسرتان مشکل دارید؟
- ◆ احساس می کنید کنترل زندگی از دستتان خارج شده؟

**شما لایق یک زندگی پر از عشق و شادی هستید**

می توانید با من تماس بگیرید تا با کمک هم  
بهترین راه حل را برای مشکلاتان پیدا کنیم!

شما می توانید از جلسه های فردی، زوج و خانواده بهره ببرید!

(925)577-0671

اگر صحبت حضوری برایتان ممکن نیست،

می توانید از جلسه های تلفنی و یا اینترنتی استفاده کنید!

## سازمان ملل:

### هر ماه ۵ هزار نفر در سوریه کشته می شوند

سازمان ملل متحد اعلام کرده است، هر ماه حدود ۵ هزار نفر جان خود را در جنگ داخلی سوریه از دست می دهند. این سازمان می گوید، بحران ناشی از آوارگی مردم سوریه از زمان نسل کشی در رواندا تا کنون بی سابقه بوده است.

دووجه وله: ایوان سیمونویچ، معاون دبیر کل سازمان ملل متحد در امور حقوق بشر، روز سه شنبه (۱۶ ژوئیه / ۲۵ تیر) اعلام کرد، هر ماه به طور میانگین ۵ هزار نفر در درگیری های سوریه کشته می شوند.

وی گفت: «امروز در سوریه نقض حقوق بشر، جنایت های جنگی و جنایت علیه بشریت به قاعده تبدیل شده است.» مقام های ارشد سازمان ملل متحد از شورای امنیت این سازمان خواسته اند، در برخورد با منازعات سوریه که بیش از ۲ سال از شروع آن می گذرد جدی تر عمل کند.

به گفته آنتونیو گوترس، رئیس کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل، نزدیک به یک میلیون و هشتصد هزار نفر در حال حاضر به کشورهای اطراف سوریه پناهنده شده اند و به طور متوسط ۶ هزار نفر هر روز از این کشور فرار می کنند.

گوترس می گوید، از زمان نسل کشی رواندا یعنی از حدود ۲۰ سال پیش تا کنون چنین موجی از آوارگان سابقه نداشته است. در سال ۱۹۹۴ میلادی بیش از ۲ میلیون رواندایی از نسل کشی در این کشور گریختند. در آن سال تنها در عرض ۳ ماه حدود ۸۰۰ هزار تن از هوتوهای میانرو و تونسوی تبارها توسط هوتوهای افراطی کشته شدند. آنتونیو گوترس می گوید، لبنان، عراق،

## FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

### محمد هرندی

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

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



(408)605-1138

moeharandi@yahoo.com ◆ DRE#01183647 ◆ NMLS#332989

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



## داروهایی که هر روز گرانتر می‌شوند

عده‌ای از بیماران مبتلا به نقص ایمنی در اعتراض به بالا رفتن هزینه‌های درمانی مقابل مجلس شورای اسلامی تجمع کردند. این بیماران خواستار آن شده‌اند که وزارت بهداشت و مجلس، بخشی از هزینه درمانی آنها را تقبل کنند.

اکتسابی نقص ایمنی، ایدز است. وی اما تصریح می‌کند که تجمع مقابل مجلس

گروهی از بیماران مبتلا به نقص ایمنی به همراه خانواده‌های خود چندی پیش مقابل مجلس تجمع کردند. به گزارش خبرگزاری فارس، تجمع‌کنندگان با اشاره به اینکه هزینه درمانی‌شان ماهیانه بالغ بر ۶ میلیون تومان است، نسبت به افزایش قیمت داروهایشان اعتراض داشته و خواستار رسیدگی مسئولان به این موضوع شدند.

این بیماران همچنین خواستار این شدند که جزو بیماران خاص به حساب آمده و با توجه به هزینه‌های بالای درمانی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و همچنین مجلس شورای اسلامی بخشی از هزینه درمان آنها را پرداخت کنند.

دکتر آرش علایی متخصص بیماری‌های عفونی درباره بیماران مبتلا به نقص ایمنی به دوپچه وله می‌گوید که این بیماران به دو گروه تقسیم می‌شوند: اکتسابی و غیر اکتسابی؛ و یکی از مهمترین بیماری‌های

مربوط به بیماران نقص ایمنی غیراکتسابی است که اکثراً مادرزادی و به علت نقص ژنتیکی است. دکتر علایی می‌گوید: «از آنجا که این بیماران نقص سیستم ایمنی دارند، برای آنان داروهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی تجویز می‌شود که در گروه داروهای ایموگلوبین‌ها هستند و عموماً از خارج وارد می‌شوند».

بعد از اعمال تحریم‌های مالی علیه



جمهوری اسلامی به خصوص تحریم بانک مرکزی، فروش اقلام دارویی به این کشور با مشکلات زیادی روبرو شده است. هرچند داروها جزو اقلام تحریمی نیستند، اما از آنجا که امکان مبادله پولی با ایران وجود ندارد، فروش دارو به این کشور عملاً ناممکن شده است. به گفته دکتر آرش علایی پیش و از اعمال تحریم‌ها مشکل خاصی در زمینه دسترسی به این داروها نبود. البته وی تأکید می‌کند که در آن زمان هم قیمت این داروها گران بود اما در حال حاضر مشکل هم گرانی سرسام‌آور این داروهاست و هم کمبود و نبود آنها.

### عوارض داروهای ایرانی برای بیماران مبتلا به ام اس

مشکل گرانی و کمبود دارو گریبانگیر بسیاری از بیماران داخل ایران است. روزنامه بهار در گزارشی که چند هفته پیش منتشر کرده از قول یک بیمار مبتلا به ام اس نوشته است: «سال ۸۹ که به این بیماری مبتلا شدم، آمپول بتافرون را ۹۳ هزار تومان می‌خریدم و حالا قیمتش یک

میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است.» این گزارش از قول مادر یک دختر مبتلا به ام اس که به دلیل عدم توانایی پرداخت پول داروی آلمانی، مشابه ایرانی آن را مصرف کرده نوشته است: «دخترم تا وقتی که بتافرون مصرف می‌کرد سرپا بود، اما داروی ایرانی حالش را بدتر کرده است. از وقتی مصرف کرد دچار حمله شد و الان در بیمارستان است.»

بیمار دیگری به علت استفاده از داروی ایرانی دچار کوری سفید شده و همه چیز را سفید می‌بیند. این بیمار به روزنامه بهار گفته که هنگام استفاده از داروی آلمانی باید هر شش ماه آزمایش کنترل کبد می‌داد، اما با داروی ایرانی این آزمایش هفته ای یک بار انجام می‌شود. در این گزارش همچنین از بیمارانی سخن رفته که همسرانشان تنها به دلیل بالا بودن هزینه درمان از آنها جدا شده‌اند.

حذف ارز مرجع که در آخرین روزهای کاری محمود احمدی‌نژاد به دستور او انجام شد، قیمت دارو را یک بار دیگر بالا برد. روزنامه بهار از قول رئیس انجمن ام اس اصفهان نوشته که حذف ارز مرجع باعث افزایش ۱۰ برابری قیمت داروهای خاص شده است.

## هنرستان موسیقی نژاد



کلاس‌های خصوصی و گروهی

آموزش تمامی سازهای موسیقی (ایرانی و غربی)

برای رده سنی ۴ سال و به بالا

شما نیز می‌توانید به گروه‌های موسیقی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در هنرستان موسیقی نژاد بپیوندید.

msnejad@aol.com

۷۸۶۴-۵۵۹-۸۰۸ (۴۰۸)

## Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک برای بزرگسالان و نوجوانان

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

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد.

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

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

## مرگ ۲۵ کودک در هند بر اثر خوردن غذای سمی

۲۵ دانش آموز در ایالت بیهار هند بر اثر خوردن غذای سمی جان خود را از دست دادند. حال سه تن دیگر از آنها به شدت وخیم است. آشپز مدرسه هم کشته شده و مدیر فراری است.

همه کودکانی که در مدرسه نهار خورده بودند، بعد از صرف غذا دل درد شدید و حالت تهوع گرفتند. خیلی هایشان بیهوش شدند. به گزارش پلیس این کودکان که

پزشکان احتمال مسمومیت این کودکان بر اثر استفاده از غذای آلوده به سم آفات را داده اند. هم چنین کارشناسان امور جنایی آثار سم را در غذای کودکان

یافته اند. با این حال گفته شده که علت قطعی مرگ این دانش آموزان تنها پس از روشن شدن نتیجه آزمایش بر روی اجساد و مواد غذایی مصرف شده، روشن می شود. در حال



بین ۴ تا ۱۲ سال دارند، پس از خوردن غذای رایگانی که به عنوان نهار در مدرسه داده شد، مریض شدند. نهار آنها عبارت بود از برنج، دانه های سویا و انواع خشکبار.

که حملات خود را در ماه رمضان تشدید می کنند. آخرین مرتبه، در اوایل ماه ژوئیه بود که طالبان با انفجار بمبی در ولایت هلمند، چهار دختر بچه را به کشتن داد.

حاضر ۲۳ تن از دانش آموزان مدرسه ای در یک روستای ایالت بیهار تحت درمان هستند که وضع سه نفرشان به شدت مایه نگرانی است. مدیر مدرسه پس از خبردار شدن از اولین تلفات، فرار کرده است.

می خوانند و با حمله مسلحانه، سعی در گوشمالی دادن آنها دارند. ولایت لوگر در جنوب کابل، از کانون های شورشیان طالبان به شمار می رود. آنها اعلام کرده اند

## قتل هشت کارگر محلی آیساف به دست طالبان

ستیزه جویان طالبان، هشت کارگر افغان را پس از پیاده کردن از خودروی حامل آنها، به ضرب گلوله کشتند. این حمله در ولایت جنوبی لوگر روی داد. سوء قصد دیگری در کندوز نیز دو مامور پلیس افغان را به کام مرگ کشاند.

شده است. دین محمد درویش، سخنگوی والی لوگر به «اشپیگل آنلاین» گفته که قربانیان، افرادی ساده، فقیر و غیر نظامی بودند. ولایت لوگر در ۶۰ کیلومتری جنوب کابل قرار دارد.

به موازات سوء قصد یاد شده، پاسگاهی در شمال شهر کندوز نیز مورد حمله قرار گرفت. این سوء قصد به قیمت جان دو مامور پلیس و جراحت دو نفر دیگر تمام شد. سرور حسینی، سخنگوی رییس پلیس کندوز به نشریه آلمانی

«اشپیگل» گفته که ستیزه جویان طالبان نیز در این حمله تلفاتی داده اند، اما شمار دقیق کشتگان معلوم نیست. نیروهای محلی افغان که برای سپاه بین المللی حافظ صلح کار می کنند، عمدتاً به بنایی یا نظافت اشتغال دارند.

طالبان، این کارگران را «مزدور آمریکایی»

دو بچه و له: هشت کارگر افغان شاغل در سپاه بین المللی حافظ صلح (آیساف)، از سوی نیروهای طالبان به قتل رسیدند. به گزارش رسانه ها، ستیزه جویان طالبان، پس از بستن راه این افراد، آنها را از خودرو پیاده کرده و به سرشان شلیک کرده اند.



معاون رییس پلیس ولایت لوگر اعلام کرده که کارگران مقتول، عازم پایگاه نظامی کمپ شنگ بوده اند.

محل وقوع این جنایت، ۲۰۰ متری یک روستا بوده و جمجمه قربانیان به شکلی هدفمند، تیر خلاص خورده است. اجساد این کارگران روزمزد، با چشم بند پیدا

# CROWN FURNITURE

## Your Comfort is Our Business

کالری مبل کران فرنیچر جدیدترین و بهترین مدلهای روز را با بهترین کیفیت و قیمت در اختیار مشتریان عزیز قرار می دهد.

Living Room ♦ Dining Room ♦ Bedroom ♦ Mattresses ♦ Kids Room ♦ Office ♦ Home Entertainment ♦ Accessories ♦ French Provincials ♦ Designer Furnishings



Table & 4 Chairs  
\$299.99



Queen Bed, Nightstands,  
Dresser & Mirror \$799.99



Queen Bed Set W/Nightstand,  
Dresser and Mirror \$599.99



2 Piece Ashley Sectional  
W/Chaise \$699.99

We offer a large variety of styles and types of furniture for every room. We also offer options to order from a catalog if you can't find what you are looking for.

www.crownfurnitureoutletsj.com

# (408) 224-2486

2921 Monterey Hwy. San Jose CA 95111

- ♦ Layaway
- ♦ Fast Delivery All Over Bay Area
- ♦ Order Through Catalog
- ♦ No Credit Check Financing
- ♦ Custom Made Furniture

Summer Special  
Up to 70% Off  
on selected items

## چرا ایران برای دومین بار از عضویت در شورای حقوق بشر انصراف داد؟

جمهوری اسلامی ایران که اعلام کرده بود داوطلب عضویت در شورای حقوق بشر سازمان ملل است، تقاضای خود را پس گرفت. این اتفاق یک بار دیگر نیز در سال ۲۰۱۰ میلادی افتاده بود. این بار تقاضای جمهوری اسلامی ایران برای عضویت در شورای حقوق بشر سازمان ملل تنها چند روزی دوام آورد. اوایل هفته جاری اعلام شد که ایران قصد دارد برای عضویت در شورای حقوق بشر نامزد شود اما روز جمعه ۲۱ تیر، ۱۲ ژوئیه سخنگوی هیئت نمایندگی ایران در سازمان ملل اعلام کرد که کشورش از تصمیم خود برای کسب کرسی در شورای حقوق بشر کناره گرفته است.

این اتفاق یک بار دیگر نیز در سال ۲۰۱۰ (۱۳۸۹) افتاده بود. در آن زمان نیز ایران ابتدا برای عضویت در شورای حقوق بشر اعلام نامزدی کرد اما پیش از روز رای گیری برای تعیین اعضای جدید، نامزدی خود را پس گرفت.



جمهوری اسلامی ایران پیشتر نیز برای عضویت در کمیسیون حقوق بشر سازمان ملل که تا سال ۲۰۰۶ وظایف شورای حقوق بشر کنونی را بر عهده داشت اعلام نامزدی کرده بود اما آن زمان نیز از تصمیم خود منصرف شد.

دکتر عبدالکریم لاهیجی رئیس فدراسیون بین‌المللی جوامع حقوق بشر به دوچهاره می‌گوید که عضویت در نهادهای سازمان ملل یک نوع حیثیت اضافی برای دولت‌ها به‌بار می‌آورد؛ چه به‌عنوان عضو غیردائمی شورای امنیت، چه به‌عنوان عضو شورای حقوق بشر یا دیگر نهادهای سازمان ملل. به همین دلیل است که ایران اصرار دارد

حتما در یکی از این نهادها عضو شود. اما از سوی دیگر، عضویت در یکی از نهادهای سازمان ملل، تعهداتی را نیز برای کشور عضو به همراه می‌آورد که مهم‌ترین آن الزام این کشور به همکاری با سازمان ملل است.

عبدالکریم لاهیجی در این باره می‌گوید: «جمهوری اسلامی می‌داند که اگر به عضویت شورا درآید، دیگر نمی‌تواند به احمد شهید که گزارشگر منتخب شورا است، اجازه ورود به ایران را ندهد. دوم اینکه در شورای حقوق بشر برخلاف کمیسیون

تنها دعوت نکرده که به درخواست‌های آنان هم پاسخ نداده است، در شرایطی که گزارشگر ویژه‌ای که همین شورای حقوق بشر دو سال پیش برای رسیدگی به وضعیت حقوق بشر در ایران تعیین کرده، نه تنها نتوانسته به ایران برود که دائم از طرف یکی از بلندگوهای جمهوری اسلامی به نام محمد جواد لاریجانی به او حتی اهانت شخصی می‌شود، چگونه می‌شود توقع داشت که مجمع عمومی سازمان ملل، به این موارد توجه نکند».

### چرا ایران هر دوره ابتدا نامزد می‌شود و بعد انصراف می‌دهد؟

با توجه به مجموعه این شرایط، چرا ایران در هر دوره برای نامزدی در این شورا اعلام آمادگی می‌کند و بعد نامزدی خود را پس می‌گیرد؟ به نظر دکتر لاهیجی این به دلیل عدم هماهنگی در سیاست‌گذاری جمهوری اسلامی است و اینکه هر ارگانی در آن سیستم، بدون هماهنگی با سایر بخش‌ها کار خودش را می‌کند. بنابراین نمی‌توان فهمید چرا مثلا وزارت امور خارجه چنین تقاضایی را مطرح می‌کند و بعد از چند روز آن را پس می‌گیرد.

دبانه مطلب در صفحه ۵۷

نشان می‌دهند. از یک طرف شورای حقوق بشر را نه تنها همیشه مورد انتقاد که مورد طعن و لعن و اهانت قرار می‌دهند، و می‌گویند شورای حقوق بشر مرکز بند و بست‌های سیاسی است و قطعنامه‌هایی که صادر می‌کند به لحاظ مسائل سیاسی است و زیر فشار قدرت‌های بزرگ جهانی است و حتی به شخص احمد شهید منتخب شورای حقوق بشر توهین می‌کنند، از طرف دیگر خودشان درخواست عضویت در این شورا را هم دارند. اینجاست که مدافعان حقوق بشر به چنین سیاستی اعتراض می‌کنند که هم از مصادیق مشخص سیاست یک‌بام و دو هوست و هم اینکه دولت‌ها و از جمله جمهوری اسلامی درجه بی‌پروایی و به سخره گرفتن نهادهای سازمان ملل را دیگر متأسفانه به حد اعلاء می‌رسانند».

گذشته از این، موقعیت کنونی جمهوری اسلامی در زمینه ارتباط با شورای حقوق بشر نیز موقعیتی نیست که به ایران اجازه دهد برای عضویت در این شورا داوطلب شود. عبدالکریم لاهیجی در این باره می‌گوید: «در شرایطی که هفت هشت سال است هیچ گزارشگر سازمان ملل نتوانسته به ایران برود، یعنی جمهوری اسلامی نه

بشر در آن کشور ایجاب کند، شورا می‌تواند به صورت فوق‌العاده وضعیت حقوق بشر را در کشور عضو شورا مورد توجه قرار دهد. بنابراین باز این وضعیت جمهوری اسلامی را در موقعیتی خطرتری از آن چیزی که الان هست قرار خواهد داد. به لحاظ اینکه سال ۲۰۱۳ یا ۲۰۱۴، یعنی سال جاری و سال آینده، نوبت رسیدگی دوره‌ای به وضعیت حقوق بشر در ایران نیست. ولی اگر ایران به عضویت شورا درآید، شورا هر زمان می‌تواند با توجه به کارنامه متأسفانه سیاه حقوق بشر در ایران، وضعیت حقوق بشر در ایران را در دستور کار خودش قرار دهد».

### دلیل اصرار ایران برای عضویت در شورا چیست؟

با توجه به مجموعه شرایط، عضویت در شورای حقوق بشر سازمان ملل کار را برای ایران سخت‌تر می‌کند و در حقیقت دوربین‌های بین‌المللی را بیشتر روی ایران متمرکز می‌سازد. پس علت مخالفت نهادهای حقوق بشری با عضویت ایران در این شورا چیست؟

آقای لاهیجی می‌گوید: «این مخالفت‌ها به نظر من به دلیل بی‌پروایی است که دولت‌ها و از جمله جمهوری اسلامی از خودشان



Jora@Joracatering.com

We Cater Your

**JORA**  
Catering  
Since 1981

www.joracatering.com

Casual Garden Parties  
Wedding Reception  
Home Parties  
Corporate Events

Tel: 408-561-1233

## مخالفان و موافقان تأسیس «وزارت زنان» و انبوه خواسته‌ها از روحانی

آیا حسن روحانی در رسیدگی به خواسته‌های زنان گامی فراتر از دولت‌های قبلی خواهد برداشت یا این که سیاهه خواسته‌های زنان در دور بعدی انتخابات ریاست جمهوری در ایران از این هم طولانی‌تر خواهد شد؟

مطالبات زنان دولت به دولت بیشتر می‌شود. فرقی هم نمی‌کند که احمدی‌نژاد سرکار باشد یا خاتمی. دنیا جلو می‌رود، ایران هم با آن تغییراتی می‌کند، و نگاه داشتن زنان در قید رسوم و مقرراتی کهنه روز به روز سخت‌تر می‌شود. دوره ریاست جمهوری خاتمی، شاید بازترین فضا برای نهادهای غیردولتی و طرح خواسته‌های زنان بود. با این حال اولین وزیر زن در دوره ریاست جمهوری محمود احمدی‌نژاد قدم در کابینه دولت گذاشت.

حسن روحانی در دولت فراچنانچی خود چه جایی برای زنان باز کرده است؟ این سوالی است که او مستقیم پاسخی به آن نداده، ولی دستکم وعده وزارت زنان را داده است. وعده‌ای که بسیاری از فعالان زن از آن استقبال می‌کنند، و بسیاری هم آن را ایجاد محدودیت‌های بیشتر در دستگاه عریض و طویل دولت می‌دانند. آن‌ها معتقدند که این بورکراسی دست زنان را برای پیگیری خواست‌هایشان بیشتر می‌بندد. بحث در این زمینه از زمانی که حسن روحانی آن را در میان سایر وعده‌های انتخاباتی‌اش مطرح کرد، شروع شد و هنوز هم ادامه دارد. موضوعی که خود اهمیت توجه به حقوق زنان را نشان می‌دهد. حقوق زنان مدت‌هاست که برگ برنده یا بازنده‌ی انتخاباتی آقایان رئیس‌جمهور ایران شده است.

شاید یکی از دلایل رای نیاوردن کاندیداهای طیف اصولگرا سخنان زنانی بود که به نمایندگی از آن‌ها در جلسه «اتلاف اسلامی زنان» در آستانه انتخابات ریاست جمهوری شرکت کردند و به طرح دیدگاه‌ها و برنامه‌های نامزدهای مورد پشتیبانی خود پرداختند.

### وزارت زنان راه‌گشا یا سد راه؟

روزنامه «اعتماد» بار دیگر این بحث را دامن زده است که ایجاد وزارت زنان لازم است یا این که اقدامی ست غیرضروری یا حتی مشکل‌ساز.

«اعتماد» نظر گروهی از فعالان و نمایندگان پیشین مجلس را منعکس کرده است. از جمله لاله افتخاری، سخنگوی فراکسیون زنان و منیره نوبخت که هردو از مخالفان این طرح‌اند. لاله افتخاری معتقد است که رسیدگی به مشکلات زنان به مرجعی بالاتر از وزارتخانه نیاز دارد و یک وزارتخانه

«وزارت زنان، قفس آهنین بورکراسی» مینو مرتاضی لنگرودی، فعال حوزه زنان، از دیگر شرکت‌کنندگان در این گفتگوست که نظری منفی به پیدایش چنین زارتخانه‌ای دارد. او معتقد است که به وجود آوردن وزارتخانه‌های متعدد برای رسیدگی به امور گوناگون از جمله زنان، دولت را فریه‌تر و روابط بورکراتیک را گسترده می‌کند. در «قفس آهنین بورکراسی» به ویژه زنان هستند که به گفته مینو مرتاضی «حبس خواهند شد و زجر خواهند کشید». این فعال زنان به وجود آوردن زمینه مشارکت حداکثری شهروندان از طریق فعالیت در نهادهای داوطلبانه مدنی، صنفی و احزاب برای حل مسائل و معضلات اجتماعی سیاسی را موثر می‌داند. او در عین حال «ذهنیت تأسیس وزارتخانه خاص برای زنان» را نگاهی معطوف به



تفکیک جنسیتی می‌داند: «گویا چنین ذهنیتی مسائل اجتماعی، اقتصادی زنان همچون فقر، بیکاری، اعتیاد، آموزش و پرورش، اوقات فراغت زنان و... را در چارچوب مسائل کلان اجتماعی، سیاسی بررسی نمی‌کند و اینها را تنها مسائلی خرد و زنانه می‌انگارد، آنگاه به جای اینکه زنان را در سپهر عمومی و مسائل و موضوعات کلان مربوط به این سپهر جای دهد، سعی دارد با تفکیک زن از مرد در دل عرصه عمومی مسائل زنان را در حوزه خصوصی به نام وزارتخانه زنان محدود کند.»

### چرا سهم ما فقط گزینش باشد؟

ناهدید توسلی، مدیر مسئول ماهنامه ادبی فرهنگی «نافه» به نقش زنان در انتخاب رئیس‌جمهور اشاره می‌کند و می‌پرسد که چرا «این نیمه جامعه تنها و تنها حق‌گزینش دولتمردان نصیب‌شان شده است بی‌آنکه خود حق‌گزیده شدن جدی داشته باشند» او نیز از جمله موافقان ایجاد وزارتخانه زنان است و می‌گوید که ایجاد چنین وزارتخانه‌ای می‌تواند به زنان در حوزه‌های مختلف از جمله مشارکت در امور سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ادبی، هنری کمک کند و «در عین حال در زیرمجموعه وزارتخانه زنان، بتوانند به مشکلات و گرفتاری‌های مادی و معنوی زنانی که در نظام سنتی / تابویی

و نه افغانستان...» به نظر شهلا لاهیجی نگاهی به آمار دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه‌ها نشان می‌دهد که با وجود سهمیه‌های جنسیتی ۴۰ درصد مدیریت کشور در دوره جدید از آن زنان خواهد بود، حال چه مسئولان بخواهند، چه نخواهند.

### بودجه‌ای برای رسیدگی به امور زنان

در مقابل فاطمه راکعی، نماینده مجلس ششم هرگونه ارتقا در «ساختار تشکیلات مربوط به زنان در دولت را» اقدامی مثبت می‌داند. او می‌گوید: «ما اگر وزارتخانه زنان داشته باشیم طبیعتاً بودجه‌یی به آن تعلق می‌گیرد و حوزه‌هایی که در وزارتخانه می‌توانیم تعریف کنیم در ابعاد مختلف شهری، روستایی، اجتماعی، فرهنگی، بهداشت، آموزش، آسیب‌های اجتماعی، حوزه حمایتی و حقوقی که مربوط به قوانین می‌شود، حوزه ارتباطات و کنوانسیون‌های بین‌المللی درباره زنان که به چه توافقنامه‌هایی ببیندیم.»

خانم راکعی معتقد است که خیلی کارها در رابطه با زنان نشده که «باید بشود و مسلمان در سطح وزارتخانه امکان تخصیص بودجه و عملیاتی شدن آن امکان بیشتری دارد، اما چنانچه در سطح معاونت هم ارتقا یابد- که در اواخر دوره کنونی گرچه این اتفاق افتاد ولی هنوز عملی نشده است- باز از آن حالت دفتر امور زنان و خانواده خیلی بهتر است.»

ایران بسیاری از حقوق انسانی خود را از سوی پدران، برادران و شوهران‌شان در ذیل قوانینی که باید بازخوانی و روزآمد گردند، از دست داده‌اند.»

«خبرآنلاین» به این سوال پرداخت که آیا تشکیل وزارت زنان راهگشای مشکلات پیشمار و حل نشده‌ی زنان است یا باید راهکارهای دیگری اندیشید؟ این سایت نیز دیدگاه گروهی دیگر از فعالان حوزه زنان را منعکس کرده است که برخی از آنان «با راه‌اندازی وزارت زنان» مخالف هستند؛ چرا که معتقدند این کار موجب محدود کردن استفاده از توانایی‌های آنان در تشکیلی خاص می‌شود.

### مقوله‌ای جداگانه به نام معضل زنان

«خبرآنلاین از بدترالسادات میرموسوی، مسئول شاخه زنان حزب اعتماد ملی، نقل قول آورده بود که «راه اندازی وزارت زنان به این معناست که زنان جدا و در یک مجموعه در بسته قرار داده شوند تا مشکلاتشان جداگانه بررسی شود؛ این در حالی است که آنان به عنوان نیمی از جمعیت ایران، دغدغه‌های مشابه با سایر اقشار جامعه را دارند.» یکی دیگر از زنانی که «خبرآنلاین» به آن‌ها استناد کرد، معصومه رضایی، دبیرکل جامعه اسلامی زنان بود. او می‌گوید: «زنان در تمام شئون جامعه باید حضور داشته باشند و حضور آنان تنها نباید محدود به وزارت زنان شود، بلکه باید در سمت معاون، مدیرکل، عضو شوراهای عالی تصمیم‌گیری در تمام وزارتخانه‌ها و استانداری‌ها و مراکز تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری حضور کیفی داشته باشند؛ البته لازم است زنانی در این مجامع حضور یابند که دغدغه‌مند باشند، نه منفعل و وابسته به مردان.» دبیرکل جامعه اسلامی زنان بر ضرورت حضور زنان در شورای امنیت ملی و نشست‌های بین‌المللی تأکید کرده بود.

### جدلی حقوقی، سیاسی، امنیتی

با وجود مطرح شدن نظرات گوناگون، هنوز سوال‌های بسیاری باقی است: این که آیا دولت آینده با تشکیل تنها یک وزارتخانه، از پس مشکلات تلنبار شده زنان برمی‌آید؟ حتی اگر این وزارتخانه را با هدف محدود کردن زنان در پیچ و خم بورکراسی دولتی به وجود نیاورده باشد.

بسیاری از رای‌دهندگان به حسن روحانی بر این باورند که بدون کنار زدن فضای امنیتی، او قادر به ایجاد هیچ تغییری نخواهد بود، نه در مناقشه هسته‌ای، نه در راه انداختن چرخ تولید و توسعه اقتصادی و نه در پاسخگویی به مطالبات لایه‌های گوناگون جامعه. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

مثل اینکه در حال خفه شدن بودند و از طریق حرف زدن نفس میکشند، درست مثل خیابان های ایران. فیس بوک کافی نبود. هرکسی به همین خاطر بلاکار خود ساخته خود را آورده بود، با اغلب نوشته ای از ناسزا بر روی آن. این ناسزا زاده خشمی بسیار عمیق و انباشته شده در طول سالهای اخیر از تکرار آیه های یاس حکومتی. بهمین خاطر بسیاری گریختند. شاید بد نباشد به لندن رفت و در اطافی مشترک با یک دوست زندگی کرد و در قمارخانه ای مشغول بکار شد. شاید بد نباشد به جای دیگری رفت با عموهای همسرت زندگی کنی و در کارخانه و یا ساختمان سازی مشغول به کار شوی. مثل مهاجرین سالهای ۱۹۶۰. چالشی که یک جوان پرتغالی با آن روبروست، آسان نیست پرتغال کشوری است پیر شده که شاهد رفتن جوانهایش است، چه آن روزها و چه امروز، کوچ کردن ساخته پرداخته ترس و هراس همه مهاجران است و کارلوس آنروزی هم نمی دانست چه باید بکند. او اعتقاد داشت پدرش او را تشویق به رفتن کرده بود و گفته بود می خواهی در مزرعه کار کنی یا صاحب مزرعه شوی درست مثل خود پدر من که یک روز بمن گفت می خواهی در ماشین شویی، ماشین بنز را بشوری یا صاحب بنز شوی.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

و دنبال کتاب های آمادگی جسمانی بود، و اگر بزمان اسپانیایی چه بهتر. امروزه هم وضعیت پرتغال بهتر از گذشته نیست، درست مثل ایران خود ما. هر روز ارقام جدیدی منتشر می شود که اصطلاحات «بحران» و «ریاضت» را با خود به یک می کشند. ارقام مهاجرت توسط انستیتیوی ملی آمار، ارقامی را که به معرض نمایش می گذارد، مهاجرت نسبت به سالهای گذشته، هشتاد و پنج درصد افزایش داشته است. سن اکثر مهاجران بین ۲۵ تا ۲۹ سال بوده است و در میان آنها بسیاری کودک و نوجوان نیز دیده شده است. شمار تحصیل کرده هائی که کشور را ترک می کنند چهل و نه و نیم درصد بین سالهای ۲۰۰۹ و ۲۰۱۱ افزایش یافته است. در پرتغال برای تحصیل کرده کار نیست. اغلب رشته هائی را خوانده اند که به احتمال زیاد در زندگی روزمره برای آنها کاری نیست. به آلمان می روند چون آلمان ها به پرستار نیاز دارند و برای آنها هم کلاس زبان می گذارند و یا می گویند در برزیل برای آرشیتکت ها کار فراوان است. دو سال پیش در ماه سپتامبر اقیانوسی از هزاران نفر خیابان های اصلی کشور را پر کردند و پرتغال شاهد بزرگ ترین تظاهرات از انقلاب ۱۹۷۴ به این طرف بود. جمعیت می خواست حرف بزند، درست



## دنیای ورزش از دیدگاه من

احمد طوسی  
Email: tousi1515@aol.com

هر مدافعی سر بزند وارد می شود و آقای دیگری را معرفی می کند بنام کارلوس منوئل Carlos Manuel مربی تیم زیر ۲۰ ساله های پرتغال که مهان توره است. آنها صورت همدیگر را می بوسند، درست مثل خود ما. از اوضاع اقتصادی پرتغال دل خوشی ندارند و با انگلیسی دست و پا شکسته ای که گاه گاه دوست شان به کمک آنها می شتابد صحبت می کنند. این آقای کارلوس که با توره به مهمانی آمده است، امروز مربی تیم ملی ایران است. آنها هم

درست مثل خود ما هستند و برایشان هر رویدادی که کشورشان رخ دهد همواره نتایج بنیادی در ذهن شان خواهد داشت مثل آفتاب پرتغال که در هیچ جا نیست. آنها هم درست مثل خود ما خیابان های گمشده کودکی شان را می جویند و حالا کارلوس تازه از پرتغال آمده بود و دوست ما چشم براه آمدن مسافری بود که در چمدانش چیزی از پرتغال برای او آورده باشد، کتابی، مجله ای، عکسی. و کارلوس آمده بود که



بداند مهاجرت به آمریکا خوب است یا نه؟ کهن دیارا... دیار یارا... دل از تو کندم... ولی ندانم... اگر گریزم... کجا گریزم... اگر بمانم... کجا بمانم؟

صدها هزار پرتغالی در بین سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ از این کشور مهاجرت کرده اند. شمار بسیاری از آنها در اثر فشار فقر، فقر ناشی از دیکتاتوری «سالازار» و جنگ مستعمراتی و غیر قانونی از مرزها عبور کرده اند و هنگامی که به فرانسه رسیده اند گویی در سیاره مریخ فرود آمده اند. با سطح بسیار پائین تحصیلات، مردها در ساختمان سازی کار می کردند و زنها به عنوان نظافت چی و یا سرایدار در ساختمان و آنها که وضع مالی بهتری داشتند به سرزمین فرصت ها آمده بودند و بسیاری از آنها مثل دوست من در Tulary اقامت گزیده اند. کارلوس برای تعطیلاتش آمده بود و کنجکاو بود که بداند آیا در آمریکا کاری برای او وجود دارد؟ مدام سؤال بعد از سؤال. در آن زمان فوتبال در آمریکا مثل امروز نبود، اما او هیچ زمینه دانشگاهی نداشت که دل به کار کردن در دانشگاه به عنوان مربی فوتبال بپردازد. خیلی اشتیاق داشت که بدن سازی را بطور علمی بداند

زمان اوایل سالهای ۱۹۹۰ است و من در یک کلاس مربیگری فوتبال در شهر تولاری «Tulary» در شهر کوچکی در جنوب فرنزو Fresno درس میدهم. جمعیت پرتغالی زیادی در این شهر به کار کشاورزی مشغولند و آنها یک تیم فوتبال بسیار خوب دارند که «توره» بازیکن پرآوازه پرتغالی و همبازی «اوزه بیو» در تیم بنفیکا مربی آنها است. یکی از شاگردان کلاس و از عاشقان فوتبال بنام Jose Luis Pedre با من دوست

می شود و مرا برای یکرورز شنبه به خانه اش برای باریکیو و دیدن توره دعوت می کند. در خانه او نشسته ایم آفتاب از پشت پنجره به داخل اطاق می تابد. منتظر توره هستیم. او می گوید که توره یک مهمان با خودش خواهد آورد که از دیدن او تعجب زده خواهی شد. خانمش از ما پذیرائی می کند و او عکس های دوران بازیگری اش را به من نشان می دهد. از او می پرسم چرا برای زندگی تولاری Tulary را انتخاب کرده ای؟! می گوید در سالهای ۱۹۶۰ قبل از همه ما عموم به اینجا مهاجرت کرد و از اینجا خوشش آمد چون آفتاب مثل آفتاب پرتغال است. در گفتگوهای روزمره آفتاب به عنوان یکی از اصلی ترین ویژگی های کشور پرتغال مطرح است. صحبت از آفتاب نوعی گریز است، نوعی تسلی خاطر برای آنها که کشورشان را ترک کرده اند، درست مثل خود ما. می گوید آفتاب اینجا مثل پرتغال است، گرچه پرتغال نمی شود. پاسخی که برای لحظه ای به او سبکی و آرامش می بخشد. آیا او سعی دارد آفتاب را خصوصی سازی کند! زنگ زده می شود و توره بلند قد و سرزنی که در کنار اوزه بیو قدش بلندتر می شد تا روی سر

## دکتر فتانه هوشداران

### کایروپراکتر

*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.*

Fataneh Hooshdaran, D.C.

www.chiropracticusaca.com

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

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



مطب مجهز به دستگاههای فیزیکیال تراپی و

ماساژ طب، ورزشی، Aqua Med Massage

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود Serving: San Jose & Santa Clara

(408) 712-3788

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

(408) 244-7677

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



## سیری در تاریخچه پرماجرای فوتبال زنان

از ۱۰ تا ۲۸ ژوئیه امسال سوئد میزبان برگزاری مسابقات قهرمانی فوتبال زنان اروپا است. شاید بسیاری تصور کنند که فوتبال زنان پدیده‌ای است نسبتاً نوظهور، اما از تشکیل نخستین تیم فوتبال زنان نزدیک به ۱۲۰ سال می‌گذرد.

فوتبال محسوب می‌شود. این باشگاه ورزشی همواره با تأخیر همراه بوده است. برای نمونه در آغاز قرن نوزدهم میلادی، این تنها مردان بودند که در آلمان در رشته ژیمناستیک فعالیت داشتند و در دهه ۳۰ همان قرن، یعنی بعد از گذشت حدود ۳۰ سال، زنان نیز رفته‌رفته این فرصت را یافتند که به شکلی سازمان‌یافته در این رشته ورزشی فعال شوند.

در مورد فوتبال نیز وضع به همین صورت بود و مدتهای مدید این سخن شنیده می‌شد که زنان را چه به فوتبال! البته زنان در نهایت اهداف خود را پیش بردند و علیرغم مخالفت‌ها و سخنان تمسخریاری که از طرف مردان ابراز می‌شد، قدم به میدان فوتبال گذاشتند.

تشکیل نخستین تیم‌های فوتبال زنان در اواخر قرن نوزدهم در سال ۱۸۹۴ اولین باشگاه فوتبال زنان تأسیس شد، طبیعتاً در انگلیس که مهد

می‌کردند. در حین جنگ جهانی اول حتی بازی‌های متعددی میان تیم‌های مختلف زنان صورت می‌گرفت که درآمد به‌دست‌آمده از آن صرف امور خیریه می‌شد.

زنان برگزار می‌شد، روز به روز کاهش یافت. سرانجام در سال ۱۹۲۱ میلادی، فدراسیون فوتبال انگلیس از باشگاه‌ها خواست که از فعالیت‌های زنان در این عرصه پشتیبانی نکنند.

اگر چه فوتبال زنان پس از این فراخوان کاملاً از صحنه محو نشد، اما به‌شدت رنگ باخت.

در کنار انگلیس، فرانسه نیز از کشورهای بود که در آن زنان، علیرغم مخالفت‌های مردان، این امکان را یافتند که پا به میدان بگذارند. در سال ۱۹۱۷ برای نخستین بار در

فرانسه یک مسابقه فوتبال بین دو تیم زنان انجام گرفت و این رویداد تشکیل تیم‌های زیادی را به دنبال داشت.

در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ قرن بیستم میلادی نه تنها تورنمنت‌های مختلفی در داخل فرانسه برگزار می‌شد، بلکه دیدارهایی نیز میان تیم‌های فوتبال انگلیس و فرانسه صورت می‌گرفت.

ناگفته نماند که تیم‌های فوتبال زنان در فرانسه تا سال ۱۹۳۳ تحت پوشش فدراسیون تربیت‌بدنی زنان فرانسه قرار داشتند و از آن پس فدراسیون فوتبال زنان فرانسه، وظیفه نظارت و سازماندهی را برعهده گرفت. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

در سال ۱۹۲۱، یعنی چند سالی پس از پایان جنگ جهانی اول، حدود ۱۵۰ تیم فوتبال زنان در انگلیس وجود داشت. معروف‌ترین و موفق‌ترین آنها تیمی بود به نام Dick Kerr Ladies F.C. که در سال ۱۹۱۷، یعنی در اواخر جنگ جهانی اول، بنیانگذاری شد.

زنانی که در این تیم توپ می‌زدند، همگی کارگر کارخانه ماشین‌سازی و مهمات‌سازی Dick Kerr بودند. جالب توجه اینکه این تیم نه تنها به مصاف

دیگر تیم‌های فعال در انگلیس می‌رفت، بلکه دیدارهای در برابر رقیبان خارجی نیز انجام می‌داد.

شکی نیست که حضور مردان در میدان جنگ جهانی اول و غیاب آنان در میادین فوتبال، در پیشرفت و پررنگ

شدن فوتبال زنان بی‌تأثیر نبود. پس از پایان جنگ جهانی اول و بازگشت مردان از جبهه جنگ، اهمیت بازی‌های خیریه و پرتاشاگری که از طرف تیم‌های فوتبال



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

# شرکت ساعی

## مشکل گشای شهر شما



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

اخذ پروانه انتقال پول  
از ایران به آمریکا

www.saeicompany.com

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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

## پری دریایی به خاک رفت

استر ویلیامز (۲۰۱۳-۱۹۲۱)

آن روزها من حدودهای هفت هشت سالگی ام را می گذراندم. از اولین فیلم هایی که دیدم و چشم مرا به سینما باز کرد «مه رویان شناگر» بود. فیلمی در سینمای میهن - در میدان حسن آباد- که به گمانم از آن فیلم های تکراری بود اما چنان روی من اثر گذاشت که دیگر نتوانستم هیچ وقت فراموش کنم. در یک فضای رویایی و روشن که با فضای تاریک بیرون مناسبتی نداشت. استخرهای با آب های لاجوردی که از درون فواره هایش، آتش زبانه می کشید. شناگران از دو سوی استخر هم چون پریان دریایی به ردیف به آب می جهیدند و رنگ و روپا و عطر و زیبایی در فضا موج می زد... در این حال، ستاره اصلی که تاج مرصع بر سر نهاده بود از بالای دایو به میان آبهای نیلگون شیرجه می رفت و شناگران در اطراف او نقش گل می ساختند. ستاره، استر ویلیامز بود. بدین گونه، من سینمای رویا پرداز را شناختم. یعنی رویایی دست نیافتنی و خواب و خیالی افسون کننده. با استر ویلیامز از آن پس همراه شدیم. از نقش یک گاو باز جذاب در «ضیافت» (Fiesta) گرفته تا نقش یک افسونگر تاریخ در «دختر نپتون» (Neptune's Daughter). فیلم هایش ما را به آنچه در واقعیت نمی دیدیم، به دنیایی تخیلی می برد و مثل آن فیلم کوچک «قهرمان توپ بازی» (Take me out to the Ball Game) با چین کلی و فرانک سیناترا که دوبار ما را به سینما کشاند. تا آنجا که در ذهنم مانده قصه شاد و شیرینی داشت. درباره یک تیم ورزشی و مسئولان آنجا دنبال یک زن ماهر و باتجربه برای انجام امور مربوط به این تیم می گشتند و بعد استر ویلیامز را پیدا می کردند. او ضمن سر و سامان دادن به تیم، با دو مرد آشنا می گشت که هر دو دلباخته اش می شدند (آن دو جین کلی و فرانک سیناترا بودند).

کنار رفت. استر به مانند ستارگان پیش از خودش لانا ترنر و کترین گریسون و دانا رید از همان اول شروع به بازی در سری فیلم های «خانواده هاردی» کرد. نخستین آن «زندگی دوگانه اندی هاردی» بود که در سال ۱۹۴۲ ساخته شد و در آن فیلم به میکی رونی شنا می آموخت. در سال بعد در فیلم «جوانکی به اسم جو» ظاهر گشت اما با سومین فیلم اش بود که به محبوبیت و شهرت زیاد رسید «دنباله مطلب در صفحه ۱۷»

عنوان اصلی «گروه وحشی» در سال ۱۹۶۹- دار و دسته یاغیان به سرکردگی «سرگرد داچ» (ویلیام هولدن) در مرز تگزاس / مکزیک به مقابله با یک ژنرال دیکتاتور مکزیک می بلند می شود.

«مردی از غرب»  
(Man of the West)

آخرین وسترن بامفهوم و غریب آنتونی مان در سال ۱۹۵۸. مرد قانون (گاری کوپر) پس از تجاوز یاغیان به همسرش



(جولی لندن) به انتقام وحشیانه ای علیه متجاوزین بر می خیزد.

استر جین ویلیامز در لس آنجلس به دنیا آمد. او یکی از پنج فرزند خانواده بود. از همان ابتدای جوانی در باشگاه شناگران اسم نوشت. در بسیاری از مسابقه های شنا قهرمان شد و خواست در المپیک ۱۹۴۰ شرکت کند که آغاز جنگ جهانی دوم به او مهلت نداد. اوایل دهه ۴۰ به وسیله یکی از ستاره یابان مترو گلدوین مه یر کشف شد. برادرش استانتن ویلیامز به وسیله بازیگر مارجوری رامپو به هالیوود آمد لیکن به دلیل بیماری در سن ۱۶ سالگی

«جیب بر خیابان جنوب»  
(Pickup on South Street)  
دلهره ای عمیق و شگرف «فیلم نوآر» ساموئل فولر در سال ۱۹۵۳. با رابطه ای گیرا از یک جیب بر (ریچارد ویدمارک) و زنی مأمور (جین پیترز) که به دنبال میکرو فیلم مسروقه، سازمان کمونیستی خود است.

«پیک نیک» (Picnic)  
درامی قوی و احساسی از جاشوآ لوگان در سال ۱۹۵۵. قصه جوانی (ویلیام هولدن) که به قصد یافتن شغل راهی شهری در کانزاس می شود و حضورش در آنجا همه زن ها را شیفته خویش می سازد از جمله دختر زیبای شهر (کیم نوواک).

«این گروه خشن»  
(The Wild Bunch)  
وسترن حماسی و ناب سم پکینپا (با

## فیلم و سینما پرویز نوری



### ۱۰ فیلم برتر تاریخ سینما

مجله «اینتر تیمت ویکلی» ۱۰۰ فیلم بزرگ تاریخ سینما را انتخاب و معرفی کرده است. البته مثل همیشه این انتخابی بیشتر شخصی و سلیقه ای است و چندان ارتباطی به ارزش های واقعی آثار بزرگ سینما نداشته است اما شگفتی اینجاست که در انتخاب ۱۰ فیلم بزرگ تاریخ سینما اسمی از شاهکارهای کلاسیک و ماندگار سینما در بین نیست. مانند «دکتر ژیواگو» یا «مکانی در آفتاب» و یا «از اینجا تا ابدیت» (حتی «آواز در باران» و یا «داستان وست ساید») و خیلی فیلم های بزرگ دیگر. و خنده دار اینکه «سرگیجه»، انتخاب اروپایی ها به عنوان بهترین فیلم تاریخ سینما، در لیست آن مجله به رتبه ۳۸ رفته است! در لیست ۱۰۰ فیلم انتخابی، ما ۱۰ فیلم اول را که در مجله آمده ذکر می کنیم: ۱- «همشهری کین» ۲- «پدر خوانده» ۳- «کازابلانکا» ۴- «بانی و کلاید» ۵- «روانی / روح» ۶- «زندگی شگفت انگیزی است» ۷- «خیابان های پایین شهر» ۸- «جویندگان طلا» ۹- «نشویل» ۱۰- «بر باد رفته». اما ۱۰ فیلم بزرگ تاریخ سینما از نظر ما اینها هستند:

«سرگیجه» (Vertigo)

که به خاطر دلچسپی اش به دختری ثروتمند (الیزابت تیلور) در برابر زنی هم چون خودش (شلی وینترز) به گناه آلوده می شود.

«از اینجا تا ابدیت»

(From here to Eternity)

اثر تاثیرگذار فرد زینه مان در سال ۱۹۵۳. بر مبنای رمان نافذ جیمز جونز با تصویری درخشان از زندگی و روابط سربازان و افسران در «پرل هاربر» با شخصیت هایی فراموش نشدنی از برت لنکستر، مونتگمری کلیفت، فرانک سیناترا، دانا رید و دپورا کر.

«عزیز من، کلمنتاین»

(My Darling Clementine)

وسترن شاعرانه و پُر عمق جان فورد در سال ۱۹۴۶. ماجراهای غرب کهن با شخصیت هایی زنده چون «وایات ارب» (هنری فاند) و «داک هالیدی» (ویکتور ماتیور) در مواجهه با خصم در اوک. کرال.

«ماجرای نیمروز»

(High Noon)

وسترن یگانه فرد زینه مان (با عنوان اصلی «صلوات ظهر») در سال ۱۹۵۲. کلانتر شهر کوچک (گاری کوپر) ناگزیر می شود دست تنها با مردی که زمانی محکوم ساخته و افراشد، به ستیز برخیزد.

اثر پُر راز و رمز رمانتیک درخشان آلفرد هیچکاک در سال ۱۹۵۸. جیمز استوارت کارآگاهی است که محبوبه اش (کیم نوواک) می میرد و دوباره به زندگی باز می گردد. این فیلم شعر شخصی استاد سینما درباره فقدان و از دست رفتن است.

«دکتر ژیواگو» (Doctor Zhivago)



عاشقانه اثری از شاعر و ادیب سینما دیوید لین در سال ۱۹۶۵. بر پس زمینه انقلاب روسیه، دکتر یوری ژیواگو (عمر شریف) در میانه دو سوی عشق، با همسرش (جرالدین چاپلین) و با معشوقه اش (جولی کریستی) دست به گریبان است.

«مکانی در آفتاب»

(A Place in the Sun)

درام موثر و همیشه بدیع جرج استیونسن براساس رمان ۱۹۲۵ تودور درایزر در سال ۱۹۵۱. قصه عشق نافرجام یک جوان تهری دست (مونتگمری کلیفت)

## ادامه مطلب پری دریایی ... از صفحه ۱۶

نخست در فیلم «لحظه های بی حفاظ» بازی کرد و داستان آن درباره زنی بود که به قتل می رسد اما در همسایگی آنها معلم مدرسه ای مورد تهدید قرار می گرفت و این نقش را استر ویلیامز بر عهده داشت. فیلم توفیق چندانی نیافت. همین طور «نمایش بزرگ» با کلیف رابرتسون که باز در نقشی دراماتیک ظاهر می شد لیکن شهرت استر ویلیامز محدود به موزیکال های بر زمینه شنا بود و بنابراین او را در



نقش های درام نمی پسندند. در دهه ۱۹۶۰ از سینما کناره گیری کرد. بعداً با فیلم «این تفریح و نمایش است» - که مجموعه ای از موزیکال های معروف استودیوی مترو بود - مجدداً بر پرده آمد و درباره فیلم هایش حرف زد اما چند سال پس از آن از استودیو به خاطر عدم پرداخت دستمزدش برای آن فیلم به دادگاه شکایت کرد. در سالهای بعد هم نقش هایی از فیلم های «حادثه پوزایدن» و «جهنم زیر و رو» از سوی ایروین الن به او پیشنهاد شد که هر دو را رد کرد. استر ویلیامز در سن ۹۱ سالگی به هنگام خواب در خانه اش واقع در لس آنجلس چشم از جهان پرست.

«عمو فستر» - که خواسته شخصیتی مانند خروشچف را تداعی کند - از نقش یک مخلوق بدسرشت در فیلم اول به نقش یک موجود خوب در فیلم دوم تغییر پیدا



کرده، با این حال فیلم هیچ امتیاز و ارزش چشم گیری کسب نمی کند (کارگردانان: پیرکافین، کریس ریناد).

فیلم، «مه رویان شناگر» (Bathing Beauty) بود که در سال ۱۹۴۴ به نمایش درآمد. با این فیلم مشخصه های استر ویلیامز یکی شنا در زیر آب در حالی که حباب ها از دهانش بیرون می زد و دیگر لبخندی که مسحور کننده بود. به همین رو، ستاره موزیکال های استودیوی مترو شد و در دو دهه ۴۰ و ۵۰ سرآمد چهره های محبوب عامه گشت و لقب «پری دریایی هالیوود» گرفت. از حرف های اوست که گفته «پیش از من هیچ کس در فیلم موزیکال توأم با شنا بازی نکرده بود و تمامی صحنه های زیر آب را خودم انجام می دادم و برای صحنه های رقص و آواز هم اصلاً کارگردان و طراح رقص وجود نداشت».

از بین فیلم هایش «ضیافت» را به یاد دارم که ماجراهایش به گاو بازان مکزیک می پرداخت و استر ویلیامز با ریکاردو مونتالبان دو قلوهایی بودند که یکی شان (مونتالبان) می خواست موزیسین شود ولی به عکس دیگری (ویلیامز) به گویازی علاقه داشت و مصمم بود گویاز شود. از فیلم های خوب او یکی هم «آسان برای عشق» (Easy to Love) نام داشت و این بار هم استر ویلیامز در میان عشق دو مرد (وان جانسون و تونی مارتین) اسیر شده بود. از دیگر فیلم هایش «در جزیره با تو» ، «پری دریایی میلیون دلاری» و «معشوقه ژوپیتر» را در سینما ایران و البرز دیدم. از اواخر دهه ۵۰ چنین به نظر می رسید که موزیکال های خاص او رنگ و رونق خود را از دست داده باشند. دیگر شنا و استخر و موزیک نقشی دراماتیک نداشت و به همین لحاظ استر ویلیامز در اواخر دهه ۵۰ به فیلم و نقش های درام و جدی پیوست.

به میدان گذارد؟ تمامی فیلم بهانه ای است تا چنانچه تا تم با سلاح مرگبار به مبارزه برخیزد و همین طور جیمی فاکس که ادای او با ما را در می آورد. رویهم رفته «سقوط کاخ سفید» یکی از احمقانه ترین فیلم های سرگرم کننده تابستان از کار در آمده است (کارگردان: رولند امریج).

### \* «من نفرت انگیز ۲» Despicable Me 2

این انیمیشن که اولی آن در سال ۲۰۱۰ به نمایش درآمد و حسابی فروش کرد، در قسمت دوم به بیراهه رفته است. هرچند قهرمان همان موجود بد قیافه «گرو» (با صدای استیو کرل) باز می خواهد شگردهای تازه رو کند و یا



# راهنمای فیلم

E-mail: pnhourifilm@yahoo.com (جولای - آگوست ۲۰۱۳)

ارزشگذاری: عالی... خوب... ضعیف 0 بد

### گیلرمو دل تورو. \*\*\* «ایستگاه فروتویل» Fruitvale Station

در اول ژانویه سال ۲۰۰۹ جوان ۲۲ ساله ای به اسم «اسکار گرانت» در ایستگاه «فروتویل» ترن بارت به وسیله یک افسر پلیس به قتل رسید. «گرانت» جز مشاجره ای در ترن هیچ خلاف دیگری مرتکب نشده بود... قتل او در حقیقت مصیبتی بزرگ بود و واقعه ای هولناک که طی دهه ها مدام برای جوانان آفریقایی / طایفه ها روابط پیچیده بشری را مطرح سازد (کارگردان: توماس وینتربرگ).

### \*\*\* «جنگ جهانی ز» World War Z

فیلم تخیلی (از رمان مکس بروکس) در ماه های اتر معروف دنی بویل «۲۸ روز بعد» و قالب شاهکار هیچکاک «پرندهگان»



به تهاجم زامبی ها (آدم خواران) می پردازد و با وجودی که بر بسیاری از فیلم های این نوع ترجیح دارد لیکن حرف و موضوع تازه ای را بیان نمی کند. شخصیت برد پیت، که در جستجوی ریشه ویروسی است که قربانیان خود را در سراسر دنیا گرفته است، به سبک و سیاق قهرمانان هالیوودی عمل می کند و چندان مشخصه ای ندارد (کارگردان: مارک فورستر).

### \* «سقوط کاخ سفید» White House Down

رولند امریج سازنده اغلب فیلم های پُر هزینه بد است. مثل کارهایی ابلهانه از جمله «روز استقلال»، «روز بعد از فردا» و یا «۲۰۱۲». از آن فیلم ها ابلهانه تر آخرین ساخته اوست درباره یک افسر پلیس سرویس مخفی به اسم «جان کیل» (با بازی چانینگ تاتم) که دخترش را به گروگان می گیرند و در این بین رئیس جمهور (جیمی فاکس) هم بدون محافظ مانده، پس چه کسی غیر از او می تواند پا

آمریکایی رخ داده است. در رسانه ها این واقعه به سادگی و با بی تفاوتی همراه شد اما فیلمساز تازه از راه رسیده یعنی رایان کوگلر با توانایی توانسته ما را با واقعیت این ماجرا روبه رو کند و اخلاقیات و انسانیت را از طریق چنین جنایتی در مقابل چشمانمان قرار دهد. کوگلر با صداقت زندگی و مرگ «گرانت» را در ۲۴ ساعت بازگو کرده است. مایکل. بی. جردن نقش «گرانت» را با قدرت تمام بر پرده آورده است (کارگردان: رایان کوگلر).



\* «در کناره اقیانوس آرام»  
Pacific Rim

تأثیر فیلم های هیولایی ژاپنی [همانند «گودزیلا»] به خوبی در این آخرین فیلم تخیلی فیلمساز گیلرمو دل تورو، به خوبی مشهود است: هیولاهایی عظیم که علیه روایات های ماموت به نبرد برمی خیزند. متأسفانه آن شور و عشق فیلمساز در ساخت این گونه موضوع ها و تخیلش هیچ گاه به تصویر در نیامده است. داستان درباره ۲۵ روایات که توسط دو خلبان موجود انسانی هدایت می شوند به مأموریتی از عمق اقیانوس آرام رومی آورند و قهرمان قصه «رالای بکت» (با بازی چارلی هانام) خلبانی است که برادرش را هیولاها کشته اند. فیلم مثل آثار هم نوع خود به کشت و کشتار روایات ها با هیولاها اکتفا می کند بی آنکه تأثیری باقی گذارد (کارگردان:

## حکایاتی چند از عبید زاگانی

زندگی شسته تشهّد می کرد و می گفت: بار خدایا بهشت را نصیب فرمای. یکی از حاضران گفت: ای نادان از آغاز شب تا این زمان التماس بادی داشتی، پذیرفته نیامد، چگونه تقاضای بهشتی که وسعت آن به اندازه‌ی آسمان‌ها و زمین است از تو مستجاب گردد؟

◆◆◆◆

مردی زنی بگرفت، به روز پنجم فرزندی بزاد. مرد به بازار شد و لوح و دواتی بخرید. او را گفتند: این از بهر چه خریدی؟ گفت: طفلی که پنج روزه زاینده روزه مکتبی شود.

◆◆◆◆

جنازه‌ای را بر راهی می بردند. درویشی با پسر بر سر راه ایستاده بودند. پسر از پدر پرسید که بابا در اینجا چیست؟ گفت: آدمی. گفت: کجایش می برند؟ گفت: به جائی که نه خوردنی باشد و نه پوشیدنی، نه نان و نه هیزم، نه آتش نه زر و نه سیم، نه بوریا نه گلیم. گفت: بابا مگر به خانه‌ی ما می برندش.

◆◆◆◆

پیری مست را به حضور هشام بن عبدالملک آوردند و با او شیشه‌ای شراب و عودی بود. هشام گفت: دنبک بر سرش بشکنید و به خوردن آن گندابه‌اش حدّ زنید. پیر بنشست و بگریست. او را گفتند: پیش از آنکه زینت گریستن چرا؟ گفت: مرا گریه از زدن نیست لیکن از آن گریه که شما عود را خوار داشتید و دنبک نامیدید و می ناب چون مُشک را گندابه نامیدید. هشام را خوش آمد و از او درگذشت.

بنشینم و صبر پیشه گیرم

دنباله کار خویش گیرم

بند دوم ترجیع بند سعدی

در عهد تو ای نگار دل‌بند

بس عهد که بشکنند و سوگند

دیگر نرود به هیچ مطلوب

خاطر که گرفت با تو پیوند

عشق آمد و رسم عقل برداشت

شوق آمد و بیخ صبر بر کند

این جور ه می بریم تا کی؟

وین صبر که می کنیم تاچند؟

افتادم و مصلحت چنین بود

باشد که چو مردم خردمند

بنشینم و صبر پیشه گیرم

دنباله کار خویش گیرم

زشت رویی در آینه به چهره‌ی خود می نگریست و می گفت: سپاس خدای را که مرا صورتی نیکو بداد. غلامش ایستاده بود و این سخن می شنید. چون از نزد او به در آمد، کسی بر در خانه، او را از حال صاحبش پرسید: گفت: در خانه نشسته و بر خدا دروغ می بندد!

◆◆◆◆

ظریفی مرغ بریانی در سفره‌ی بخیلی دید که سه روز پی در پی بود و نمی خورد. گفت: عمر این مرغ بعد از مرگ درازتر از عمر اوست، پیش از مرگ!

◆◆◆◆

یکی اسبی از دوستی به عاریت خواست، گفت: اسب دارم، اما سیاه است. گفت: مگر اسب سیاه را سوار نشاید شد؟ گفت: چون نخواهم داد، همین قدر بهانه بس است.

◆◆◆◆

سلطان محمود را در حالت گرسنگی بادنجان بورانی پیش آوردند، خوشش آمد؛ گفت: بادنجان طعامی است خوش. ندیمی مدح بادنجان بسیار گفت. سلطان محمود چون سیر شد، گفت: بادنجان سخت مضر چیزی است. ندیم باز در مضرت بادنجان مبالغتی تمام کرد. سلطان گفت: ای مردک، نه این زمان مدحش می گفتی؟ ندیم گفت: من ندیم توام، نه ندیم بادنجان. مرا چیزی باید گفت که تو را خوش آید نه بادنجان را!!!

◆◆◆◆

مردی را علت قولنج افتاد. تمام شب از خدای درخواست که بادی از وی جدا شود. چون سحر رسید نومید گشت و دست از

در این رابطه به ابیاتی از ترجیع بند معروف سعدی توجه فرمایید.

بند اول ترجیع بند سعدی

ای سرو بلند قامت دوست

وه وه که شمایلت چه نیکوست

نازک بدنی که می ننگبند

در زیر قبا چو غنچه در پوست

آن خرمن گل نه گل که باغست

نه باغ ارم که باغ مینوست

خون دل عاشقان مشتاق

در گردن دیده بلا جوست

بسیار ملامتم بکردند

کاندر پی او مرو که بدخواست

ای سخت دلان سست پیمان

این شرط وفا بود که بی دوست

## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

از رودکی تا فروغ  
گردآوری و نگارش: مهندس پرویز نظامی



## هاتف اصفهانی

گفت جامی دهیدش از می ناب  
گرچه ناخوانده باشد این مهمان  
ساقی آتش پرست و آتش دست  
ریخت در ساغر آتش سوزان  
چون کشیدم نه عقل ماند و نه هوش  
سوخت هم کفر از آن و هم ایمان  
مست افتادم و در آن مستی  
به زبانی که شرح آن توان  
این سخن می شنیدم از اعضا  
همه حتی الورد و الشریان  
که یکی هست و هیچ نیست جز او  
وحده لاله الاهو

بهترین و عالیترین ترجیع بندی که در آثار اساتید قدیم موجود است، ترجیع بند استاد بزرگوار و خداوند سخن سعدی شیرازی است که از حیث شیوایی الفاظ و سادگی بیان و لطافت مضامین عاشقانه نظیر ندارد و با آن که سراسر دیوان سعدی آیت فصاحت و سرمشق جزالت و روانی است، ترجیع بند وی بطور درخشانی در دیوان او جلوه می کند ولی بر اهل تحقیق پوشیده نیست که شیخ اجل سعدی شیرازی در سرودن این اثر بی مانند خود، به ترکیب بند جمال الدین عبدالرزاق اصفهانی شاعر بزرگ قرن ششم نظر داشته است.

تفاوتی که آن دو ترجیع بند با یکدیگر دارند این است که جمال الدین عبدالرزاق اصفهانی منظومه خود را در مدح پیغمبر اسلام سروده ولی سعدی در وصف معشوق آن قصیده را به نظم درآورده است و شاید همین موضوع موجب شده که ترکیب بند جمال الدین عبدالرزاق اصفهانی در خاطره ها باقی نماند زیرا مدیحه، طبعاً عاری از هیجان و جذبه عاشقانه است که به شعر روح می بخشد و گرنه اشعار جمال الدین عبدالرزاق نیز در متانت اسلوب و بلندی فکر در حد کمال است.

ادامه مطلب از ماه گذشته...  
به قطعه نخست از پنج قطعه ترجیع بند، شاهکار کم نظیر هاتف اصفهانی توجه فرمایید.

ای فدای تو هم دل و هم جان  
وی نثار رخت همین و همان  
دل فدای تو، چون توئی دلبر  
جان نثار تو، چون توئی جانان  
دل رهاندن ز دست تو، مشکل  
جان فشاندن به پای تو آسان  
راه وصل تو راه پر آشوب  
درد هجر تو درد بی درمان  
بندگانیم جان و دل بر کف  
چشم بر حکم و گوش بر فرمان  
گردل صلح داری، اینک دل  
ور سر جنگ داری؟ اینک جان  
دوش از سوز عشق و جذبه شوق  
هر طرف می شتافتم حیران  
آخر کار شوق دیدارم  
سوی دیر مغان کشید عنان  
چشم بد دور، خلوتی دیدم  
روشن از نور حق نه از نیران  
هر طرف دیدم آتشی کانشب

دید در طور موسی عمران  
پیری آنجا به آتش افروزی  
به ادب گرد پیر مغبچگان  
همه سیمین عذار و گل رخسار  
همه شیرین زبان و تنگ دهان  
چنگ و عود و دف و نی و بربط  
شمع و نقل و گل و می و ریحان  
ساقی ماه روی مشکین موی  
مطرب بذله گوی خوش الحان  
مغ و مغ زاده موبد و دستور  
خدمتش را تمام بسته میان  
من شرمنده از مسلمانی  
شدم آنجا به گوشه ای پنهان  
پیر پرسید کیست این؟ گفتند  
عاشقی بیقرار و سرگردان

## منطقه فضول آباد

### آدمهای کم بها و بی کلاس

- ♦ انگار وقتی تربیت درس میدادن او نا غایب بودند.
- ♦ تو هیچ برنامه ای هیشکی رو او نا حساب نمی کنه.
- ♦ آدمای گیجی هستند.
- ♦ دوستان کم بهایی هم دارند.
- ♦ هر روز یه چشمه جدید از او نا رو میشه کوچک تر میشن.
- ♦ تو خانواده خودشون هم جایگاهی نداشتند یا ندارند.
- ♦ هزار تا کار میکنن همه ناقص و ناتمام
- ♦ هر جا برن همه از او نا ناراضیند.
- ♦ همیشه انگار با همه دعوا دارند یا داشتن
- ♦ تو کار همه دخالت میکنه یا بهتر بگم فضولی.
- ♦ همیشه معلوم نیس چشونه.
- ♦ دائما آشفته اند.
- ♦ معلوم نیس با تو یا من خوبند یا بد.
- ♦ از هر کی بحق تعریف کنی فقط او نا هستن که میگن این طور نیس.
- ♦ سر یه کاری بند نمیشن
- ♦ بلد نیستن هیچی به بچه هاشون یاد بدن خودشون هم میگن
- ♦ دو تا دوست حسابی با کلاس هم ندارند
- ♦ یا میرن به یه آدمای عجیب و غریبی دوست میشن
- ♦ هر وقت اسمشونو بیاری میگن اونو ولش کن
- ♦ یکیشون هم از بی کلاسی گفت بمن میگن بی کلاس

زبان بود و در مدت چهار سال انتشار خود توانست با مقالات علمی و ادبی و تاریخی و فلسفی و تربیتی که بقلم دانشمندان نامی مانند میرزا محمدخان قزوینی، دکتر رضا زاده شفق، رشید یاسمی، ع. میکده، محمود غنی زاده و خود کاظم زاده و دیگران نوشته میشد. ایرانشهر نسبت به مجله کاوه خیلی سبکتر و عوامانه بود و منظورش بیشتر بحث در وقایع ایران قبل از اسلام و مسائلی بود که نسل جوان ایران با آنها مواجه بود.

### به چهلجراغ مباحث می کنند

در بخشی از کتاب سیاحتنامه ابراهیم بیک نوشته زین العابدین مراغه ای در مطلبی تحت عنوان: اجمال سیاحت تبریز چنین می خوانیم: مردمان این شهر غالباً خودپسند و گرفتار در تجملات اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

را به ایتالیا برگرداند در ۲۱ اوت سال ۱۹۱۱ در یک روز که موزه تعطیل بود این تابلو را دزدید مدت دو سال در جاسازی یک چمدان آن را پنهان کرد می خواست آن را بمبلغ ۹۵۰۰۰۰ دلار به دولت ایتالیا بفروشد مقامات ایتالیایی بی درنگ او را بازداشت کردند و تابلو را به موزه لوور برگرداندند و چون گفته بود من قصد سرقت آن را نداشتم فقط می خواستم آن را به وطن اصلیش برگردانم فقط بمدت یکسال و ۱۵ روز محکوم و زندانی شد. بد نیست بدانید این تابلو روی چوب کشیده شده نه روی بوم.

هر قدر دلت خواست مرا کتک بزن

نقل قسمتی از یک داستان از چخوف: دیروز با زمن کتک خوردم. ارباب گیسو گرفته بود تو حیاط، آنوقت با تسمه کمرمو سیاه کرد. واسه اینکه وقتی بچه شونو توی نونو تکان می دادم بیخودی خوابم برد. هفته پیش زن ارباب گفت ماهی پاک کنم من اول دم ماهی را پاک کردم، آنوقت ماهی را از دستم گرفت و کله ماهی را توی صورت من می چپاند. شاگردها سربسرم می گذارند منو میفرستند تا برایشان نان بخرم و به من می گویند از ارباب برایشان خیارشور بدزدم ارباب با هرچی دستش می رسد مرا له و لورده می کند از خوراک هم هیچ خبری نیست. صبح یک تکه نان، ناهار شیر برنج، عصر هم یک تیکه نان و چایی، و آبگوشت حرفش را نزن آبگوشت خوراک خود صاحبخانه است من توی دالان می خوابم. وقتی بچه شان گریه می کند بالای سرش میروم نونو شو تکان می دهم. من اصلا نمی خوابم. بابا بزرگ عزیز، برای خدا بمن رحم کن مرا از اینجا ببر. من دیگر طاقت ندارم پایت را می بوسم و برایت دعا می کنم خدا بهت عزت بده مرا از اینجا ببر من دیگر مردم... باز می نویسد من بیایم برات توتون خرد می کنم. اگر بدی کردم هر قدر دلت خواست مرا کتک بزن.

### مجله ایرانشهر محل انتشار برلین

این مجله در ماه ذیقعد ۱۳۴۰ ه.ق که یک نشریه علمی و ادبی فارسی بود به مدیریت حسین کاظم زاده در برلین انتشار یافت که اسماً پانزده روزه بود ولی عملاً جز ماهی یک شماره از آن بیرون نیامد و تا رمضان ۱۳۴۵ در ۴۸ شماره منتشر شد. ایرانشهر یکی از بهترین و سودمندترین مجلات فارسی

## مشقی تازه دروازه های غربت

حسینعلی مکوندی

آگوست ۲۰۱۳ + فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



فوکول نویسنده فرانسوی می گفت: عقیده دشمنانش درباره او به حقیقت نزدیکتر است تا داوری دوستانش.

### شب جدایی

از فخرالدین عراقی

ز دودیده خون فشام ز غمت شب جدایی  
چه کنم که هست این ها گل باغ آشنایی  
همه شب نهاده ام سر چو سگان بر آستانت  
که رقیب ز در نیاید به بهانه گدایی  
مژه ها و چشم شوخش به نظر چنان نماید  
که میان سنبلستان چرد آهوی خطایی  
ز فراق چون ننالم من دلشکسته چون نی  
که بسوخت بند بندم ز حرارت جدایی  
سر برگ گل ندارم ز چه روروم به گلشن؟  
که شنیده ام ز گل ها همه بوی بی وفایی  
به کدام مذهب هست این به کدام ملت است این  
که کشند عاشقی را که تو عاشقم چرای  
به طواف کعبه رفتم به حرم رهم ندادند  
که تو در برون چه کردی که درون خانه آبی  
به قمارخانه رفتم همه پاکباز دیدم  
چو به صومعه رسیدم همه زاهد ریایی  
در دیر می زدم من که ندا ز در درآمد  
که درآ درآ عراقی که توام از آن مایی  
دختر کسروی می گوید

از مهین دختر کسروی نقل می کنند که گفته وقتی پدرمان می خواست چیزی بنویسد بلند می خواند و می نوشت و این عادت همیشگی او بود. او وکالت می کرد و ده ها کتاب نوشت و کتاب هایش بخوبی فروش می رفت. از آنجا که سودی از محل فروش کتابها نمی خواست و پروانه وکالتش نیز قطع شده بود برای زندگی بسیار مشکل داشت. در هنگام مرگ وقتی پیراهن او دریده شد و ما به منزل ایشان رفتیم تا پیراهن دیگری برایش بیاوریم و بر پیکر ایشان بپوشانیم پیراهن دیگر در خانه پیدا نکردیم و ما که پس از او ماندیم بارها بخود می گفتیم ای کاش اندرز دوستان را گوش کرده و از ایران رفته بود. اما او این خاک را بسیار دوست داشت و جدایی از آن را بر خود نمی پسندید.

### سرقت تابلو مونالیزا

یکی از کارکنان موزه لوور که لاید ایتالیایی بود و دوست داشت تابلو مونالیزا

من این ویرانسر را دوست دارم حسین پژمان بختیاری: شاعر، ادیب پژوهشگر و مترجم بود، مادرش ژاله قائم مقامی نیز شعر می سرود به او عالمتاج قائم مقامی هم گفته اند. دیوان اشعار داشت. پژمان بختیاری افزون بر اشعاری که می سرود در کار تحقیق و تصحیح آثار دیگران نیز فعال بود. او دیوان حافظ، خمسه نظامی، ترانه های خیام و دیوان مادر خود را تصحیح کرده است. آثار و ترجمه هایی هم دارد. یکی از اشعارش که در حوزه وطن خواهی سروده اثر قابل توجهی است و با نمونه های مشابه متفاوت است. به دل من بیشتر می نشیند چون نکته هایی دارد که وقتی می خوانی، می فهمی وی در ۱۳۵۳ درگذشت. نام آن شعرش: ولایت عشق است.

◆◆◆◆

### اگر ایران بجز ویران سرا نیست

من این ویران سرا را دوست دارم  
اگر تاریخ ما افسانه رنگ است  
من این افسانه ها را دوست دارم  
اگر آب و هوایش دلنشین نیست دلکش  
من این آب و هوا را دوست دارم  
بشوق خار صحراهای خشکش  
من این فرسوده پا را دوست دارم  
من این دلکش زمین را خواهام از جان  
من این روشن شما را دوست دارم  
اگر بر من ز ایرانی رود زور  
من این زورآزما را دوست دارم  
اگر آلوده دامانید اگر پاک  
من ای مردم شما را دوست دارم  
مرد کوچک و انتقاد  
مرد کوچک در مقابل جزیی ترین انتقاد خشمگین میشود در حالیکه مرد عاقل سعی می کند از کسانیکه وی را سرزنش و یا از او انتقاد کرده اند چیزی بیاموزد. شاعر در این باره می گوید: آیا فقط از کسانی آموخته اید که شما را تایید و تحسین کرده و با شما خوب بوده اند؟! آیا از کسانیکه شما را تایید نکرده و در مقابلتان جبهه گرفته و از شما انتقاد کرده اند چیز ارزشمندی یاد نگرفته اید؟! اینشتن عقیده داشت که همه در ۹۹ مورد از صد مورد اشتباه می کنند. لاروش

## یادداشتهای بی تاریخ

صدرالدین الهی

به نقل از کیهان چاپ لندن

E-mail: elahi1@aol.com



امسال مصادف با نوزدهمین سال قتل ناجوانمردانه علی اکبر سعیدی سیرجانی، محقق، مقاله نویس، شاعر و «ند عالم سوز» روزگار ما. که به اقتضای رندی مطلقاً مصلحت بین نبود. نوزده سال پیش مقامات امنیتی و اطلاعاتی رژیم جمهوری اسلامی ایران مرگ سعیدی سیرجانی را که قریب ده ماه از دستگیریش می گذشت، اعلام داشتند و علت مرگ را «ایست قلبی» عنوان کردند. در حقیقت سعیدی سیرجانی اولین قربانی سلسله قتلهایی بود که بعدها به نام «قتلهای زنجیره ای» مشهور شد و هدف این کشتارها از میان برداشتن و حذف فیزیکی کلیه مخالفان دگر اندیش، فارغ از نحوه فکر و طیف عقیدتی آنان بود. کارگزاران قتلگاه «عقیدتی- سیاسی» وزارت اطلاعات ایران انواع وسایل قتل و شکنجه را به روی زندانیان مبارز می آزمودند. از آن جمله گفته شد که «ایست» قلبی سعیدی سیرجانی به واسطه استفاده از شیاف پتاسیم بوده است که پس از مرگ هیچگونه اثری در بدن به جای نمی گذارد. با وجود این مسئولان قتلگاه، جسد سعیدی سیرجانی را هنگامی تحویل خانواده اش دادند که از آنها سه تضمین به این صورت گرفتند: ۱- تقاضای کالبد شکافی در پزشکی قانونی نکنند. ۲- در مراسم تشییع و تدفین جز نزدیکان درجه اول، آن هم حداکثر ده تن، بیشتر شرکت نداشته باشند. ۳- مجلس ترحیمی بطور رسمی منعقد نگردد. بدین گونه دفتر حیات مردی مبارز، دانشمند و آگاه فرو بسته شد. در این شماره یادداشتهای بی تاریخ را به سعیدی سیرجانی و نگاهی از نو به او اختصاص داده ام به این نحو که به معرفی او و طرز کار و مبارزه اش پرداخته ام.

## آشنایی

سال اولی که این بنده به دانشکده ادبیات تهران در عمارت نگارستان رفته (۱۳۳۳)، سعیدی سیرجانی شاگرد سال سوم بود. بنا به یک سنت نانوشته، سال اولی ها احترامی برای بزرگترها قائل بودند. در آن سال سعیدی که جوانی سیه چرده و لاغر اندام بود، در ساعات استراحت در محوطه جلو ساختمان کلاسهای دانشکده ادبیات می ایستاد و همیشه دور و برش پر بود از آدمهایی که می گفتند این جوان کرمانی هم خوش صحبت و بذله گوشت، هم شعر خوب می گوید و هم شعر خوب می شناسد. سلام و علیک ما در آن سالها شبیه ایست خیردار سال اولی های دانشکده افسری برای سال سومی ها بود و ما دلمان خوش بود که این سیه چرده کرمانی با آن لهجه دوست داشتنی گاهی شعر بخواند و شعرها هم اکثراً شعرهای طنزآمیز بود از نگاه او. اولین باری که من دیدم کسی از طنز حافظ سخن به میان آورد سعیدی بود، در دانشکده ادبیات آن روزگار، یعنی زمانی که کسی فکر نمی کرد می شود لابلای حافظ طنز یافت.

آن روز بعد از ظهر پاییزی سعیدی دور برداشته بود و بحث می کرد که حافظ زبان طنزی دارد که کم از سعیدی و عبید نیست و در برابر حیرت همه گفت: اصلاً هیچکدام از شما تا حالا فکر کردید که جواب حافظ

به آقای آیت اللهی که او را نصیحت می کند، از چه طنز شیرینی برخوردار است: **ناصح به طیره گفت: «حرام است می مخور»** **گفتم: «به چشم» و گوش به هر خر نمی کنم** **مرد ساده دل کویری**

بار آخری که دیدمش دفعه دومی بود که به لس آنجلس آمده بود. آقای رفسنجانی، رئیس جمهور بود و او در نامه ای سرگشاده او را «مرد هوشمند کویری» نامیده بود. زانو به زانو نشسته بودیم. پرسیدم که آیا واقعا به رفسنجانی اعتقاد دارد؟ در کمال صداقت گفت: «مرد قرصی است، می شود با او حرف زد، از حرف زدن که آدم ضرر نمی کند» با او هم عقیده نبودم. تذکر دادم که به هر حال این طور تند و بدون پروا حمایت کردن از این آقای رئیس جمهوری شاید درست نباشد و او جواب داد که «نه، این آقا می خواهد آنها را که از وطن قهر کرده اند به وطن برگرداند» و چون سرمان گرم بود به خنده گفت: «باور کن حتی ضد انقلابهایی مثل ترا من خودم می آیم با ماشین پای تیپاره می برم شهر». در آن شب هیچ ایرادی بر این «مرد ساده دل کویری» نگرفتم.

با آدمهایی که دل و زبانشان یکی است، دشوار می توان مواجه کرد. خوشحالی او این بود که با آمدن رفسنجانی اوضاع بهتر و آرامتر خواهد شد و تیغ سانسور از پشت گردن کتاب و روزنامه ها برداشته

خواهد شد. هم در آن شب بود که گله می کرد از نگهداشتن کتابهایش از جمله «ضحاک ماردوش». وسط صحبت گفت: «فلانی، این ضحاک آدم بزرگی است، چون هر ظالمی در ایران به او تشبه می جوید. آن منظومه «باور نمی کنیم که ضحاک مرده است» ترا دیده ام. ضحاک ها همیشه هستند، فقط از اینکه اسم ضحاک رویشان باشد بد اخم می شوند. راست گفته ای.»



روزهای بعد لس آنجلس به جان او افتاد. تیر تهمت از هر سو روانه شد. چیزی که سعیدی از آن نفرت داشت. گفتند و نوشتند که او مأمور رژیم است! که برای اغفال روشنفکران و مبارزان برون مرزی به خارج از ایران اعزام شده و مأموریتش را به نحو احسن انجام می دهد.

فراگیر بپا شد و نه تنها آمریکا که تمام ممالک دیگر را در خود گرفت. خیلی ها که اهل اینطور کارها نبودند با تمام اختلافات مسلکی و سیاسی پا پیش گذاشتند و امضا دادند. چوبک یکی از آنها بود که گفت: «من پای هیچ اعلامیه ای را امضا نکرده

ام اما به خاطر مظلومیت سعیدی امضا می کنم.» پس از اعلامیه دفاع از سلمان رشدی، که امضا کنندگان زیادی داشت اما تاثیرش انکار ناپذیر بود، این اولین و وسیعترین تجمع صاحبان فکر و ایرانیان خارج از ایران بود که حکومت تهران را به فکر واداشت. نامه ها به مقامات بین المللی نوشتیم. استمداد کردیم. کتابی با نام «گناه سعیدی سیرجانی» منتشر ساختیم و کوشیدیم که زندانی بیگناه را به نحوی از بند برهانیم. در داخل اما فشار بر سعیدی سیرجانی افزایش یافت. از قول او ندامت نامه هایی خطاب به بازجوی عزیزش در کیهان و روزنامه های مشابه چاپ شد. این ندامت نامه ها رسوایی رژیم را بیشتر کرد، لاجرم تهمتایی را که بر او وارد ساخته بودند رنگ و جلای بیشتری داد: کارگزار سیا، مأمور صهیونیسم، همکار فراماسونها، و در ارتباط با سلطنت طلبان. در درون زندان بی شک دل مردی که زهره شیر داشت از این تهمت آب می شد، زیرا او از **تهمت زدن و تهمت زنان نفرت داشت. خیلی زیاد.**

## کارکنان فیس‌بوک به اکانت‌های همه کاربران دسترسی دارند

را درباره تکنولوژی‌های نوین اجتماعی و تأثیرش بر جهان امروز نوشت، در زمان پیوستنش به فیس‌بوک پنجاه و یکمین فردی بود که به استخدام این سرویس درآمد. او در ابتدا به عنوان یکی از کارکنان بخش خدمات مشتریان استخدام شد، اما در ادامه سخنرانی‌نگار شخصی مارک زاکربرگ هم شد. در زمان استخدام او فیس‌بوک کمتر از پنج میلیون کاربر داشت و آن‌طور که او می‌گوید از همان هنگام هر یک از کارکنان بخش «پشتیبانی کاربران» به یک ابرپسورد (Master Password) دسترسی داشت تا بتواند با آن به اکانت هر یک از کاربران فیس‌بوک متصل شود و به پیام‌های خصوصی و همه داده‌های دیگر دسترسی داشته باشد. به گفته او با تکامل فیس‌بوک حالا روش‌های امن‌تری برای اتصال به اکانت‌های کاربران به وجود آمده است.

به نظر می‌رسد اثبات صحت ادعاهای کاترین لوسه می‌تواند مدیران فیس‌بوک را با چالش روبرو سازد؛ آنها از زمان فراگیر شدن این شبکه اجتماعی همواره با اعتراض‌ها و نگرانی‌های گسترده پیرامون حریم خصوصی کاربران روبرو بوده‌اند و عیان شدن چنین واقعیتی احتمالا برای آنها بی‌هزینه نخواهد بود.

سرویس‌دهنده خلاف این تصور در حال وقوع است و دست کم گروهی از کارکنان این کمپانی‌ها برای این کار خود را انجام دهند باید به اکانت آنها دسترسی کامل داشته باشند.»

او می‌گوید «مدیریت وضعیت و برطرف کردن نیازهای کاربران مستلزم این است که کارکنان سرویس‌های رایج به اطلاعاتی از جمله پسورد کاربران دسترسی داشته باشند و این سرویس‌ها به خصوص وقتی نوس و تازه‌کار هستند این اطلاعات را از کارکنان خود پنهان نگه نمی‌دارند.» کاترین لوسه با اشاره به ماجرای رسوایی جاسوسی آژانس امنیت ملی آمریکا

می‌گوید دیگر در جهان امروز نمی‌توان از وجود چیزی به نام «داده‌های خصوصی» سخن گفت: «حتی اگر کارکنان سطوح میانی سرویس‌هایی نظیر فیس‌بوک به اطلاعات خصوصی کاربران دسترسی نداشته باشند، باز هم ممکن است این اطلاعات جایی ذخیره شود تا در صورت نیاز در دسترس سازمان‌هایی نظیر NSA قرار گیرد.» او که سال گذشته کتاب «پادشاهی پسران»

بدانند که کارکنان فیس‌بوک به پسورد و اطلاعات خصوصی همه آنها دسترسی دارند. این مساله از آنجایی نگران‌کننده‌تر می‌شود که شواهد نشان می‌دهد بسیاری از کاربران



برای ورود به بسیاری از سرویس‌های آنلاین دیگر از جمله ایمیل‌های خود نیز از پسوردی مشابه پسورد فیس‌بوک‌شان استفاده می‌کنند. به گفته کاترین لوسه «کاربران شبکه‌های اجتماعی عموماً تصور می‌کنند که خودشان تنها کسانی هستند که به اطلاعات خصوصی موجود در اکانت‌هایشان دسترسی دارند، اما اکثر اوقات در اغلب کمپانی‌های

یکی از کارکنان سابق کمپانی فیس‌بوک می‌گوید کارکنان این کمپانی ابرپسوردی در اختیار دارند که با آن می‌توانند به اکانت‌های همه کاربران این شبکه اجتماعی وارد شوند. صحت این ادعا فیس‌بوک را با چالش تازه‌ای روبرو می‌کند.

سخنرانی‌نگار مارک زاکربرگ، بنیان‌گذار فیس‌بوک، که پس از پنج سال کار در این کمپانی در سال ۲۰۱۰ از سمت خود استعفا داد، به کاربران این شبکه اجتماعی در سراسر جهان هشدار داد که باید مراقب به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات خصوصی خود در فیس‌بوک باشند، چون فیس‌بوک می‌تواند به سادگی به تمام اطلاعات موجود روی پروفایل آنها دست پیدا کند.

کاترین لوسه در گفت‌وگو با روزنامه گاردین گفت در شرایط کنونی که افشاگری‌های ادوارد اسنودن درباره جاسوسی‌های دیجیتال آژانس امنیت ملی آمریکا (NSA) نگرانی‌های گسترده‌ای درباره دسترسی دولت‌ها به اطلاعات خصوصی در میان کاربران اینترنت در سراسر جهان پدید آورده، کاربران باید



## میهن کو MIHAN CO. Iranian Legal Services

دفتر حقوقی ایرانیان

### با همکاری ندا نهاوندی کارشناس حقوقی، وکیل دادگستری در ایران

با مدیریت آقای کاشی

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

[www.mihancompany.com](http://www.mihancompany.com)

- ♦ انجام کلیه امور حقوقی و اداری در ایران از هر نقطه آمریکا
- ♦ با همکاری وکلای پایه یک دادگستری در ایران
- ♦ انجام کلیه امور مهاجرت به آمریکا با وکلای اداره مهاجرت این دفتر
- ♦ انجام انحصار وراثت، تقسیم و دریافت ارث و امور مربوط به آن
- ♦ استرداد املاک توقیف شده و یا تصرف شده توسط اشخاص
- ♦ انجام کلیه امور مربوط به طلاق، مهریه در ایران و آمریکا
- ♦ دریافت شناسنامه و کارت ملی فوری از ایران
- ♦ برقراری حقوق بازنشستگی و حقوق معوقه
- ♦ تهیه و تنظیم کلیه وکالتنامه‌ها، متون حقوقی و وصیتنامه و قراردادهای
- ♦ ترجمه و تأیید کلیه متون به هر زبانی
- ♦ دریافت پاسپورت

دفتر جنوب کالیفرنیا (310) 967-7755 ♦ (877) 644-2607 ♦ (408) 249-9827 دفتر شمال کالیفرنیا

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

## از در گوشه‌ها

## بقلم: پیرایه

قفل و زنجیری، امروز چگونه است؟ بدون تردید بدتر از اینجا، و سرزمین دیوارهای ما چه وضعی به خود گرفته؟ دیوارها قطور بلندتر از بنای محصور بعلاوه میله های نوک تیز یک متری چسبیده به هم روی دیوار. بدون تردید چه فراوان تر دیواره های نیزه دار قانونی، مذهبی، اخلاقی. طبعاً ما زنان سالخورده ایرانی با سرنیزه ها آشنائیم و برای ما تازگی ندارد که هرگز بدون دیوارها امنیت نداشتیم چرا که احساس امنیت را نمی شناختیم. می رفت بهتر شود که لیاقت اهدائی را از دست دادیم چون امن و امان لایق ما سنگر نشینان «چار دیواری اختیاری» نبود و البته اختیار چهار دیوار حرم در کف با کفایت نان آور.

بعلاوه ما مردم کجا در و دروازه باز کجا!! ما پرورش گشاده دلی و تربیت روشن بینی نداشتیم و همین کوتاه فکری احمقانه توام با غرور بی جای خود گنده بینان عقده مند راهی را که به گشودن دل ها، دیدها و دانستی ها باز شده بود بستند و دست از پا درازتر گریختند. هنوز هم ادعای خیرخواهی دارند، هم آنان که به جای پناه بردن به دامان مدرسان همسایه شمالی قاره بی بندوبار سرمایه داری را به قدم مبارک مزین با اشتباهی سیری ناپذیر جمع آوری دلار. و اما چه شد که اینطرفها هم دیوارها سر کشید و به تدریج بلند و بلندتر و همه گیر، چرا؟ مسئله غامضی نیست، اگر خانه ها دیوار نداشت، آب و خاک، دریا و کوه و کمر و حد و مرز شهرها دیوار داشت، حساب کتاب داشت، مرزبان و نگهبان و مجوز قانونی و سؤال و جواب داشت، نه به گفته پادام فروش دموکراتشان که «آغوش ها و قلب ها را بروی مردمان فراری کشورهای همجوار بگشائید». گشودند و دیوارها نمایان گشت و امنیت رخت برکشید، همه چیز به هم ریخت و نابسامانی جایگزین سامان شد. در چوبی آهنی گردید با چندین قفل و بست و زنجیر بعلاوه بوق و کرنا. بالاخره این دیار پهناور پناهگاه فراریان، گرسنگان، بیکاران و بی پناهان بوده و هست و ما ایرانیان آواره هم به همین دلیل موجه انسانی این سرزمین امن و امان را برگزیدیم که راحت و آزاد فرصت ها را درنوردیم و انشاءالله تعالی پولدار شویم. بنابراین چه باک از دیوار خانه ها و دیوارهای بیشمار دیگری که دور و بر ما چیده شده و روز به روز بالاتر می رود.

خدا خیر کند که اگر این بساط مسلط ادامه یابد و تجدید بشود چه دیواره های تازه تر و خلقی تری ما را تحت فشار روز افزون گزارد.

می دهیم. صرفه جوئی در مصرف بنزین و استهلاک ماشین و وقت کارهای خانه داری خصوصاً روزهایی که بچه ها و نوه ها به یکی از ما سر می زنند، بعلاوه چه بسا کم و کسری می آوریم و از همدیگر قرض می کنیم.»

البته این پرده قشنگ مال سی سال پیش بود، آمریکای قدیم... زندگی آدمیزادهای قدیم تر و عادات و رسم و رسوم از یادها رفته. هرآنچه بود و دیگر نیست چرا. خیابان روبرو با درختان تنومند اکالیپتوس و خانه های کوچک دو طرف هنوز هست، من هم هنوز هستم، ولی دیگر هیچ چیز به شکل آن زمان نیست، هیچ چیز همانند سابق نیست، همه چیز عوض شده، زیر و رو شده، خیابان با صفای گردشگاه من را دیوارهای بلند از رونق انداخته، خانه ها در پشت دیوارها پنهان به دور از انظار.

نه باغچه و گل و سبزه ای، نه جلوه زندگی آرامی، فقط حرکت زنجیری اطاقک های فلزی پر سر و صدا و آدم های درون این قفس ها، عصبی، عجول، بی اعتنا و لاید خسته و بی حوصله یا صدای ناهنجار موزیک سرسام آور پاپ روز آمریکا. صدها افسوس که این تغییر و تحول به جای بهبود، ترقی و تعالی، ارشاد و ترفیع مقام انسانها و انسانیت عذاب به بار آورده و جمیع سنن و باورهای زیبای چند دهه قبل را واژگون نموده است. همه جا دیوارها بالا رفته و شهرها، خانه ها، آدمها و حتی مغزها را احاطه کرده است و چه دردناک است اصابت به دیوارهای پیرامون. انگار قابی تمامیت وجود را در خود گرفته و از هر سو دنیا را تنگ و تنگ تر می کند. در دیار ما حصارها همیشه برقرار بوده است، بلند و کوتاه، طویل و عریض، کاهگلی، آجری، سیمانی، حلبی، آهنی و یا شاید انواع محکم تری مد روز. ما مردم هم ناخودآگاه گمان می کردیم بدون دیوار خواب خوش حرام است. قبول داشتیم و از غیر آن بی خبر.

من و خواهرم نیز هرگز آنقدر قد نکشیدیم که بتوانیم به آن طرف پرواز کنیم، چرا که دیوارهای خانه ما بلندتر از قد و قامت ما ساخته شده بود و ما ناچار با آن خو کردیم. پشت آن ماندیم و به بودنش عادت نمودیم که نمی دانستیم «بی دیواری» هم وجود دارد. نمی دانم بلکه اصولاً دیوار ساخته پرداخته مردمی است که مصلحت را میان دیوارها می دانند و می بینند و جستجو می کنند. ولی آخر اینجا چرا، اینجا که دیوار نبود چه شد که دیواری شد.

یادم می آید وقتی در انگلیس بودم وسط شهر در محله های مسکونی درهای خانه ها هم همیشه باز بود، نه دری نه دیواری، نه

صفا داشت تماشای صدها خانه و کاشانه ای که باز بود. در و دیوار نداشت و همه چیز قشنگ و پاکیزه، ساده و بدون چفت و بست در معرض دید رهگذر، و اتفاقاً در آن دوران نسبتاً قابل تحمل عبور و مرور قوطی های آهنی بزرگ و کوچک بسیار کم و به ندرت. در عین حال چه فراوان ترنم موسیقی ملایم از پنجره های باز رو به کوچه. واقعا دلپذیر. و منی که میان دیوارها بار آمده بودم، و اسیر دیوارها بزرگ شده بودم و با دیوارهای بلند و کوتاه محصور بودم، چه لذتی می بردم از بی دیواری، باز بودن، روشن بودن، آزاد و رها از قید و بند.

وقتی بچه بودم بیاد می آورم که با خواهر بزرگترم تقریباً هفته ای یکی دوبار مرتب می رفتیم پشت شمشادها و با خط کش و مداد قد می گرفتیم و روی دیوار خط می کشیدیم. هفته ها می گذشت و خطوط روی دیوار بالاتر نمی رفت و ما دو تا کسل و نا امید بر می گشتیم که شاید هفته بعد مثلاً قد کشیده باشیم. یکی از همین روزها که خط قد تکان نخورده بود و خط روی خط پر رنگ تر می شد حرصم گرفت و داد زدم: «من دیگه قد نمی گیرم، فایده ای ندارد، معلومه که کوتوله می مونیم.» خواهرم نازنینم، آن دلبندی که دیگر نیست، گفت «غصه نخور، صبر کن یه روز میاد اونقدر قد می کشیم که می پریم اون ور همین دیوار.» و سی سال قبل در این غربت جانکاه ندیدن دیوارهای بسته و گشایش فضای خانه های کنار هم دل گشا می نمود.

درختان سر به فلک کشیده اکالیپتوس سایه افکن گوشک های بی پیرایه ای که حد فاصل را یک ردیف بوته گل های رنگارنگ مشخص می کرد، دیواره جدائی در میان نبود و فاصله ها فقط یک قدم از روی گل و گیاه تا همسایه مجاور که معمولاً هنگام بیکاری و تنهایی کنار باغچه های سبز و خرم صحبت می کردند و یا جلوی خانه ها قدم می زدند.

چندین بار شاهد بودم که خانم مسنی از ماشین کهنه تر و تمیزش بسته های خوراکی دو سه تا همسایه را تحویل می داد و خنده کنان پاکت اغذیه خودش را هم به داخل می برد. وقتی هم متوجه من شد گفت: «امروز نوبت من بود، ما چهار همسایه ایم که خرید هفتگی را نوبتی انجام

حدود سی سال قبل که به این ایالت خوش آب و هوای بی بندوبار کوچ کردیم ناچار در حوالی محدوده دانشگاه استفورد سکنی گزیدیم. هنوز چنین نا امید و مایوس از بازگشت پیوندهای از هم گسسته دل از بود و نبودها نکنده بودیم. هنوز فردا را روشن تر می دیدیم و وطن را نزدیک تر. سی سال پیش بود و امروز کجائیم؟ ماندگار شدیم و با ناسازگاری های ناشناخته ساختیم که هنوز هم دست به گریبانیم. اقامتگاه ما با مرکز آبادی فاصله داشت و خیابان درختی طولی خلوت و با صفا مسیر اصلی گذرگاه محل به شمار می رفت. مخلص شما عزیزان هنوز سر زنده رونده و به اصطلاح قبارق بودم و هر صبحگاه از خانه راه افتاده، همین خیابان را تا مرکز شهرک پیاده و خوش خوشک می پیمودم. رفت و برگشتم تقریباً سه ساعت به طول می انجامید که البته اگر در کتابخانه انتهای خیابان بیوتنه نمی کردم و یا در قهوه خانه کناری خستگی راه پیمائی طولانی را دقایقی چند از تن و پا بیرون نمی راندم.

این تحرک بی وقفه روزانه تا حدودی غم دوری از دیار یارانم می کاست. سنگین می رفتم و سبک تر برمی گشتم. روزنه روشنی بود که تاریکی زندگی در غربت ناخواه را مختصری نور زنده بودن می بخشید. خیابان مذکور عریض نبود و سراسر از دو طرف تا آخرین چهار راه مرکز مسکونی با خانه هایی کوچک، هم سطح و قدیمی، بدون دروازه و دیوار و نرده، باز و روشن غرق چمن و گل و درختان کوتاه سبب و لیمو و گوجه. رفت و برگشت مداوم با اکثر ساکنین منازل چپ و راست که همگی سالمند و بازنشسته بنظر می آمدند آشنایم کرد.

حربمی نبود، دیواری نبود، پرده استتاری نبود. همه جا باز، آزاد، راحت و خودی. معمولاً زنان و مردان مسن خانه ها میان باغچه جلوی بنای کوتاه خودشان می لولیدند، یکی آب می داد، یکی وجین می کرد، یکی خشکه برگها را توی دلو می ریخت و گهگاه روی صندلی راحتی ایوانک چند وجبی روزنامه می خواندند و سیگاری دود می کردند و قهوه ای می نوشیدند و چه بسا من را به درون دعوت و دوستانه با خوشروئی آدمهای قدیم حال و احوالی و تعارفی و شاخه گلی. چقدر





# دیدگاه ما

## حسین جعفری

سن حوزه

پراشتباه و آزمایش شده پیشین، عملاً به دیگران ثابت کرد که از ابتدا حسن نیت برای حل معضل اتمی در کار بوده است، اما عده ای نادان و غیر کارشناس که نه مدیریت داشتند و نه با سیاست به صورت کامل آشنا بودند، با سیاست های ناشیانه و شهرت طلبی های بیجای خود، سبب شکست مذاکراتی شدند که تاکنون یازده اجلاس آن تشکیل و بدون نتیجه خاتمه یافته است.

روحانی نیز موظف است همراه با کلیدی که همه جا با خود یدک می کشد، از خود حسن نیت و پایمردی بیشتری نشان دهد. او در سخنان اخیر خود، خواستار "عبور از اختلافات" در کشور شده است. او در سخنان روز ۲۵ تیرماه خود گفته است «باید کمک کنیم از مشکلات و اختلافات عبور کنیم و مشکل را افزون نکنیم، یعنی آنها که آماده بازگشت هستند راهشان را تسهیل کنیم، چون توبه برای همه است». این سخنان از سوی مخاطبان، بسیار دلسرده کننده و یک طرفه تلقی شده است. در یکی از نشریات هم از قول یکی از زعمای قوم آمده بود پیامبر آنقدر گذشت داشت که حتی پس از فتح مکه، ابوسفیان را نیز بخشید.

خطاب به روحانی باید گفته شود که همه با کشت و کشتار و انتقام گیری مخالف اند، اما پیامبر اسلام با آنهمه قدرتی که در زمان فتح مکه پیدا کرده بود، مگر نه اینست که همه مردم مکه حتی ابوسفیان و هند جگرخواره را مشمول عفو فرمودند. آیا در آن جنگ، مردم مکه مانند ملت ما در وقایع بعد از انتخابات کشته دادند؟ زندانی شدند؟ آزار و اذیت دیدند؟ در سرتاسر جهان پراکنده و پناهنده شدند؟ از هستی ساقط شدند؟ پیامبر آنقدر عاقل بود و سیاستمدار که حتی "هند جگرخواره" را نیز مشمول عفو خود کرد. حمزه عموی پیامبر را غلام هند به دستور وی کشته بود و این زن جگر او را خام خام خورده بود تا انتقام کشته شدگان جنگ بدر را از حمزه بگیرد. پیامبر اسلام آنقدر عاقل و سیاستمدار بود که هرگز نتوانست با به راه انداختن کشت و کشتار، تفرقه به راه اندازد. بسیاری از مردم مکه خویشاوندان و حتا خانواده سربازان پیامبر بودند. تساهل و مماشات و سیاست تعامل را ما در تصمیم پیامبر بعد از فتح مکه بخوبی می بینیم. اما کدام یک از کسانی که در خیابانهای ما کشته شدند، یا اکنون سالهاست که به زندان افتاده و خانواده آنها بی سرپرست و بدون درآمد مانده اند، از کینه رهبر ما برکنار ماندند و کدام یک از آنها به اندازه یک صدم کارزشتی که هند با پیامبر کرده بود، با شما یا خاندان شما کردند؟

است تا با توجه به وضع بسیار آشفته اقتصادی، خشم بین المللی، ناراضی مردم در داخل کشور، تورم وحشتناک، بیکاری فزاینده، فکری برای مرمت خرابیهای این کشور بکنند. این درحالیست که غرب هم علی الظاهر حسن نیت خود را دست کم در گفتارهایش اظهار کرده است. اما در راس این تحولات و اصلاحات، یافتن راه چاره برای نجات از مرداب انرژی اتمی اولویت و اهمیت بیشتری دارد. اشتغال به تولید انرژی اتمی، مانند اقیانوسی بی انتها، دهان پراشتهایش را برای بلع ثروت ملی ما گشوده است. ثروتی که بخش عمده ای از آن متعلق به نسل های بعدی است، و همین سیاست انرژی اتمی، ماشین مخرب دیگری شده است که روابط جمهوری اسلامی را با جهان، روز به روز خراب تر و پرتنش ترسازد. بطور قطع باید گفت تحریم های مالی، بانکی و اقتصادی که هفته به هفته نیز دامنه آن گسترش می یابد، نشان داده است که ضرر و زیان این تحریم ها، بیش از غرب به جمهوری اسلامی رسیده و مردم ما و بیشتر از آنان حاکمیت ما را به شدت به زحمت و تنگی نفس انداخته است. درحقیقت منشاء بدبختی های ما را میتوان در سه مورد خلاصه کرد:

♦ **مشکلات ناشی از فعالیت برای دستیابی به انرژی اتمی.**

♦ **وضع نا بسامان اقتصادی (تورم، بیکاری، وضع نابسامان تولید داخلی، حجم بسیار زیاد واردات، از بین رفتن بخشی از صادرات).**

♦ **عدم توجه به موازین حقوق بشر و احترام به اصول اولیه که باعث تحریک افکار عمومی جهان، علیه جمهوری اسلامی شده است.**

اما آنگونه که اشاره شد، روی کار آمدن روحانی فرصت بسیار مناسبی فراهم ساخته است. تا به صورت بسیار محترمانه ای، خود را از این بست انرژی اتمی که حیات ما را به سرعت در حال از بین بردن است، خارج شویم و همین امر نیز به ما کمک خواهد کرد تا دو معضل دیگر هم به صورت بسیار عملی و آسان تری حل گردد. به عبارت دیگر میتوان برهرسه این مشکلات فائق آمد، مشروط بر آنکه دست از لجبازی و خودخواهی و شیفته و عاشق افکار خود بودن، دست برداشته و کار را به گردان و اختیار را به اختیار دار بسپاریم و او را همانگونه که در قانون اساسی پیش بینی شده مسئول بدانیم. برای حفظ احترام افراد فعلی و در راس آنان آیت الله خامنه ای، میتوان دیوار را به روی مسئولان گذشته خراب کرد و یا انجام برنامه های صحیح و دست برداشتن از سیاست های

و جهانگیری را دارند، یا میخوانند با استفاده از ثروت و قدرتی که دارند، به فکر تامین راحتی و ایجاد اقتصادی سالم و پویا برای مردم خود شده، در ضمن به چهره "قاصم الجبارین" هم حکومت و هم اسلام نیز پایان دهند و به جای آنکه به بمب اندازی و خرابکاری در جهان بازم شهره شوند، تبدیل به کشوری نمونه در منطقه گردند؟ آیا تجربه ناموفق سی و چند ساله جمهوری اسلامی، به رهبران و سردمداران ما این تجربه و درس را نیاموخته است که دست از ماجراجویی ها برداشته و به تعامل با جامعه بین المللی بپردازند؟ آیا زمان آن نرسیده است که انتقاد از خود را آغاز کرده و با کنار گذاشتن تعارفات متداول، این پرسش مطرح شود که حقیقتاً از تسخیر سفارت آمریکا یا به تعبیر رهبران و سردمداران جمهوری اسلامی "لانه جاسوسی" چه نفعی عاید ملت ایران و مملکت ما شد؟ البته همین سیاست سبب شد که دار و دسته ملی مذهبی ها میدان را برای انحصار طلبان و تمامی خواهان خالی بگذارند و طعم قدرت را به روحانی جماعت بچشانند که هرگز هیچگاه در طول دوازده قرن تاریخ ایران مستقل بعد از اسلام، قدرت را به صورت کامل در اختیار نداشتند. با آنکه روحانیون در تاریخ ایران به استثنای پاره ای از برهه های تاریخی، همواره صاحب نفوذ بودند، اما هرگز روحانیان حکومت و دین را باهم در اختیار نداشته اند.

تجربه ناموفق همین سی و چندساله به ما آموخت که روحانیون، قدرت اداره مملکت و رساندن کشور را به مرزهای ترقی و خوشبختی ندارند. اما در پیاده کردن سیاست های خرابکارانه، ایجاد موج و طوفان، به آشوب کشیدن این یا آن کشور و حمایت از گروه های افراطی ید طولایی دارند و بسیار موفق بوده اند و انصافاً اگر در این زمینه جایزه نوبلی ایجاد شود، حق است که آنرا به رهبران جمهوری اسلامی بدهند.

اکنون با انتخاب حسن روحانی و روی کار آمدن او که بزودی جنبه رسمی نیز به خود خواهد گرفت، فرصتی طلایی به دست سردمداران حکومت ما افتاده

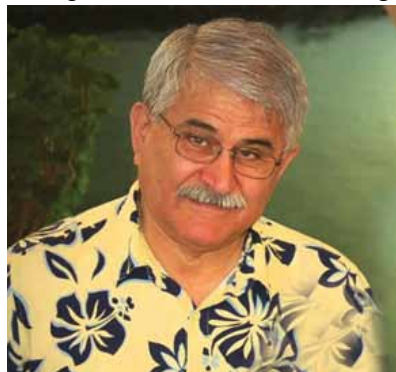
پس از سالها بحرانی کردن منطقه و حتا بخش هایی از جهان، اکنون شاید زمان آن رسیده باشد که ما روی خوش و مهربان اسلام را به جهانیان نشان دهیم. البته اگر اسلام اصولاً روی خوشی داشته باشد. به تصدیق آیه های قرآن و نیز آنگونه که در کتاب معروف و بسیار خواندنی "بیست و سه سال" آمده است؛ سوره های مکی همه دم از رفت و مهربانی و دوستی میزنند و این مربوط به زمانی است که در طول ده یازده سال اولیه اسلام در مکه، تعداد مسلمانان مکه به قدری کم بود که حتا اکنون نیز مسلمانان از بر زبان آوردن تعداد واقعی آنان طفره می روند. اما هنگامی که اسلام با مهاجرت پیامبر به مدینه، علاوه بر امور مذهبی حاکمیت را نیز به دست گرفت، آنگاه مثل جمهوری اسلامی، روی خشن و رفتار انتقام گیرانه اسلام برملا شد، مگر در جنگ منجر به پیروزی مسلمانان در فتح مکه که پیامبر اسلام، با توجه به مصالحی، چهره ای توأم با رفت و مهربانی نسبت به مکیان، از خود نشان داد.

هنگامی که اسلام سیاسی در مدینه و بخش های مفتوحه حکومت میکرد، سوره ها، از حالت دفاعی بیرون آمده و تبدیل به سوره های تهاجمی و قلع و قمع شد. خدای مهربان نیز از صورت "رحمان" و "رحیم" به شکل "قاصم الجبارین" و "مکار مکاران" و "مکرالله" و "الله خیرالمکرین" تبدیل شد. البته باید تصدیق کرد که همین چهره قاصم الجبارین و تهاجمی اسلام بود که سبب گردید این دین، با گشودن شهرها و کشورهای دیگر، از چهارچوب مدینه فرائر رفته و از صورت "مذهبی کاملاً منطقه ای" به صورت دینی بین المللی و جهانی درآید و یکی از بزرگترین امپراطوری های جهان را در قلمرو خود بوجود آورد.

اما سخن من در این نوشتار، بررسی تاریخ اسلام و امپراطوری اسلامی نیست. در این نوشته می پردازم به تحلیل شرایط پیش آمده فعلی، در پس از انتخاب حسن روحانی. انتخاباتی که مردم نسبت به آن اقبال بسیار از خود نشان دادند.

پس از سی و اندی سال تجربه مملکت داری به شیوه دینی-سیاسی، آیا کشور ما و سیاستمداران و رهبران ما واقعا قصد توسعه

و اما پوران مهدی زاده، از همکاران همیشگی خاوران و نویسنده کتاب "در سوک آفتاب". او را چند سالی ندیده



گل آرا؛ گویی در غبار زمان و زمانه گم شده اند. و از دیگر ماندگان این قافله؛ مسعود سپند است که همچنان می سراید و می نویسد و گهگاه قلبش را به چاقوی جراحان می سپارد. حسین جعفری اگر چه می نویسد و می پژوهد؛ اما قلب مهربانش گاه نا مهربانی میکند و کارش را به شفا خانه های این سامان می کشاند.

از پیران خانواده خاوران؛ نصرت الله نوح ماست که "یاد مانده ها" بیش را همچنان می نویسد و در پیرانه سری می تواند قصیده ای هفتاد

بودم. دو هفته پیش؛ در جشن تولد دوست شاعری؛ مرا دوستانه به دشنام گرفت که: ای فلان فلان شده! ای نا بکار! ای فراموشکار! ای آدمخور! هیچ میدانستی که قلبم را عمل کرده ام؟...

و من هیچ نمیدانستم. چه کنم؟ سامان زندگی مان بی سامانی است و لاجرم بی خبری از رفیقان و عزیزان. و از این قافله کوچک خاورانیان؛ تنها من مانده ام که هنوز قلبم، بی مدد حکیمی و طبیبی، همچنان می تپد و همچنان دوره میکشیم شب را و روز را و هنوز را....

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

بیتی از انوری یا اثیر الدین اخسیکتی را بی یاری کاغذ و کتاب و یاد داشتی بخواند و با آن صدای رسای آهنگینش، شما را در اقیانوس شعر پارسی غرقه کند. عمرش دراز باد و از گزند روزگار در امان باشد. دیگر از پیران خانواده خاوران؛ دکتر صدر الدین الهی است که آفتاب قلمش همچنان می تابد در آفاق جهان و می درخشد بر سینه های ایرانیان.

دل تو باد ز اندوه روزگار تهی  
سر تو باد ز سوای عشق مالامال



## لختی قلم را بگریانیم.... به یاد طاهر ممتاز

مهربان جهان همه مردند  
زیر خاک اندرون شدند آنان  
از هزاران هزار نعمت و ناز  
مرگ را سر همه فرو کردند  
که همه کوشک ها بر آوردند  
نه به آخر بجز کفن بردند؟؟  
"رودکی"

طاهر ممتاز، بنیانگذار و مدیر روزنامه خاوران، چند روزی است که سر به خاک نیستی نهاده و به ابدیت پیوسته است. این یادداشت ها را در سوک مرگ او می نویسم:

آدمی بود که ساکت و خموش در ساحل امن و آسایش و عافیت بنشیند و شاهد خاموش مرگ میهنی باشد که در چنگال اهریمنان گرفتار آمده بود؟ پس دست به کار شد و روزنامه خاوران را بنیاد نهاد، در آوریل ۱۹۹۱، با این شعر ابو سعید ابی الخیر بر پیشانی روزنامه:

سرتاسر دشت خاوران سنگی نیست  
کز خون دل و دیده بر آن رنگی نیست  
و خاوران به سر دبیری خود من؛ نم نمک براه افتاد. در دل ها رسوخ کرد. جان های شفته را به دور خود جمع کرد و پنج سال؛ بی هیچ وقفه ای؛ هر جمعه انتشار یافت و به دست خوانندگان و خواهند گانش رسید.

و اما از یاران آن روز خاوران و از کاروان کوچک خاورانیان؛ برخی سر به خاک نیستی نهاده اند: نخستین آنان علی بوستانی، شاعر و خطاط، بود که در پنجاه سالگی به ابدیت رخت بر کشید. پس از او نوبت به منوچهر امیرکیایی مسئول روابط عمومی خاوران رسید که دیر گاهی با مرگ پنجه در افکند و سر انجام خرقة زندگی وانهاد. آنگاه نوبت به علی فرگام رسید که قلبش او را در نیمه راه زندگی وا نهاد.

بعد از او دکتر محمد عاصمی را در غربت غریبش به خاک سپردیم. و اینک طاهر ممتاز، مردی که خاوران را همچون فرزندانش دوست میداشت. بقول شاملوی بزرگ: شیر آهن کوه مردی بود این پاک یگانه.

از بازماندگان خانواده خاوران؛ دکتر مریم کریم آبادی و مسعود ساعتچی و جمشید معماری و مهدی طاهری و امیر

چه نام پر شکوهی است طاهر ممتاز، یعنی یگانه و پاک، مردی که پاک و یگانه زیست و پاک و یگانه به ابدیت کوچید. در سال ۱۹۸۴، پس از آن گریز ناگزیر، به بوئنوس آیرس رفت. یعنی سرزمینی در انتهای دنیا. سر زمینی که بقول یک شاعر آرژانتینی "گامی دیگر؛ سقوطی است به ژرفای سیاهی های آنسوی زمین"

در آن سرزمین که نه هیچ ایرانی بود و نه گلبانگ مسلمانی؛ طاهر ممتاز رابطه ام را از طریق روزنامه "قیام ایران" که بهمت زنده یاد شاپور بختیار و با تلاش های همین مرد یگانه ی پاک منتشر میشد؛ با جهان و جامعه ایرانیان بر قرار کرد و از آن پس بود که با تشریاتی چون القاب ساعدی؛ زمان نو هما ناطق؛ کاوه دکتر عاصمی و برخی نشریات دیگر آشنا شدم و دریچه ای به فراسوی جهان برویم باز شد.

وقتی در سال ۱۹۸۸ به آمریکا آمدم؛ ممتاز رادیوی "امید ایران" را در فریمانت بنیاد گذاشته بود و من این افتخار را داشتم که یک سالی همکار رادیویی اش باشم.

طاهر ممتاز، آن مرد پاک و یگانه، که همچون خود من با داد و ستد ها و بده بستان های آنچنانی نا آشنا بود؛ نمی توانست هزینه رادیویی اش را، که در آن زمان سر به هفت هشت هزار دلار در ماه میزد، از طریق آگهی های بازرگانی تامین کند و حاضر به پخش آگهی های مربوط به بجنابان و برقصان های آنچنانی هم نبود.

لاجرم؛ رادیوی امید ایران به محاق خاموشی و فراموشی افتاد. اما مگر ممتاز

**Silicon Valley TaxSavers, Inc.**

**دفتر خدمات اجتماعی**

**لیدا کوچصفهانی**

**کار را به کاردان بسپارید!**



Not a Law Office

- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی
- ♦ دریافت حقوق پرستاری
- ♦ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان) برای واجدین شرایط
- ♦ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ♦ تنظیم فرمهای اداره مهاجرت و پناهندگی
- ♦ اخذ ویزای نامزدی
- ♦ مدیکر و مدیکل، SSI
- ♦ گرفتن وقت از سفارت آمریکا جهت ویزای توریستی
- ♦ تنظیم اوراق مربوط به دفتر حفاظت منافع ایران در آمریکا

**(408)269-7283**

lida.taxsavers@gmail.com

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



## تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر نشریه «پژواک»

ماهنامه وزین پژواک، امیدوارم که همیشه سر بلند باشید. از اینکه ماهنامه پژواک به خانه ها برگشته بسیار متشکریم. من همیشه و هر ماهه پانزده جلد از نشریه را به فامیل و دوستان در خارج از آمریکا پست میکنم. چرا که تمامی این نشریه حاوی از مطالب گوناگون و بسیار آموزنده می باشد. من در هیچ نشریه ای گروه نویسندگانی که در ماهنامه پژواک گلچین شده اند را ندیده ام. همگی ما بسیار متأثر بودیم از نبودن پژواک. حمایت از این ماهنامه باید شود. صاحبان بیزینس آگاه باشند که آنها سهم و رل مهمی برای به چاپ رساندن پژواک دارند. امیدوارم که مسئولیت را به عهده بگیرند و با گذاشتن آگهی شما را یاری دهند. من و تمامی فامیل و دوستان هم با دیدن آگهی های صاحبان بیزینس در این مجله، آنها را یاری خواهیم داد و از سرویشان استفاده خواهیم کرد.

موفق و مانند همیشه سر بلند باشید، ش. خلعتبری

مدیر محترم، با چاپ دوباره پژواک، من و بسیاری از دیگر هموطنان را خرسند و شادمان کردید. وقتی دیروز همسرم با در دست داشتن ماهنامه پژواک به منزل برگشت، برای چند لحظه ای اصلا باورم نمی شد. فکر کردم از همین مجلات دیگر که برای من قابل خواندن نیستند آورده است. اما متوجه شدم که این همان پژواک تک محله خود ماست که دوباره به زیر چاپ برگشته. لطفا فرم درخواست آبونمان را برایم بفرستید. موفق و پیروز باشید. با تشکر، منصوره فرد

بانوی گرامی، خانم پرویزاد، چاپ مجدد نشریه پژواک را به شما و بخصوص به تمامی هموطنان خود در شمال کالیفرنیا تبریک عرض می کنم. جای این ماهنامه متین و پر بار بسیار خالی بود. من دست شما خانم مهربان و وطن دوست را برای پشتکارتان و برای تمام مشکلاتی که گذرانیدید تا بتوانید این مجله را دوباره به ایرانیان هدیه بدهید، می بوسم و می فشارم. به امید اینکه صاحبان کسب و کالا این ماهنامه را حمایت کنند. با درود، مهرداد

سرکار خانم افلیا پرویزاد، انتشار مجدد پژواک را به شما و همه تبریک میگویم و پیروزی آن بانوی فرهیخته بزرگوار را در ادامه این خدمت بزرگ و فرهنگی آرزو دارم. در اینجا که زندگی میکنم امکان دریافت پژواک نیست ولی دوستان من که به سن حوزه سفر می کنند آنها را برای من می آورند و از خواندن آن لذت می برم. کاش امکان مالی می داشتیم و می توانستیم به شما کمک کنیم. دست مریزاد. با تقدیم گرمترین درود و احترام فراوان، مصطفی موسوی

Dear Ophelia,

Just thought I would send you a quick email to say that the copy of Pezhvak which you have mailed for my parents have arrived and what a good read. Congratulation on your big comeback. Thanks for the great magazine and we love the new look too. I know it's the only Persian publication that my parents would ever read. They cannot stop talking about how informative the articles are. Looks like a book rather than a magazine. It is quality and it's a must read by everyone. Keep up the good work.

Yours Truly,  
Nasrin

با نهایت تشکر و سپاس از خوانندگان محترم پژواک برای نامه ها، تلفن ها و پست الکترونیکی در مورد چاپ مجدد پژواک. متأسفانه به دلیل کمبود جا قادر به چاپ تمام نامه ها نیستیم. از طرف خودم، همکاران و نویسندگان از لطف و محبت شما عزیزان نهایت تشکر را داریم. افلیا پرویزاد

کارکنان گرامی ماهنامه پژواک، صمیمانه به شما برای چاپ مجدد پژواک ماهنامه تبریک گفته و آرزوی موفقیت هر چه بیشتر شما را از خداوند خواهانم. وجود چنین ماهنامه پر محتوا برای جامعه ما بسیار ضروری می باشد. از تمامی نویسندگان نیز نهایت تشکر را دارم.

با درود و سپاس، هاله برخوردار

سر کار خانم افلیا پرویزاد، با سپاس و درود به شما خانم زحمتکش برای جامعه ایرانی. بینهایت از تولد مجدد نشریه بسیار وزین ماهنامه پژواک خوشحال شدم. جای این نشریه پر محتوا در منازل ما خالی بود. با آرزوی موفقیت هر چه بیشتر برای شما و تمامی کارکنان ماهنامه پژواک. ارادتمند، فرشید وثوق

خانم پرویزاد، خسته نباشید. به شما تبریک می گویم. مطابق گذشته، شما و همکارانتان سنگ تمام گذاشتید و ماهنامه ای به چاپ رساندید که همتا ندارد. من بسیار اهل خواندن هستم و اکثر نشریات خارج از مملکت را آبونمان می باشم. اما هیچکدام به پر باری پژواک نیست. به شما و کارمندان پژواک احسن میگویم و برایتان آرزوی موفقیت دارم. متشکرم، آزی پناهی

مدیر محترم نشریه پژواک، چاپ مجدد این ماهنامه غنی و پر محتوا را به شما و کلیه دست اندرکاران و نویسندگان تبریک می گویم. فعالیت و کار شما که خدمتی است به جامعه ایرانی، قابل تمجید می باشد. با سپاس، عبدی هاشمی

خانم افلیا پرویزاد، نویسندگان محترم و کارکنان نشریه پژواک، چاپ مجدد ماهنامه را از طرف خودم، پدرم و تمامی دوستان و رفقای عاشق پژواک به همگی شما تبریک می گویم.

آفرین و مرچبا به همت شما، گلی افشار

خانم پرویزاد عزیز، با سپاس و تبریک، این شعر در وصف برگشت پژواک صدای ناز می آید

صدای کودک پرواز می آید

صدای رد پای کوچه های عشق پیدا شد

معلم در کلاس درس حاضر شد

یکی از بچه ها از قلب خود فریاد زد: برپا!

همه برپا،! چه برپایی شده برپا!

با تشکر، رامین

## دانشتیهای پزشکی و علمی

### بیست ماده غذایی مفید جهت دیابتی ها

اگر مبتلا به دیابت هستید جالب است بدانید آنچه در دهان می گذارید، می تواند سبب بالارفتن یا پایین آمدن قند خون تان شود. در اینجا ۲۰ نوع ماده غذایی را به شما معرفی می کنیم که می تواند جلوی بالا رفتن قند خون تان را بگیرد.

**سیب:** اکثر متخصصان تغذیه توصیه می کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را

**جو:** می توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قند خون تان بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت ها ثابت بماند. فیبرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می شود.



**سبزیجات:** فیبر حلال تمامی سبزیجات می تواند قند خون بالا را مهار کند.

**گوشت گاو:** می توانید قسمت های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک چهارم بشقاب تان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید. رساندن به اندازه

بگنجانید زیرا سیب کالری پایینی دارد و فیبر آن بسیار بالا است و جلوی گرسنگی را می گیرد. سیب همچنین دشمن کلسترول پد است و میزان قند خون را کاهش می دهد. **آوکادو:** آوکادو غنی از اسیدهای چرب مونوی غیر اشباع است که سبب کند شدن

**تخم مرغ:** برخی از محققان معتقد هستند که خوردن یک عدد تخم مرغ در روز کلسترول خون تان را بالا نمی برد و در عوض ساعت ها شما را سیر نگه می دارد. **ماهی:** یکی از دلایل فوت مبتلایان به دیابت ابتلا به ناراحتی های قلبی - عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می تواند این احتمال را حداقل ۴۰ درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی های قلبی - عروقی است کاهش می دهد. **دانه کتان:** دانه های کتان غنی از پروتئین، فیبر، چربی های خوب از نوعی که در ماهی موجود است و منیزیم است.

این مواد قند خون را تنظیم کرده و به سلول ها در جذب انسولین کمک می کنند. **شیر و ماست:** این ها مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می توانند به کاهش وزن کمک کنند. البته حتما این را می دانید که باید از نوع کم چرب شان استفاده نمایید. از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می برند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ی پروتئین به بدن باعث می شود مدت طولانی تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه ای تان کاهش نیابد. در ضمن مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم کمک می کند.

**میوه های گوشت دار دانه دار:** انواع میوه های گوشتی حاوی یک یا چند دانه که به رنگ های قرمز یا بنفش موجود است مانند انواع انگور حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند. محققان می گویند این دانه های رنگی می تواند سبب کاهش قند خون شده و در عین حال محرک تولید انسولین در بدن باشند.

**بروکلی:** بروکلی غنی از کروم بوده که در درازمدت نقشی اساسی و مهم برای تنظیم قند خون دارد.

**هویج:** هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند. **گوشت مرغ:** گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت ها چربی کمتری دارد. توصیه می ی ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورید.

## دکتر علی شیرزادی

متخصص و جراح بیماری های مغز و اعصاب

Fellowship Trained in Spinal Disorder



Ali Shirzadi, M.D

کلینیک مجهز به پیشرفته ترین تجهیزات برای تشخیص و جراحی بیماری های مغز و اعصاب

*Our mission is to serve our patients to the best of our ability by providing them with the best neurosurgical care available.*

- \* Brain & Spinal Tumors
- \* Neck & Back Pain
- \* Spinal Surgery
- \* Neurovascular Surgery

- \* تومور مغز و ستون فقرات
- \* گردن و کمر درد
- \* جراحی ستون فقرات
- \* جراحی عصب ها

www.southbaybrainandspine.com

Tel: (408)358-0133 Fax: (408)358-8134

2577 Samaritan Drive, Suite 710, San Jose, CA 95124

## کاوه میرشفیعی

Attorney at Law

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



Kaveh Mirshafiei, Esq.

مشاوره اولیه رایگان

- ◆ کلیه امور ورشکستگی ◆ کلیه امور خانوادگی
- ◆ کلیه امور تجاری، بازرگانی، و ثبت شرکت ها

◆ Business Law

◆ Bankruptcy ◆ Family Law

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

To schedule your free consultation, please call:

(408)418-4675

www.headwaylegal.com

111 N. Market Street, Suite 300 San Jose, CA 95113

## دانستنی های جالب

بار در سال میتپد.  
 ◆ لئوناردو داوینچی مخترع قیچی میباشد.  
 ◆ سطح شهر مکزیک سالانه ۲۵ سانتی متر نشست میکند.  
 ◆ پنجاه درصد جمعیت جهان هیچگاه در طول حیات خود از تلفن استفاده نکرده اند.  
 ◆ در هر ۵ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده میگردد.  
 ◆ ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال طول میکشد تا در طبیعت شروع به تجزیه شدن کنند.  
 ◆ اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان میباشند.  
 ◆ نود درصد سم مارها از پروتئین تشکیل یافته است.  
 ◆ جویدن آدامس هنگام خرد کردن پیاز مانع از اشک ریزی شما می شود.  
 ◆ اثر لب و زبان هر کس همانند اثر انگشت آن منحصر به فرد است.  
 ◆ رشد کودک در بهار بیشتر است.  
 ◆ ۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه طول می کشد تا نور خورشید به زمین برسد.  
 ◆ ظروف پلاستیکی تقریباً ۵۰۰۰ سال در برابر تجزیه مقاومتند.  
 ◆ وقتی یک نوزاد در حال گریه است با صدای ش...ش...ش شما آرام می شود به این

شرق (آنلاین): آیا می دانستید:  
 ◆ اسبها قادرند در حالت ایستاده بخوابند.  
 ◆ کانگروها قادرند ۳ متر به سمت بالا و ۸ متر به سمت جلو بپرند.  
 ◆ قلب میگو در سر آن واقع است.  
 ◆ گونه ای از خرگوش قادر است ۱۲ ساعت پس از تولد جفت گیری کند.  
 ◆ دارکوب ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت ضربه بزنند.  
 ◆ سالانه ۵۰۰ فیلم در امریکا و ۸۰۰ فیلم در هند ساخته میگردد.  
 ◆ آدولف هیتلر گیاهخوار بوده است.  
 ◆ تمامی پستانداران به استثنای انسان و میمون کور رنگ میباشند.  
 ◆ عمر تمساح بیش از ۱۰۰ سال میباشد.  
 ◆ تمام قوهای کشور انگلیس جزو دارایی های ملکه انگلیس میباشند.  
 ◆ موریانه ها قادرند تا ۲ روز زیر آب زنده بمانند.  
 ◆ مژه سیب، پیاز و سیب زمینی یکسان میباشد و تنها بواسطه بوی آنهاست که



## جام جهان نما

### آنتن ماهواره ای در شمال کالیفرنیا

بیش از ۲۸ کانال تلویزیونی و ۴ کانال رادیویی ۲۴ ساعته فارسی زبان و دیگر کشورهای جهان

**Our equipments are brand new and we guaranty it**

دستگاه کامل ماهواره ای با جدیدترین رسیورها با بهترین قیمت، از ۱۷۹ دلار تا ۱۹۹ دلار

تصویر دیجیتال و صدای صاف با رسیورهای جدید دیجیتال کارتی

رسیورهای کانال های ایرانی بدون نیاز به ستلایت و یا هزینه ماهانه

نصب فوری و کاملاً حرفه ای توسط متخصصین با تجربه، بدون هزینه ماهانه، با ارزانترین قیمت و با یکسال گارانتی نصب و دستگاه. در صورت نیاز به تعمیر، در منزل خودتان تعمیر انجام می گردد!

برای اطلاع بیشتر در مورد رسیورهای جدید با نرخهای مخصوص با فرزام تماس بگیرید.

[www.scs-network.com](http://www.scs-network.com)  
 (510) 773-7881

Licensed &  
 Bonded



## نه مرادم نه مریدم

نشوند آن راز گهربار جهان را... آنچه گفتند و سرودند تو آئی... خود تو جان جهانی... گر نهانی و عیانی... تو همانی که همه عمر به دنبال خودت نعره زنانی... تو ندانی... که خود آن نقطه عشقی... تو اسرار نهانی... همه جا تو... نه یک جای، نه یک پای... همه‌ای... با همه‌ای... همه‌ای... تو سکوتی... تو خود باغ بهشتی... تو به خود آمده از فلسفه‌ی چون و چرایی... به تو سوگند که این راز شنیدی و... نترسیدی و بیدار شدی... در همه افلاک بزرگی... نه که جزئی... نه چون آب در اندام سبویی... خود اوتی... به خود آئی... تا بدرخانه‌ی متروک هر کس نشینی... و به جز روشنی شششعی پرتو خود... هیچ نبینی... و گل وصل بچینی... به خود...

تا تو را با بی بند و باری و هیچ بدل دیگری اشتباه نگیریم. آخر می دانی؟ بهای قدمهای تو بر این خاک خون های خوب ترین فرزندان این سرزمین بوده است. بهای تو سنگین ترین بهای دنیاست. پس این بار با آگاهی بیا. با آگاهی... با آگاهی...

نه مرادم نه مریدم... نه پیامم نه کلامم... نه سلامم نه علیکم... نه سپیدم نه سیاهم... نه چنانم که تو گویی... نه چنینم که تو خوانی و نه آن گونه که گفتند و شنیدی... نه سئامم... نه زمینم... نه به زنجیر کسی بسته و نه برده‌ی دینم... نه سرابم... نه برای دل تنهایی تو جام شرابم... نه گرفتار و اسیرم... نه فقیرم... نه فرستاده پیرم... نه به هر خانقاه و مسجد و میخانه فقیرم... نه جهنم نه بهشت... چنین است سرشتم... این سخن را من از امروز نه گفتم... نه نوشتم... بلکه از صبح ازل با قلم نور نوشتم... حقیقت نه به رنگ است و نه بو... نه به های است و نه هو... نه به این است و نه او... نه به جام است و سبو... گر به این نقطه رسیدی به تو سر بسته و در پرده بگویم... تا کسی ای نادیده ترین! اگر آمدی با نشانی بیا که تو را بشناسیم... هان! آی آزادی، اگر به سرزمین ما آمدی، با آگاهی بیا تا بر دروازه های این شهر تو را با شمشیر گردن نزنیم، تا در حافظه ی کند تاریخ نگذاریم که تو را از ما بدزدند.

تخصص و دانش و شور بگو.

اگر روزی به سرزمین من رسیدی، با شادی بیا، با چادر سیاه و تهجر و ریش نیا، با مارش نظامی و جنگ نیا، با آواز و موسیقی و رنگ بیا. با تفنگ های بزرگ در دست کودکان کوچک نیا، با گل و بوسه و کتاب بیا. از تقوا و جنگ و شهادت نگو، از انسانیت و صلح و شهامت بگو. برایمان از زندگی بگو، از پنجره های باز بگو، دلهای ما را با نسیم آشتی بده، با دوستی و عشق آشنایمان کن. به ما بیاموز که چگونه زندگی کنیم، چگونه مردن را به وقت خود خواهیم آموخت. به ما شان انسان بودن را بیاموز، به خدا "خود" خواهیم رسید.

آی آزادی! اگر به سر زمین من رسیدی، بر قلبهای عاشق ما قدم بگذار، مهرت را در دلهای ما بیفکن تا آزادگی در درون ما بجوشد و تو را با هیچ چیز دیگری تاخت نزنیم. با هر نفس یادمان بماند که تو از نفس عزیز تری! بدانیم که آزادی یک نعمت نیست، یک مسولیت است. به ما بیاموز که داشتن و نگهداشتن تو سخت است! ما را با خودت آشنا کن، ما از تو چیز زیادی نمی دانیم. ما فقط نامت را زمزمه کرده ایم. ما به وسعت یک تاریخ از تو محروم مانده ایم.

## آزادی

آی آزادی! اگر روزی به سرزمین من رسیدی، در قالب پیرمردی سیاه پوش با ریش سپید و عبای سیاه با لهجه ای غریب و فرهنگی عرب و چشمهایی سرد و ترسناک نیا. برای مان از مرگ نگو. به گورستان نرو.



گورستان پایان است. نباید آغاز باشد. این بار توی دهان هیچ کس نزن، وعده ی تو خالی نده، نان مان را بر سر سفره ها یمان باقی بگذار. از آب و برق مجانی نگو. از تلاش انسانی بگو، از سازندگی و آبادانی بگو. از تعهد کور نگو، از



## ارتش آمریکا استخدام می کند!

**به قدرت صدای خود پی ببرید! "از طریق صدایم، ماموریت من تغییر دادن مسیر تاریخ است."**

برای حل و فصل ناسازگاری ها، نجات دادن زندگی و بازسازی یک ملت، به عنوان مترجم با حقوق و مزایای بسیار عالی به ارتش آمریکا بپیوندید!

تسلط شما در زبان فارسی نقشی حیاتی در تداوم تلاشهای نوسازی کشور ما ایفا خواهد کرد. شما می توانید در ارتباط با شغل زبان مترجمی و یا موقعیت های دیگر در ارتش آمریکا، سئوالات خود را با ما مطرح کنید. مسئولین استخدامی ما آماده هستند تا سئوالات شما را در اسرع وقت پاسخ دهند.

Part Time or Full Time. Between the ages of 18 and 41 years old. Total compensation includes Housing, Medical, Dental, Food, Special Pay, Vacation Times and many more.

**Earn your Citizenship within six to eight months**



For more information on the US Army's Linguist Program in your area, please call:

**Sergeant Lexie Mitchell (925)518-5846**

غرب و ضدیت ایدئولوژیک این جنبش با سرمایه‌داری غرب ندارد البته این استدلال به معنای آن نیست که نباید تجاوزات اسرائیل در فلسطین را نادیده گرفت و آن‌ها را محکوم نکرد. علاوه بر این، از هر وسیله مشروعی می‌توان برای فشار به دولت اسرائیل بهره گرفت، و جنبش تحریم آکادمیک و هنری اسرائیل که در کشورهای غربی و به خصوص بریتانیا شکل گرفته نمونه‌ای از آن است.

بسیاری از منتقدان عمل آقای مخملباف نیز همین گونه تحریم را از او انتظار داشتند. ولی این دقیقاً جایی است که عمل یک ایرانی با عمل یک بریتانیایی یا آمریکایی در قبال اسرائیل فرق می‌کند. بریتانیا و آمریکا دوستان اسرائیل هستند و اسرائیل به کمک و حمایت این دوستان نیاز دارد. عمل بایکوت از سوی مردم این کشورها، در این رابطه دوستی نوعی خلل ایجاد می‌کند و اسرائیل را زیر فشار قرار می‌دهد. ولی ایران و اسرائیل هیچ رابطه سیاسی، فرهنگی یا اجتماعی با هم ندارند. با غیبت یک هنرمند یا آکادمیسین ایرانی، اسرائیل چیزی از دست نمی‌دهد، و از این رو، این غیبت کمترین فشاری بر آن وارد نمی‌کند. ولی به عکس، دقیقاً حضور چنین فردی است که اگر حامل پیام صلح و دوستی باشد می‌تواند نقش بزرگی در نزدیکی مردم ایران و اسرائیل و کاهش تنش بین این دو کشور ایجاد کند و از این رو بسیار ارزنده و قابل دفاع خواهد بود.

سفر مخملباف به اسرائیل دقیقاً از چنین زاویه‌ای باید ارزیابی شود. او ظاهراً این پیام را منتقل کرده است. در فضای خصومتی که بین ایران و اسرائیل بر اثر سیاست‌های تحریک‌آمیز جمهوری اسلامی علیه اسرائیل و واکنش‌های تهدید کننده حکومت نتانیاهو علیه ایران ایجاد شده است از هر گونه امکانی برای انتقال این پیام به مردم اسرائیل که مردم ایران سر جنگ یا خصومت با آنان را ندارند باید بهره گرفت.

این عمل هیچ به معنای توجیه یا نادیده گرفتن سیاست‌های اسرائیل در قبال فلسطینیان نیست، و بلکه در واقع به معنای توجه به خطر بزرگی است که مردم ایران و اسرائیل و تمامی منطقه را تهدید می‌کند و هر اقدامی که بتواند این خطر را دور کند ارزنده خواهد بود.

به این ترتیب، پیام مخملباف در اسرائیل را باید در ردیف پیام صلحی دانست که اصغر فرهادی پس از دریافت جایزه اسکار از سوی مردم ایران به جهانیان داد.

روشنفکران ایران عبور از یک خط قرمز به حساب می‌آید. بسیاری، اسرائیل را به عنوان یک کشور دموکراتیک مدرن که در آن، مردم از آزادی‌ها و حقوق برابر بسیاری برخوردارند می‌پذیرند و برای نظام سیاسی آن ارزش قایلند. ولی این سیاست اسرائیل در برابر فلسطینیان و توسعه شهرک‌های اسرائیلی در اراضی اشغالی، به خصوص تحت حکومت عناصر راست‌گرایمانند نتانیاهو، است که اسرائیل را به صورت یکی از منفورترین کشورهای جهان در فرهنگ سیاسی این بخش از ایرانیان در آورده است. اختلافات سیاسی و رو به فزون حکومت‌های اسرائیل و جمهوری اسلامی و تهدیدهای جنگی اسرائیل علیه ایران و پایگاه‌های هسته‌ای ایران به این حس نفرت و خصومت با اسرائیل دامن می‌زند، و در چنین فضایی، هرگونه ارتباطی با اسرائیل یا اسرائیلیان واکنش‌هایی از بدگمانی یا انتقاد را بر می‌انگیزاند.

مخالفت با اسرائیل تا سر حد نفرت از آن، البته یک پدیده ایرانی نیست و بلکه بخشی از جنبش جهانی ضد امپریالیزم بشمار می‌رود که در نیروهای چپ وفادار به سنت، هم‌چنان از دوران جنگ



سرد باقی مانده است. تجاوز اسرائیل به سرزمین فلسطین و گسترش شهرک‌سازی و تضييع مداوم حقوق فلسطینیان البته نه نقض صریح حقوق بین‌الملل و حقوق بشر است که باید آن را محکوم کرد. ولی اسرائیل نه تنها کشور یا حکومتی است که به حقوق یا سرزمین مردمان دیگر تجاوز کرده و آنان را سرکوب کرده است (برای نمونه، می‌توان از چین در روسیه و تبت در چین نام برد) و نه نظام سیاسی آن دست کم در سطح داخلی سرکوبگر و ضد دموکراتیک است. شدت و ضعف این تجاوزات حقوق بشری در اسرائیل در مقایسه با کشورهای دیگر نیز چندان نیست که این درجه از حساسیت در مورد اسرائیل و سکوت در موارد دیگر را توجیه کند. در واقع می‌توان گفت که تکیه این جنبش جهانی بر اسرائیل، به بهای غفلت و کم‌کاری در مورد سایر نمونه‌های تجاوز به حقوق بشر و ملت‌ها، دلیلی جز وابستگی سیاسی، نظامی و فرهنگی اسرائیل به

## مخملباف و نوری‌زاد، و شکستن دو تابو

دکتر حسین باقرزاده

hbzadeh@btinternet.com



در چند هفته گذشته، دو حرکت از دو شخصیت هنری/فرهنگی ایرانی صورت گرفت که سر و صداهای زیادی در پی داشت. یکی، سفر محسن مخملباف به اسرائیل و شرکت در یک آیین سینمایی و دریافت جایزه‌ای در تقدیر از فعالیت‌های سینمایی‌اش بود. و دیگری، عمل نمادین و ساده بوسه محمد نوری‌زاد بر پای یک پسر بچه بهایی در تهران همراه با مطلبی در باره ستم‌هایی که بر بهائیان رفته و پوشش او از آنان که در وبلاگ خود منتشر کرده است.

اسلامی، به سطحی همانند «نجس‌ها» در ساختار اجتماعی هند نزدیک شده است. به عبارت دیگر، حکومت سعی کرده است جامعه بهایی را به چنان «گتو»ی فرهنگی و مذهبی براند که بسیاری از مسلمانان از نزدیکی و معاشرت با آنان احتراز کنند، و این خود به بیگانگی بیشتر مسلمانان از آنان کمک رسانده است. در متن چنین زمینه‌ای است که اهمیت تابوشکنانه عمل نوری‌زاد روشن می‌شود. او به درون

این دو عمل متهورانه به واکنش‌های کاملاً قابل انتظار و متضاد در جامعه ایران منجر شده است. برخی از هر دو عمل به عنوان یک اقدام شجاعانه و تابوشکن استقبال کرده و عاملان آن‌ها را ستوده‌اند. از سوی دیگر، کسانی نیز این یا آن عمل را تقیب کرده‌اند و به شماتت یا نصیحت عاملان پرداخته‌اند. وجه مشترک هر دو عمل این بوده که یک امر «مقدس» در فرهنگ سیاسی و مذهبی حاکم بر جامعه ما زیر پا گذاشته شده و تابوی آن شکسته است.

محمد نوری‌زاد فردی مذهبی است و با عمل خود یک تابوی سخت مذهبی را شکسته است. این عمل البته در جامعه سکولار ایرانی مورد استقبال قرار گرفته و گزارش و تصویر آن در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی به وسعت پخش و نشر یافته است. ولی در جوامع سنتی مذهبی و به خصوص آنانی که تحت نفوذ قرائت حکومت از اسلام قرار گرفته‌اند، این عمل با واکنش‌های گاه بسیار خصمانه مواجه شده است. بهائیان در فرهنگ مذهبی حاکم، در پایین‌ترین لایه‌های هرم اجتماعی قرار دارند و بیش از یک سوم قرن است که نه فقط از حقوق بشری برابر با سایر ایرانیان برخوردار نیستند که حتی از بسیاری از حقوق شهروندی نیز بی‌بهره مانده‌اند. آنان در جمهوری اسلامی حتی به عنوان پیروان یک آیین شناخته نمی‌شوند و بلکه حکومت همواره سعی کرده است که آنان را به عنوان عوامل بیگانه، جاسوس یا وابسته به حکومت‌های خارجی و به خصوص اسرائیل معرفی کند. همین برجسب‌ها زمینه مناسبی برای سرکوب این جامعه در جمهوری اسلامی فراهم آورده و به اعدام بیش از ۲۰۰ بهایی و آزار و زندانی کردن و شکنجه سدها نفر دیگر منجر شده است. از یک نظر، موقعیت بهائیان در هرم اجتماعی جامعه ایران، تحت جمهوری

خانه یک خانواده بهایی یا میگذارد که پدر بزرگ آن اعدام شده است و پدر و مادر، هر دو، به دلیل یک فعالیت آموزشی به زندان افتاده‌اند، و او به تاسی از پاپ بندیکت که پاهای دخترک بزهکار مسلمانی را شسته و بوسیده بود، بر پاهای آرتین چهارساله خانواده بوسه می‌زند و از سوی همه کسانی که در نظام اسلامی بر بستگان آرتین و سایر بهائیان ستم کرده‌اند از آرتین چهار ساله (به عنوان «نماینده بهائیان») پوشش می‌طلبد. این عمل طبعاً برای بخشی از جامعه ایران که از فرهنگ مذهبی حاکم تبعیت می‌کنند ناخوش آیند بوده، ولی عموماً مورد حمایت فعالان حقوق بشری و جامعه سکولار ایران قرار گرفته است.

عمل مخملباف، اما، علاوه بر بخشی از جامعه مذهبی ایران در جامعه سیاسی سکولار نیز واکنش‌های انتقادی در پی داشت. مخملباف به عملی دست زده که در فرهنگ سیاسی غالب بر اپوزیسیون و

## کودتای قاهره و چشم‌انداز دمکراسی در خاورمیانه

فرهمنده علیپور

طارق رمضان از چهره‌های برجسته روشنفکر جهان عرب و نویسنده کتاب "اصلاحات رادیکال، اخلاق اسلامی و آزادی" معتقد است: «تصویری که اکنون از جهان عرب ارائه می‌شود، نمایشگر نوعی از تقابل و رویارویی میان سکولارها و اسلامگراهاست، اینکه سکولارها مترقی هستند و اسلامگراها مرتجع و محافظه کار هستند.»

دمکراتیک تاریخ مصر به دست ژنرال‌های ارتش خشمگین هستند و بازگشت رئیس جمهور منتخب را فریاد می‌زنند و در سمت مقابل نیروهای سکولاری هستند که اخوان المسلمین و رئیس جمهور مرسی را خطری برای آزادی‌های اجتماعی و دمکراسی در مصر می‌دانند و سقوط او را به منزله اطمینان بیشتر از آینده‌ای دمکراتیک برای مصر می‌بینند.

در واقع حوادث مصر می‌تواند پیامدهای خطرناکی برای آینده منطقه و گذار آن به دمکراسی داشته باشد. بی شک لازمه گذار به دمکراسی و تحقق دمکراسی این مسئله است که نخبگان و اکثریت یک جامعه به اجماعی در خصوص پذیرش دمکراسی و نتیجه صندوق‌های رای به عنوان شیوه حکومت‌گری تن دهند.

اما ائتلاف نیروهای سکولار مصری متشکل از چپ‌گرایان و لیبرال‌ها در تائید

طارق رمضان می‌گوید که این تصویر و تلقی درست نیست؛ تصویری که اتفاقاً از جهان غرب هم نیامده در خود کشورهای اسلامی هم وجود دارد.

هیچ کس نمی‌داند چه فرجامی در انتظار یکی از مهم‌ترین فصل‌های تاریخ معاصر مصر خواهد بود. اما آنچه این روزها در ورای حوادث مصر و کشمکش میان اسلامگرایان حامی محمد مرسی و هواداران نیروهای سکولار و کودتای اخیر ارتش می‌توان دید، شاید همان چیزی باشد که طارق رمضان گفته است. اینکه در خاورمیانه نه اسلامگرایان را می‌توان مطلقاً در دسته‌بندی نیروهای مرتجع و مانع دمکراسی جای داد و نه الزاماً نیروهای سکولار را حاملان و پرچمداران قابل اعتماد دمکراسی دانست.

اکنون در مصر از یکسو اسلامگرایانی قرار دارند که از سقوط تنها دولت

زیان دوم آن که نیروهای مترقی همچون چپ‌گرایان و لیبرال‌های مصری با حمایت از کودتای اخیر ارتش در واقع با مشروعیت خود قمار کردند.

اگر تا پیش از وقوع کودتا در مصر گروه‌های اسلام‌گرا به ویژه اخوان المسلمین به عنوان طبقات غیر مترقی جامعه همواره متهم به عدم باور به دمکراسی معرفی می‌شدند، و نیروهای سکولار جامعه مصر خود را پاسداران و حاملان ارزش‌های دمکراتیک معرفی می‌کردند، اکنون و با حمایت گروه‌های سکولار از کودتا و سقوط تنها دولت دمکراتیک مصر آنهم تنها پس از یکسال، مشروعیت این گروه‌ها در سخن گفتن از دمکراسی سست و چوبین شده است.

در واقع این اولین بار نیست که با قدرت‌گیری اسلامگرایان به شیوه دمکراتیک، نیروهای سکولار خاورمیانه دست رد به سینه صندوق‌های رای و برهم زدن نتیجه دمکراسی می‌زنند. در سال ۱۹۸۰ ژنرال‌های ترک، دولت سلیمان دمیرال را ساقط کردند، در ۱۹۹۱ این اتفاق در الجزایر رخ داد که منجر به آغاز جنگ‌های داخلی برای سال‌های طولانی شد.

آخرین بار که چنین اتفاقی افتاد در سرزمین‌های فلسطینی بود، زمانی که دولت جورج بوش پسر به عنوان بخشی از طرح خاورمیانه بزرگ خود، فلسطینی‌ها را تحت فشار برای برگزاری یک انتخابات دمکراتیک گذاشت.

نتیجه انتخاباتی که زیر نظر سازمان ملل و کشورهای اروپایی برگزار شد، پیروزی جنبش اسلامگرای حماس بود. دولت سکولار محمود عباس اما پس از چند ماه با همکاری و تائید برخی از کشورهای اروپایی، آمریکا و اسرائیل قدرت را از حماس گرفت. نتیجه این تحولات، درگیری مسلحانه میان هواداران دولت اسلامگرای حماس و تشکیلات فتح و پایان آن، تشکیل دو دولت جداگانه در غزه و کرانه باختری بود. به نظر می‌رسد که استبداد ریشه‌دار و تاریخی در سرزمین‌های خاورمیانه، آتشی باشد که تر و خشک، اسلام‌گرا و سکولار را به یک اندازه می‌سوزاند و دستاورد آن چیزی نیست جز دورتر شدن کشورهای منطقه از دمکراسی.

و تسهیل کودتای ارتش علیه تنها دولت برآمده از انتخابات در مصر، می‌تواند زیان‌های بزرگی برای امروز و فردای مصر و حتی خاورمیانه پدید آورد.

زیان این اقدام را در دو گزاره می‌توان جستجو کرد، نخست آنکه کودتای مصر می‌تواند التزام و سود بخش بودن صندوق‌های رای و دمکراسی را نزد اسلامگرایان معتدل، به عنوان یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین قطب‌ها و عناصر فعال در جوامع خاورمیانه، سست و متزلزل کند. اسلام‌گرایان معتدل در منطقه همواره شریعت اسلام را به عنوان تنها منبع حکومت‌گری در جامعه باور داشته‌اند و نوعی تلقی در میان بسیاری از آنها وجود داشت که دمکراسی محصولی غربی است که نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای مسلمانان باشد. در سال‌های میانی دهه ۹۰ و به لطف ورود اندیشه‌های نوگرایانه افرادی چون راشد غنوشی و متفکران هم‌فکر او، اندیشه‌های تازه‌ای در پیوند دمکراسی و اسلام آغاز به وزیدن کرد. شعار اخوان المسلمین که " شنیدن و اطاعت " بود رنگ باخت و اندیشه‌های دمکراسی‌خواهی در میان اسلام‌گرایان نواندیش هواداران بسیاری یافت.

حذف اسلامگرایانی که به شیوه دمکراتیک قدرت را به دست آوردند، می‌تواند جایگاه آن دسته از رهبران اسلامگرایان را که از ضرورت تن دادن به رای شهروندان سخن می‌گفتند، نزد هواداران اسلام سنتی تضعیف کند. شاید اکنون این پرسش برای اسلامگراها مطرح شود که اگر سکولارها و هواداران دو آتشه دمکراسی هم به لوازم آن و بنیان آن که مراجعه به صندوق‌های رای است باور ندارند، پس چرا ما باید آن را باور داشته باشیم؟ آیا ما فریب خوردیم؟ در چنین شرایطی گروه‌هایی از حامیان اسلامگرایان معتدل می‌توانند راحت‌تر در دام گروه‌های رادیکال اسلامی بیفتند و بیم آن می‌رود که دیگر نتوان در برابر این گروه‌ها از اصل و بنیان دمکراسی به عنوان شیوه‌ای مطلوب دفاع کرد.

مایوس شدن گروه‌های اسلام‌گرای معتدل از دمکراسی به عنوان یکی از مطلوب‌ترین شیوه‌های حکومت‌گری، می‌تواند جای پای گروه‌های رادیکال اسلامی را در منطقه بیشتر و دورنمای گذار دمکراسی در خاورمیانه را بعیدتر و دشوارتر کند.

**دکتر ورقا روحپور**  
جراح و متخصص بیماری‌های ارتوپد



**Varqa Rouhipour, M.D.**

✓ Shoulder, Sports Medicine, Orthopedic  
✓ Trauma, and Fracture Management Specialist

✓ Fellowship training in Orthopedic Trauma at Carolinas Medical Center  
✓ Sports Medicine/Shoulder & Elbow Reconstruction fellowship at the University of Southern California.

♦ جراحی دست و پا

♦ جراحی تعویض مفاصل

♦ شکستگی‌ها و تصادفات

♦ معالجه صدمات ناشی از کار و از کار افتادگی

♦ جراحی‌های آرتروسکوپی مفاصل

♦ جراحی‌های ناشی از صدمات و شکستگی‌های ورزشی

"Seeing my patients smile after treating their injury or condition is what motivates me to become even more skilled and educated every day."

**(408) 412-8100**  
[www.norcalorthopedics.com](http://www.norcalorthopedics.com)  
3803 South Bascom Avenue, #102, Campbell, CA 95008

**TOUCHFREEWASH.COM**



**OPEN 24 HOURS**



## اگر زن بزرگتر از شوهر باشد...

### نعیمه دستدار

می‌گویند در ازدواج، مرد نباید هیچ‌چیز پابین‌تر از زن قرار بگیرد؛ مبدا مال و اموالش کمتر باشد، جنبه‌اش ظریف‌تر یا قدش کوتاه‌تر، مرد باید قوی‌تر، پولدارتر و مسن‌تر باشد. اینطور است که اقتدار مردانه حفظ می‌شود و زن و مرد بر نقشی که عرف و سنت برایشان تعیین کرده‌اند باقی می‌مانند.

با این حال، کم نبوده‌اند زنان و مردانی که این قانون نانوشته را شکسته‌اند و با کسانی ازدواج کرده‌اند که با این معیارها تطابق نداشته‌اند. معیاری واقعی برای سنجش میزان موفقیت این ازدواج‌ها در شهری و روستایی اشاره کرده و گفته است: «آمارها نشان می‌دهد که تعداد ازدواج‌هایی که در آن‌ها سن زوجه بیش از زوج است در نقاط روستایی با درصد بسیار کمی بیشتر است اما در کل تفاوت چندانی میان میزان این ازدواج‌ها مشاهده نمی‌شود.» بر اساس این آمار جدید، از کل ازدواج‌های شهری حدود ۶.۱۰ درصد و از کل ازدواج‌هایی که در نقاط روستایی صورت گرفته ۱۱ درصد از کل آمار، به ازدواج زنانی اختصاص دارد که همسرانی جوان‌تر از خود دارند.

### به خاطر پول و فریب

انتشار آمارهایی از این دست همواره در جامعه ایران خبرساز بوده است و افکار عمومی، مطبوعات و رسانه‌ها آن را به عنوان پدیده‌ای قابل توجه و نشان تغییر در عرصه اجتماع تلقی می‌کنند و دنبال علت و ریشه‌های آن می‌گردند. مانند بسیاری دیگر از پدیده‌های اجتماعی، این نوع ازدواج‌ها «غیر طبیعی»، «بی‌سرانجام» و «ناپایدار» تلقی می‌شوند و به «فرهنگ غرب» و «اثر ماهواره‌ها» نسبت داده می‌شوند. در میان دلایلی که از سوی برخی از جامعه‌شناسان داخل ایران درباره علت افزایش این ازدواج‌ها در سال‌های اخیر ذکر شده، بیشتر دلایل مخالف، برآمده از نگاه مردسالار و زن‌ستیز است که این نوع ازدواج‌ها را ناشی از فریب‌خوردگی مردان ضعیف از سوی زنانی می‌دانند که بهره‌مند از موقعیت خاص مالی یا زیبایی چهره هستند و از تغییر موقعیت اقتدارگری مرد و تبدیل آن به وضعیت احتمالاً برابر یا فرودست ابراز نگرانی می‌کنند.

به عنوان نمونه، ابراهیم فیاض، جامعه‌شناس، در گفت‌وگویی با سایت خبرآنلاین، گفته است: «دلایل متعددی وجود دارد که مردان حاضر به این ازدواج‌های غیر دست نیست، همانقدر که ازدواج‌های دیگر را نمی‌توان تنها با در نظر گرفتن معیار سن، موفق ارزیابی کرد. آمارهایی که از ازدواج ایرانیان منتشر می‌شود از این واقعیت پرده برمی‌دارد که بسیاری از تعاریف و باورهای سنتی درباره ازدواج، امروز بیشتر از قبل نادیده گرفته می‌شوند. بر اساس تازه‌ترین آماری که در ایران منتشر شده، ازدواج مردان با زنان بزرگ‌تر از خود افزایش داشته است.

علی اکبر محزون، مدیر کل آمار و اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال ایران، در گفت‌وگو با خبرنگار «اجتماعی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، اعلام کرده که در ۷.۱۰ درصد ازدواج‌هایی که در سال گذشته در کشور ثبت شده، سن زوجه بیشتر از زوج است. بر اساس این گزارش، از ۸۳۱ هزار و ۶۷۰ ازدواجی که سال گذشته در کل کشور ثبت شده، در ۸۸ هزار و ۶۳۱ مورد، سن زن بیش از مرد است. در بیشتر این ازدواج‌ها فاصله سنی یک تا پنج سال است و شامل ۹ درصد از کل ازدواج‌های کشور می‌شود. در ۱۱ هزار و ۱۲۰ مورد از ازدواج‌های ثبت شده در سال گذشته، سن زن بین شش تا ۱۰ سال بیشتر از مرد بوده و در هزار و ۸۹۳ مورد نیز فاصله سنی ۱۱ تا ۱۵ سال است. در ۴۴۱ ازدواج، این فاصله سنی به ۱۶ تا



طبیعی می‌شوند. گاهی به خاطر پول است. معمولاً زنان در سن بالا به یک ثبات مالی رسیده‌اند و شرایطی دارند که مردان می‌توانند از آنها استفاده کنند و مثلاً یک شبه به شرایطی برسند که ممکن است برای به دست آوردن آن سال‌ها تلاش کنند. البته ازدواج پسران با دخترانی که از خودشان بزرگ‌تر هستند ریشه در تربیت خانوادگی آنها هم دارد.» او این ریشه‌های خانوادگی را اینطور توضیح داده است: «خانواده‌ها و مخصوصاً مادرانی که در دوران کودکی از بچه‌های خود بسیار حمایت می‌کنند، باعث می‌شوند تا پسران حس مسئولیت‌پذیری نداشته باشند و عادت کنند که همیشه یک نفر از آنها حمایت کند. این افراد در دورانی که بزرگ می‌شوند و قصد ازدواج دارند، سراغ دخترانی می‌روند که بتوانند از آنها حمایت کنند و زیر چتر حمایتی خود ببرند. سراغ خانم‌هایی می‌روند که حس مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشند و بتوانند مسئولیت‌ها را بپذیرند و به این ترتیب احساس آرامش بیشتری می‌کنند.» این دسته از کارشناسان بدون اشاره به تغییر در الگوهای اجتماعی و تلقی دختران و پسران از نقش همسری، بر الگوهای سنتی خانواده تاکید می‌کنند که بر مبنای آن، مردان همواره در نقش نان‌آور ظاهر می‌شوند و بر مبنای همین قدرت اقتصادی، بر زنان تسلط دارند؛ نقشی که با ازدواج مردان با زنان بزرگ‌تر از خود، تضعیف می‌شود. بر مبنای این تلقی سنتی، تحت حمایت مردان بودن برای زنان پسندیده است، اما حالت عکس آن غیر عادی تلقی می‌شود. امان‌الله قرایی‌مقدم، جامعه‌شناس دیگری است که در گفت‌وگو با روزنامه تهران امروز درباره این ازدواج‌ها اظهار نظر کرده و گفته است: «بررسی‌هایی که از سال ۱۳۵۶ انجام شده حاکی از آن است که اینگونه ازدواج‌ها سرانجام درستی نداشته و طلاق در بین این زوج‌ها بیشتر است. عوامل مختلفی بر افزایش این ازدواج‌ها دخیل است. مثلاً در اکثر این وصلت‌ها برای پسر مزایای مادی دختر مانند میزان درآمد، داشتن خانه، ماشین و... بیشتر از سایر مزیت‌هاست. حتی در برخی موارد دیده شده که پسرها به دلیل ادامه تحصیل تن به چنین ازدواجی داده‌اند و با رسیدن به تحصیلات عالی یا به اصطلاح هدف، سر ناسازگاری گذاشته و در آخر این ازدواج به طلاق منجر شده است.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## Pain Management & Family Medicine Clinic



Dr. Sarkis Banipalsin

### دکتر سرکیس بانپال سین

پزشک خانواده با ۲۰ سال سابقه با بُرد تخصصی

- ♦ متخصص پزشکی خانواده از دانشگاه Rosalind Franklin
- ♦ فوق تخصص کنترل و التیام درد از دانشگاه UCSD
- ♦ مدرس دانشکده پزشکی استنفورد
- ♦ رئیس بخش مراقبت‌های اورژانسی
- ♦ پزشک منتخب بیماران برای ۵ سال

- ♦ Family Medicine Specialty ♦ Palliative Medicine & Pain Consultant
- ♦ Teaching Faculty at Stanford University ♦ Medical Director of Hospital Urgent Care ♦ Patient's Choice Physician Award Winner for 5 years

- ♦ مشاور تخصصی درد در امراض مختلف استخوانی، عضلانی، عصبی و سرطانی
- ♦ کنترل بیماریهای داخلی، قند، فشار خون، آسم، و کلسترول

Quality Healthcare,  
Public Trust, Setting the standards  
in Family Medicine

ویزیت فقط با وقت قبلی (408)448-2264

www.BanipalsinMD.com Mon-Fri: 9am-12pm ♦ 3pm-6pm  
1610 Westwood Drive, Suite 5, San Jose, CA 95125

## راز سعادت جاودان و ملاقات با دانای راز

ولی نمی دانم علت آن چیست. مرد گفت من به ملاقات دانای راز می روم اگر بخواهی پاسخ مشکل تو را نیز از او خواهم پرسید. گرگ موافقت کرد و مرد به راه افتاد.

و همینطور که می رفت در راه توان فرسای سفر به درختی رسید که می دید با آن که در باغ سر سبزی قرار دارد و همه ی اطرافش گل و چمن و طراوت است باز آن درخت خشکیده و بی ثمر است. کنجکاو شد و از او سبب را پرسید.

درخت با ناراحتی گفت ای مرد من هم نمی دانم چرا این گونه است. مرد گفت من به ملاقات دانای راز می روم اگر بخواهی پاسخ مشکل تو را نیز از او خواهم پرسید.

دنیاله مطلب در صفحه ۴۹

آنها کامل می نموده و به انجام می رسانده است. بیت زیر از سعدی اشاره به همین مطلب است:

دگر من از شب تاریک هیچ غم نخورم  
که هر شبی را روزی مقدر است "انجام"  
در زبان فارسی ۲۴ ساعت را اصطلاحاً شبانه روز می گویند (مانند داروخانه شبانه روزی) و آن عبارت است از یک شب و بعد یک روز که در پی آن می آید، و این خود قرینه دیگری است که ۲۴ ساعت از شب شروع می شود، در حالیکه در زبان انگلیسی شبانه روز را **day and night** یعنی روز را قبل از شب می گویند. چهارشنبه هم مثل هر روز دیگر، یک شب دارد که در اول می آید و یک روز که در پس آن می آید، و ما سالی یکبار "شب" آثرا، قبل از آمدن روزش، جشن می گیریم. و نکته آخر آنکه این مطلب محدود به شب چهارشنبه سوری نیست. می گوئیم شب عید، یعنی شبی که فردای آن عید است و مردم جشن می گیرند، می گوئیم شب قدر یا شب احیاء (شبی که با عبادت و انجام مراسم مذهبی آنها زنده نگاه می دارند)، یعنی شبی که فردای آن روز خاصی است، و بالاخره می گوئیم شب تولد، یعنی شبی که فردایش روز تولد شخص است. یادش به خیر، آن روزها وقتی روزنامه توفیق می گفت: "شب جمعه دو چیز یادت نره"، منظور شبی بود که فردایش جمعه و تعطیل بود و می شد صبح دیرتر از خواب برخاست ... شبی که می شد دیرتر خوابید!!

روزی مردی به قصد ملاقات با دانای راز و پرسیدن راز سعادت جاودان رهسپار سفری طولانی شد. او شنیده بود که در محل زندگی دانای راز برای هر آدمی باغچه ای وجود دارد که اگر بتوانی آن باغچه را آبیاری کنی به سعادت جاودان دست یافته ای.

او سفر خود را آغاز کرد و همین طور که در راه می رفت به گرگی رسید. ابتدا از آن گرگ ترسید و خواست پا به فرار بگذارد ولی با ناله ی گرگ بازگشت و دریافت که گرگ بسیار نحیف و رنجور است که از درد به خود می پیچد.

سبب را پرسید و گرگ گفت که مدتهاست نتوانسته ام غذای مناسبی بخورم زیرا دردی در دندانم دارم که امانم را بریده

همانطور که گفته شد بسیاری از مردم یقین ندارند که ماهی که در آند ۲۹ روز دارد یا ۳۰ روز، لذا در ماه رمضان گروهی از مومنان، حتی بدون دیدن ماه جدید، روزه را شروع می کنند و به اصطلاح به پیشواز رمضان می روند. این امر در آخر رمضان کاملاً برعکس است، یعنی در آخر رمضان باید حتما مطمئن باشند که هلال ماه بعد (هلال اول ماه شوال) را ببینند و دیگر روزه نگیرند زیرا روزه گرفتن در روز اول شوال یا روز عید فطر (و نیز روز عید قربان) بر مسلمانان حرام است. به عبارت "هلال ماه بعد را ببینند" بیشتر توجه کنیم: یعنی روز اول ماه شوال از شب قبل از آن شروع می شود. فرض کنیم روز اول شوال دوشنبه است، در اینصورت دوشنبه از غروب یکشنبه شروع می شود. بنابراین، بر اساس تقویم قمری، شبانه روز از غروب آفتاب یا اصطلاحاً از بالا آمدن ماه تا غروب بعدی است.

از زمان بچگی بیاد دارم که یکی از دوستان سالخورده پدرم که از شیراز آمده بود به پدرم می گفت که پسر جوان دیپلمه اش اجازه ندارد شبها دیر تر از ساعت دو یا حد اکثر سه به منزل بیاید، و منظور او دو یا سه ساعت بعد از غروب آفتاب بود که می شود حدود ساعت ده یا ده و نیم شب در تابستان و قبل از ساعت هشت شب در زمستان. براساس همین تقویم قمری، این مفهوم در سراسر فرهنگ ادبی ما وجود داشته که ۲۴ ساعت شبانه روز از شب شروع می شده، روز به دنبال آن می آمده،



## شب جمعه!

بهرام گرامی  
bgrami@yahoo.com

### چرا چهارشنبه سوری را سه شنبه شب جشن می گیریم؟

یاهیت پیشوندی است برای عدد هفت (هیتا کلراید در شیمی به معنی ترکیب با کلر هفت ظرفیتی) و همین طور Oct برای عدد هشت (اکتاپوس یا اختاپوس جانور دریایی هشت پا) و Nov برای عدد نه (ریشه عدد نه در بسیاری از زبان ها) و Dec برای عدد ده (دسیمال برای اعشاری و دسی به معنی یکدهم مانند دسیمتر).

کلمه ماه در زبان فارسی، به معنی یک دوازدهم سال، برابر با کلمه شهر در عربی است، مانند شهر المحرم به معنی ماه محرم، و کلمه شهریه به معنی ماهانه از همین جا آمده است، هر چند که شهریه را به صورت سالانه پرداخت کنیم! شروع ماه از دیدن هلال ماه نو است تا هلال ماه نو دیگر و فاصله این دو دیدن یا دو رؤیت ماه نو ۲۹ یا ۳۰ روز می باشد، زیرا ماه های قمری همیشه و بطور ثابت دارای تعداد روز معین نیستند، مثلاً ممکن است ماه رجب در یک سال ۳۰ روز و در سال دیگر ۲۹ روز داشته باشد.

و اما نکته اصلی مورد نظر در این نوشتار. همه می دانیم که واحد تقویم شبانه روز است و بر اساس تقویم خورشیدی که امروزه تقریباً در سراسر جهان متداول است، شبانه روز از یک نیمه شب تا نیمه شب بعدی است. مثلاً چهارشنبه از نیمه شب پایان سه شنبه تا نیمه شب شروع پنجشنبه می باشد و ۳۶۵ تا از این شبانه روزها را یک سال شمسی می نامیم، اما این امر در مورد تقویم قمری صادق نیست. ابوریحان بیرونی هزار سال پیش در کتاب آثارالباقیه در مورد شبانه روز قمری می گوید که: "مخصوص آن قسم ماههای قمری است که مأخذش رؤیت هلال می باشد نه حساب رصد" و هم او در کتاب التفهیم می گوید که: "مسلمانان آغاز شبانه روز را از فرو شدن آفتاب همی گیرند ... و نیز در قاموس کتاب مقدس آمده که "عبرانیان [بیروان حضرت ابراهیم] در قدیم ایام ساعات روز را از غروب آفتاب تا غروب آفتاب بعدی محسوب می داشتند و بدین لحاظ، شب قبل از روز اتفاق می افتاد."

ما ایرانی ها عموماً با دو نوع تقویم در داخل کشور سر و کار داریم، یکی شمسی و دیگری قمری و همان طور که از اسمشان پیداست یکی بر اساس حرکت خورشید است و دیگری حرکت ماه. مبداء هر دو تقویم یکی است و آن زمان هجرت پیامبر اسلام از مکه به مدینه می باشد، و چون سال قمری تقریباً ده روز کوتاه تر است لذا امروزه سال قمری بیش از چهل سال از سال شمسی جلو افتاده است. در اذهان عمومی، وقتی صحبت از تفاوت این دو تقویم می شود، بلافاصله سال و ماه در نظر می آید، در حالیکه اساس اختلاف این دو تقویم در شبانه روز است.

همه می دانیم که یک دوازدهم سال شمسی را، به تقلید از تقویم قمری، ماه می نامند. هر ماه شمسی با زمان قرار داشتن آفتاب در یکی از برج های دوازده گانه فلکی مطابقت دارد و از همین روست که بعضی مردم هنوز ماه را برج می گویند. در قدیم ماههای اول و دوم و چهارم و پنجم و ششم سال هر یک ۳۱ روز، ماه سوم ۳۲ روز، ماههای هفتم و هشتم و یازدهم و دوازدهم هر یک ۳۰ روز و ماههای نهم و دهم (آذر و دی) از همه کمتر و هر یک ۲۹ روز داشتند. این دو ماه نزدیک ماه فوریه است که از بقیه ماههای تقویم میلادی کوتاه تر است. در سال ۱۳۰۴ شمسی به تصویب مجلس شورای ملی برای هر یک از شش ماه اول سال شمسی ۳۱ روز و برای پنج ماه بعد هر یک ۳۰ روز و برای ماه آخر (اسفند) ۲۹ روز در نظر گرفته شد، و چون هر سال دارای ۳۶۵ روز و تقریباً شش ساعت است، بنابراین در هر چهار سال یک بار ماه اسفند ۳۰ روزه است و آن سال را که ۳۶۶ روز دارد سال کبیسه می نامند. در تقویم میلادی، در سال کبیسه فوریه ۲۹ روز دارد.

در همین جا بد نیست بدانیم که ماه های میلادی نیز در روزگار پیشین تقریباً از همین نوروز ما شروع می شده است، یعنی سپتامبر و اکتبر و نوامبر و دسامبر ماههای هفتم تا دهم بوده اند. بیاد بیاوریم که Sept



## با زندگی آشتی کنید

(یادداشت های روانشناسی زندگی در غربت)

جلد دوم: فصل اول

دکتر ابراهیم رشید پور

**نگاهی از بیرون به درون (۱) LOOKING OUT ... LOOKING IN**  
در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغا است

## چه خواهد شد اگر...؟

بیشتر کسانی که در جوامع «دیکتاتوری» و زیر دست پدری «خودرأی» یک دنده و بقولی دیکتاتور» بزرگ شده اند از مخالفت با رأی و عقیده «بزرگ تر ها!» واهمه دارند و به آسانی پاپس می کشند... آنها، قادر نیستند و اصولاً این حق به آنها داده نشده که اگر نظر و عقیده ای مخالف پدر و مادر، مدیر و معلم و ناظم مدرسه، رئیس اداره، حاکم وقت، رئیس الوزراء، شاه و امام مملکت دارند آزادانه و بدون ترس و بیم از توهین و مجازات و اتهام، آن را ابراز دارند...

روان شناس، در پایان بحث و گفتگوی امروز خود با زن و مردهای شرکت کننده در گروه «مهاجرین امیدوار» که به این مسئله بسیار حساس، اختصاص داشت از آنها پرسید: فکر می کنید چه خواهد شد اگر وقتی با نظر و عقیده کسی موافق نیستید، بدون ترس و ملاحظه، رک و راست به او بگوئید و بی جهت، تسلیم فکر و نظر او نشوید؟...

در واقع، چه اتفاقی خواهد افتاد؟... چه بدست می آورید و چه از دست خواهید داد؟...

**حرف، فقط حرف سلطان و رهبر و خلیفه ...**  
مثل همیشه بحث و گفتگو در گرفت...  
۵ جواب زیر، حرف و نظر افراد گروه را خلاصه می کند...

♦ چه کسی جرأت داشت به پدر خدا پیامرمز بگوید که اشتباه می کند و با آن چه می گوید و به غلط باور دارد، موافق نیست؟...

♦ از بچگی به ما گفته بودند روی حرف بزرگتر، حرف زن و با آن چه او صلاح و مصلحت میدانند، مخالفت نکن...

♦ در مملکت ما، اگر حرفی خلاف نظر مسئولین امور بزنید شما را متهم به مخالفت با «دین و دولت» می کنند و... با پرونده ای که برایتان می سازند، برچسب منافق و مرتد و طاغوتی به شما می زنند...

♦ در وطن ما، حرف فقط حرف سلطان و رهبر و خلیفه و... است...

♦ در این «تعریف» به کدام یک از خصوصیات و ویژگی های جسمی و روانی خود اشاره می کنی؟...

♦ در بعضی از خانواده ها، فقط یک نفر اجازه دارد! خشم خود را نشان بدهد... در خانواده شما، این یک نفر چه کسی بود و چرا؟...

♦ خودت را چگونه «تعریف» می کنی و در این «تعریف» به کدام یک از خصوصیات و ویژگی های جسمی و روانی خود اشاره می کنی؟...

♦ صحنه ای از جلسات روان درمانی بانو (اسم مستعار) برای مشورت به کلینیک ما آمده است... از مادرش می گوید. مادر از وطن برای معالجه به نیویورک آمده. ستون فقرات او آسیب

دیده. روی صندلی چرخ دار می نشیند. دست و پایش خوب حرکت نمی کند. نگاهداری از او بیش از اندازه سخت است. طاقت دختر خانم طاق شده. شب و روز نگران حال و احوال مادر است. به همه چیز او می رسد. خرید می کند... او را به گردش و تفریح می برد و داروهای او را سر ساعت می دهد...

می گویم: «انگار از نگاهداری مادر به تنگ آمده اید...» می گوید: «با این که مادر جانم را از جان خودم بیشتر دوست دارم، گاهی اوقات واقعا نمی دانم با او چه کنم... مادر جانم زنی وسواسی است و به هیچ کس اطمینان نمی کند. از آن چه درونش می گذرد، چیزی بروز نمی دهد. تمام روز در خودش فرو رفته و انگار نه انگار آدم زنده ای دور و بر او زندگی می کند... در ضمن فکر می کند به کمک کسی نیز احتیاج ندارد...»

**فکر می کنید من هم احتیاج به کمک دارم؟**

در حالیکه، دختر خانم جوان انتظار دارد درباره حال و احوال مادرش، از او سؤال کنم، خط صحبت را به جهت دیگری می اندازم و از او می پرسم: «خود شما چطور؟... بانو، غافلگیر می شود و برای چند لحظه نمی داند چه بگوید. روسری آبی رنگی را که به گردن انداخته عقب می زند و با لحنی که تردید و دو دلی او را نشان می دهد می پرسد: «فکر می کنید من هم احتیاج به کمک دارم؟»...

گفتم: البته که دارید. هم به خاطر خودتان و هم به خاطر مادرتان. شما اگر به روان شناس اعتماد کنید و پای صحبت او بنشینید، یاد می گیرید چطور و از چه راه و طریقی به مادر کمک کنید و از درد و رنج روانی او کم کنید اما... از این مهم تر، متوجه خواهید شد چرا و چطور مواظب حال و احوال جسمی و روانی خود باشید و بی جهت با ایفای نقش «نجات دهنده» مادر را بیمارگونه متکی و وابسته به خود نکنید...

بانو، به فکر افتاده بود. می گفت گاهی اوقات احساس می کنم کمک های وقت و بی وقت من و مادر بزرگم، مادر را یکسره زمین گیر و ناتوان کرده...

از وقتی مادر بزرگم از اروپا آمده حال و احوال مادرم بدتر شده آقای دکتر... مادرم حتی کارهای شخصی خودش را نیز نمی کند. مادر بزرگم بقول خودش مثل پروانه دور شمع وجود او می گردد و نمی گذارد مادرم دست به سیاه و سفید بزند...

تمام کارهای او را می کند و حتی لیوان آب خوردن را بدست او نمی دهد. یک بند به او می گوید: «درد و بلایت به جانم... همه کارهای تو را خودم می کنم و نمی گذارم در ولایت غربت به تو بد بگذرد...»

**مهاجرین از «پدر» می گویند**  
♦ پدرم برای موفقیت و پیشرفت در زندگی؛ بیش از اندازه حرص و جوش می زد. دائماً در تقلا بود و تلاش می کرد. از من نیز می خواست تا لحظه ای آرام و قرار نداشته باشم و برای موفق شدن و از دیگران جلو زدن بدوم و یک دم از پا نیستم...

کم کم تبدیل به آدمی شدم که از «بودن» خود، شاد و راضی نبود... آدمی که همیشه خیال می کرد باید بیشتر بداند، زیادتیر یاد بگیرد، تا آخر عمر دانش آموزی سعی و کوشا به مدرسه برود و خلاصه با کل زندگی در رقابت باشد...

بی جهت می دویدم و چون دنبال پدری بودم که گمان می کردم در همه حال از من بهتر و موفق تر است از دویدن و حرکت خودم راضی نبودم...

از درون خالی بودم. موفقیت های کوچک و بزرگ زندگی، من را راضی نمی کرد. به نظرم دروغی و تقلبی می آمد... احساس می کردم این «من» نیستیم که کار می کنیم، زحمت می کشیم، خودم را به آب و آتش می زنم و از بسیاری جهات موفق هستیم... در حالیکه بسیاری از دوستان و آشنایان، چشم حسرت به زندگی و کار و فعالیت من دوخته بودند، خودم را کوچک و ناتوان می دیدم...

**مرگ نابهنگام پدر**

♦ سی سال تمام در غم و اندوهی که نمی دانستم از چیست و چرا، دست و پا می زدم... نمی دانستم با مرگ پدر چه کنم و چطور خودم را از زیر بار سنگین گناه بیرون بکنم... کم کم می خواهم بار را زمین بگذارم... برای این کار لازم است به چهار دیواری خانه قدیمی خودمان در شیراز برگردم و با آن چه بین من و پدر گذشت آشنا بشوم...

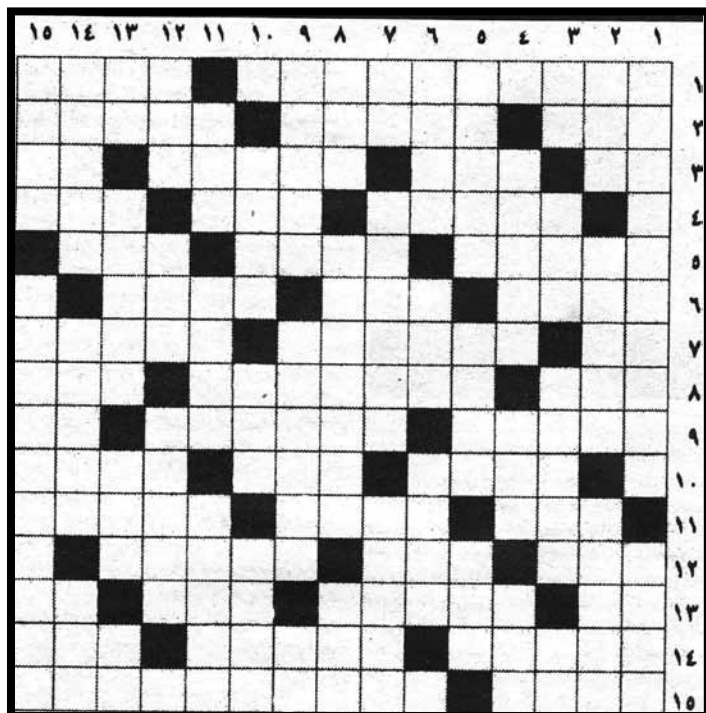
مرگ نابهنگام پدر هم چنان در فکر و خیال من سنگینی می کند... تلاش من برای فرار از خاطره از دست دادن پدر، تمام انرژی و نیروی روانی من را می گیرد...

**پیام اسرار آمیز یک خواب!**

♦ گه گاه به سفارش روان شناسی که در دیار غربت سنگ صبور من شده با تصویر و خیالی که از پدر در ذهن دارم حرف می زنم...

## سرگرمی

حل جدول در صفحه ۵۰



- ۵- نویسنده گاراگاتوا- پایتخت سرزمین باستانی لیدیه- پایتختی در یکی از کشورهای اروپا.  
 ۶- به معنی گمشده نیز آمده- کامبوج- بعد از حال.  
 ۷- صد متر مربع- رودی در سیبری- سدی در شمال شرق تهران.  
 ۸- خیر و برکت- پدر علم شیمی- قلموی درشت.  
 ۹- خداوندی- از خطبای معروف انقلاب کبیر فرانسه- امر به آمدن.  
 ۱۰- پایتخت غنا- کشور عربی- از ادویه جات.  
 ۱۱- کلوخ- مدرسه عالی- از پوشش های زمستانی.  
 ۱۲- سرزمین پر نفوس- به خاکسپاری- مهمانی پر خوری.  
 ۱۳- تذکره- دست به دست گرداندن- هنر انگلیسی- محل نمایش.  
 ۱۴- نا اهل را چون گرد کان بر گنبد است- امتداد- محبوب و دوستی داشتنی.  
 ۱۵- دایره نورانی گرد ماه- نویسنده فرانسوی کتاب دست به دست.  
**عمودی:**  
 ۱- نویسنده انگلیسی کتاب تصویر دوریان گری- توبره و کیسه درویشی.  
 ۲- آلوچه ترش- کتاب فدریکو گارسیالورکا- فرشته نگهبان راستی و عهد و پیمان.  
 ۳- کوبیدن و ویران کردن بنا- ظرف میوه- قرار دادن چیزی در جایی- مخترع تلفن.  
 ۴- توفان و موج دریا- ماوای پرنده- گمراهی و خودپسندی.  
 ۵- نیمروز و شدت گرما- نویسنده کاندید- کشف زایدلر.  
 ۶- از نام های باریتعالی- جای تهی از هوا- خم کردن.  
 ۷- از بت های قبل از اسلام- یکی از اجساد مفرده که در معادن طلائی سفید به دست می آید- قصیده سرای نامی ایران.  
 ۸- پرده موسیقی- یکی از دو آشپز نیکوکار مطبخ ضحاک- کاسه چوبی.  
 ۹- از نقاشان معروف هلندی- با شرم و حیا و آبروطلب- واحد تنبیس.  
 ۱۰- داد و ستد- سخنان نامربوط- تبتدار- نردبان.  
 ۱۱- غله پاک کرده- فروخته شدن- دو سال پیش.  
 ۱۲- پسوند ظرف و مکان- خانه- سختی و ناسازگاری.  
 ۱۳- نقش- ترسانیدن- تقویت رادیویی- گلی خوشبو شبیه یاسمن.  
 ۱۴- شهری از آذربایجان غربی- دوستی بی شایبه- گله آهو.  
 ۱۵- از رودهای مرزی شمال- دومین ایالت آتازونی.

حضرت داوود کشته شد.

- افقی:**  
 ۱- نویسنده معروف فرانسوی و خالق آثاری چون ماشین اندیشه، نگار و گل های سپتامبر- مورد احتیاج  
 ۲- ناودان و ابراهه- سرگذشت و افسانه- پهلوان معروف فلسطینی که به دست حضرت داوود کشته شد.  
 ۳- نوعی ذغال سنگ- پرسش از مکان نامعلوم- شبیه یکدیگر- حمله به دشمن در جنگ.  
 ۴- سپهسالار قشون اشکانی- تیره و تاریک- از درختان.

## تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

## انجمن شعر و ادب نظامی

عشق و عرفان از نظرگاه مولوی  
 با حضور افتخاری شاعران و سخنوران  
 موسیقی سنتی به سرپرستی استاد محمد نژاد  
 برگزارکننده و مجری: مهندس پرویز نظامی  
 زمان: یکشنبه ۲۵ آگوست  
 مکان: رستوران میراژ  
 ورودیه با شام کامل و دسر ۲۵ دلار  
 (516)770-8437 or (650)222-9253  
 4926 El Camino Real, Los Altos

## جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و  
 چهارمین جمعه هر ماه  
[www.ferdosi.org](http://www.ferdosi.org)  
 ۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰  
 ورود برای عموم آزاد است

## جلسات شعر فریمانت

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

## شب شعر در ساکرامنتو

اولین چهارشنبه هر ماه در  
 رستوران فیمس کباب.  
 تلفن اطلاعات:  
 ۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰

**1290 Fulton Ave., #3  
 Sacramento, CA**

## برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

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

## هزار و یکشب

برنامه ماهیانه شعر و موسیقی  
 شروع برنامه با شام  
 از ساعت ۷ عصر  
 (۴۰۸)۳۶۹-۱۲۳۴  
 (۴۰۸)۳۷۵-۶۲۹۹  
 ورود برای عموم آزاد است

## شب بانوان

دومین چهارشنبه هر ماه  
 شروع برنامه با شام و موزیک  
 از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰  
 (۴۰۸)۳۶۹-۱۲۳۴  
 (۴۰۸)۳۷۱-۶۴۴۰  
 مکان: رستوران چاتانوگا  
**2725 El Camino Real, Santa Clara**  
 ورودیه با شام ۲۰ دلار

## زندگی و اشعار بزرگان ادب پارسی

برنامه ای از پرویز نظامی  
 در تلویزیون آپادانا  
 یکشنبه ها ساعت ۲ بعدازظهر  
 جمعه ها ساعت ۶ بعدازظهر  
 به وقت غرب آمریکا  
 ۵ بعداز ظهر و ۹ بعداز ظهر  
 به وقت شرق آمریکا

## معما برای رفتار شناسی افراد!

کوئیز زیر از چهار سؤال تشکیل شده که به شما خواهد گفت آیا برای این که یک مدیر حرفه‌ای باشید، شایستگی لازم را دارید یا نه؟ سؤال‌ها مشکل نیستند. در مورد هر سؤال اول سعی کنید خودتان پاسخ بدهید و بعد پاسخ را بخوانید تا ببینید درست جواب داده‌اید یا خیر.

می‌کنید یا خیر.  
۳- شیرشاه یک کنفرانس برای حیوانات جنگل ترتیب داده است که به جز یک حیوان، همگی



حیوانات در آن حضور دارند. آن یک حیوان غایب کیست؟

پاسخ: یادتان رفته که فیل الان در یخچال است؟ پس حیوان غایب این جلسه باید فیل باشد! هدف از این سؤال این است که حافظه شما در به خاطر سپردن اطلاعات سنجیده شود. اگر تا این جا به سؤالات پاسخ درست نداده‌اید نگران نباشید، هنوز یک سؤال دیگر مانده است.  
۴- باید از یک رودخانه عبور کنید که محل سکونت کروکودیل هاست. شما قایق ندارید. چه می‌کنید؟  
پاسخ: خیلی ساده است! به داخل رودخانه پریده و با شنا کردن از آن عبور می‌کنید. کروکودیل‌ها؟ آنها الان در جلسه‌ای هستند که شیرشاه ترتیب داده! هدف از این سؤال این است که مشخص شود آیا از اشتباه‌های قبلی خود درس می‌گیرید که دوباره آن‌ها را تکرار نکنید یا خیر.

۱- از شما خواسته شده یک زرافه را در یخچال قرار دهید. چطور این کار را انجام می‌دهید؟  
پاسخ: درب یخچال را باز می‌کنیم. زرافه را داخل یخچال می‌گذاریم و سپس درب آن را می‌بندیم. هدف از این سؤال این است که مشخص شود آیا شما از آن دسته افرادی هستید که تمایل دارند مسائل ساده را خیلی پیچیده ببینند یا خیر!  
۲- حال از شما خواسته شده یک فیل را در یخچال قرار دهید. چه

می‌کنید؟  
پاسخ: آیا پاسخ شما این است که درب یخچال را باز می‌کنیم و فیل را در یخچال می‌گذاریم و درب آن را می‌بندیم؟ نه! این درست نیست! پاسخ صحیح این است که درب یخچال را باز می‌کنیم. زرافه را از یخچال خارج می‌کنیم. فیل را در یخچال می‌گذاریم و درب آن را می‌بندیم. این سؤال برای این است که مشخص شود آیا شما به نتایج کارهای قبلی خود و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری‌های بعدی‌تان فکر

# خال ستارگان

<p><b>دعا</b></p> <p>از افراد خودخواه فاصله بگیرید. برخی از صفات خوب شما در محیط کار باعث میشود وظایف مهمی به شما ارجاع شود. دو ملاقات مهم خواهید داشت که یکی در مورد مسائل تحصیلی و شغلی است و دیگری در مورد زندگی آینده‌تان. به یک سفر کوتاه ولی جالب خواهید رفت. یکی از دوستانتان که از شما دلخور بود، به اشتباه خود پی خواهد برد و از شما دلجویی خواهد کرد.</p>	<p><b>مهتر</b></p> <p>اجازه ندهید برخی مسائلی شما را آزار دهد. برخی کارهای شما متوقف شده است ولی در این ماه بنیه و توان بیشتری برای انجام آنها خواهید داشت. این ماه، میتواند ماه پیشرفت و ترقی برای شما باشد، اما این موضوع یک شرط دارد و آن تمرکز شما بر چیزهای مهم است، که در این صورت بهترین نتیجه را برای شما پی خواهد داشت. سعی کنید خودتان باشید و کارهایتان را به خوبی انجام دهید.</p>	<p><b>تیر</b></p> <p>از دست شخص نزدیکی ناراحت شده‌اید. خود را به جای او بگذارید و بعد نتیجه‌گیری کنید. ممکن است که این شخص به حمایت شما برای برطرف کردن مشکلش نیاز دارد. صبور باشید. یک مکالمه تلفنی راه دور با شخصی دارید که منجر به عصبانی شدن شما می‌شود. کنترل خود را نگهدارید و صحبت را خاتمه داده و در فرصت‌های دیگری به دنباله مکالمتان ادامه دهید.</p>	<p><b>شور و دین</b></p> <p>اگر جواب خیلی از فداکاریها و محبت‌ها به متولدین این ماه برنکشته است ولی فضائی از خوش‌نامی و محبوبیت و یادآوری‌های دلشاین می‌تواند آینده‌ای زیبا برای این گروه ترسیم کند. در حالیکه بعضی متولدین این ماه سعی دارند از عشق و دردمس‌های فرار کنند و خود را در زندگی معمولی و آدم‌های نرمال غرق نمایند.</p>
<p><b>بهمن</b></p> <p>بعضی از متولدین این ماه بخاطر نیش زبان و متلکهای بعضی‌ها به تنگ آمده و آماده عکس‌العمل تندی هستند که توصیه میشود با آرامش و صبورانه عمل کنند و تا حد ممکن آنرا به یک گفتگوی آرام مبدل سازند البته حق با آنهاست ولی به جنجال و درگیری‌های بزرگتر نمی‌ارزد.</p>	<p><b>آبان</b></p> <p>امروز، روز مهمی است برای انجام یک مصاحبه کاری، ملاقات با دوست عزیز، امتحان دادن و یا کارهای خاصی که از قبل برایش نقشه‌های که از پیش زیاد به آن فکر کردید. در این روز نزدیکترین ارتباط شما با دیگران بر روی پایه‌های محکم بنا میشود. در زندگی زناشویی و احساسی اگر منظفانه تصمیمات خود را بگیرید، خودتان را خوشبخت تر خواهید یافت. در دوره فشارهای شدید مالی قرار دارید.</p>	<p><b>مرداد</b></p> <p>شاید اکنون احساس نموده باشید که دارید به بن بست میرسید و نمیتوانید روی هیچکس حساب نمائید. بنابراین بهترین دوره را دارید که تمام قید و بندهای بیهوده را از دور خود جدا نموده و با تمرکز نمودن روی آنچه که واقعا میتوانید خوشحالتان سازد، هدف و روش جدید زندگی را پیش بگیرید.</p>	<p><b>اردیبهشت</b></p> <p>در زمینه کسب و کار و شغل بعضی از متولدین این ماه بسیار پولساز و موفق و مبتکر هستند، برخی بدلیل رکود اقتصادی ناگهان دچار ترس و دلهره شده و حتی ابتکارات و خلاقیت‌های خود را بهمین سبب از دست داده‌اند. به این گروه توصیه میشود با امید بکار پردازند و روحیه خود را نیازند که هنوز شانس‌های خوبی در راه است.</p>
<p><b>اسفند</b></p> <p>عشق شما را تنها نگذاشته است بلکه کاملاً برعکس، مدتی سخت کار کرده‌اید، زیادی بخشیده‌اید و اکنون زمان استراحت شماست. استراحت واقعی و روز آرامش برای شما رقم خورده است. از زندگیتان لذت ببرید و از تجربه‌هایتان برای ارج نهادن به روی آن بهره بگیرید. گمشده‌ای را بعد از سالیان طولانی پیدا خواهید نمود.</p>	<p><b>آذر</b></p> <p>شما مانند درختی که برگهای خشک خود را میریزد میخواهید دگرگون شوید اما بهتر است این کار را نکنید. حتی اگر در آرزوی فرار و گریز میسوزید از جای خود تکان نخورید. زمان بهترین تغییرات را در شرایط زندگی شما بوجود خواهد آورد. بسیاری از شماها علاقمند به فعالیتهایی خواهید گشت که رابطه مستقیم به بچه‌ها و تعلیم و تربیت آنها دارد. نامه‌های شادی دریافت خواهید نمود.</p>	<p><b>شهریور</b></p> <p>بار دیگر آرامش خود را بدست آورده و میتوانید قضاوت صحیح نموده و در تصمیم‌گیری‌هایتان از قلب و منطق، یکسان استفاده میکنید. همین باعث میشود که در عشق بتوانید روزهای شادی را داشته و در زندگی زناشویی هماهنگی مطلق با همسر را تجربه نمائید بشرطی که به افراد دیگر خانواده، بخصوص خانواده خودتان اجازه دخالت در زندگی خصوصی و زناشوییتان را ندهید.</p>	<p><b>فرورداد</b></p> <p>باید استعدادها و خلاقیت‌های متولدین این ماه را دو بار بررسی نمود چرا که اغلب آنها به دلیل فروتنی و خضوع سعی دارند قدرت خود را به رخ نکنند و به همین جهت از خیلی موقعیت‌های ممتاز بدور می‌افتند. اغلب دختر خانم‌های متولد این ماه از لحاظ استعداد در تحصیل و کار در مرحله‌ای خاص قرار دارند و از میان آنها عده‌ای به درجه و مقام‌های بالائی دست می‌یابند.</p>

## نام محله های تهران و علت نامگذاری شان

**سید خندان:** سید خندان نام ایستگاه اتوبوسی در جاده قدیم شمیران بوده است. سیدخندان پیرمردی دانا بوده که پیش



گویی های او زبانزده مردم در سی یا چهل سال پیش بوده است. دلیل نامگذاری این منطقه نیز احترام به این پیرمرد بوده است.

**فرمانیه:** در گذشته املاک زمین های این منطقه متعلق به کامران میرزا نایب السلطنه بوده است و بعد از مرگ وی به عبدالحسین میرزا فرمانفرما فروخته شده است.

**فرحزاد:** این منطقه به دلیل آب و هوای فرح انگیزش به همین نام معروف شده است.

**شهرک غرب:** دلیل اینکه این محله به نام شهرک غرب معروف شد ساخت مجتمع های مسکونی این منطقه با طراحی و معماری مهندسان آمریکایی و به مانند مجتمع های مسکونی آمریکایی بوده و در گذشته نیز محل اسکان بسیاری از خارجی ها بوده است.

**آجودانیه:** آجودانیه در شرق نیاوران قرار دارد و تا اقدسیه ادامه پیدا می کند. آجودانیه متعلق به رضاخان اقبال السلطنه وزیر قورخانه ناصرالدین شاه بوده، او ابتدا آجودان مخصوص شاه بوده است.

**اقدسیه:** نام قبلی اقدسیه (تا قبل از ۱۲۹۰ قمری) حصار ملا بوده است. ناصرالدین شاه زمین های آنجا را به باغ تبدیل و برای یکی از همسران خود به نام امینه اقدس (اقدس الدوله) کاخی ساخت و به همین دلیل این منطقه به اقدسیه معروف شد.

**جماران:** زمین های جماران متعلق به سید محمد باقر جمارانی از روحانیان معروف در زمان ناصر الدین شاه بوده است. برخی از اهالی معتقدند که در کوه های این محله از قدیم مار فراوان بوده و مارگیران برای گرفتن مار به این ده می آمدند و دلیل نامگذاری این منطقه نیز همین بوده است و عده ای هم معتقدند که جمر و کمر به معنی سنگ بزرگ است و چون از این مکان سنگ های بزرگ به دست می آمده است، آنجا را جمران، یعنی

داشت، و سپس کامران میرزا پسر بزرگ ناصرالدین شاه، با خرید زمین های حصاربوعلی، جماران و نیاوران، اهالی منطقه را مجبور به ترک زمین ها کرد و سپس آن جا را کامرانیه نامید.

**محمودیه:** ( بین پارک وی و تجریش یا ولیعصر تا ولنجک): در این منطقه باغی بوده است که متعلق به حاج میرزا آقاسی بوده است و چون نام او عباس بوده آنرا عباسیه می گفتند. سپس علاءالدوله این باغ بزرگ را از دولت خرید و به نام پسرش، محمودخان احتشام السلطنه، محمودیه نامید.

**نیاوران:** نام قدیم این منطقه گردوی بوده است و برخی معتقدند در زمان ناصرالدین شاه نام این ده به نیاوران تغییر کرده است به این ترتیب که نیاوران مرکب از «نیا» (پدر اجداد)؛ «ور» (صاحب) و «ان» علامت نسبت است و در مجموع یعنی کاخ دارای عظمت.

**ونک:** نام ونک تشکیل شده است از دو حرف (ون) به نام درخت و حرف (ک) که به صورت صفت ظاهر می شود.

**یوسف آباد:** منطقه یوسف آباد را میرزا یوسف آشتیانی مستوفی الممالک در شمال غربی دارالخلافه ناصری احداث کرد و به نام خود، یوسف آباد نامید.

**پل چوبی:** قبل از این که شهر تهران

# TAVAN MUSIC STUDIO

## استودیو مجهز صدا برداری توان

آماده برای ضبط و تهیه آلبوم موسیقی شما

با مدیریت مهندس و موسیقی دان پر تجربه مجید خستوان

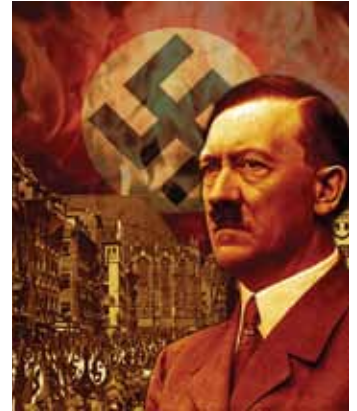
**TAVAN MUSIC ACADEMY**  
1454 POLLARD ROAD LOS GATOS, CA  
WWW.TAVANMUSIC.COM | (408) 692-4222

## زندگی نامه آدولف هیتلر

بیستم آوریل ۱۸۸۹ در یک غروب بهاری در منطقه سرسبز باواریا (مرز میان آلمان و اتریش)، آلویس و کلارا صاحب فرزندی شدند که نامش را آدولف گذاشتند.

آلویس هیتلر کارمند اداره گمرک بود و به همین جهت دوست داشت که پسرش نیز راه او را ادامه دهد و کارمند شود. از این رو با آنکه در آن زمان در وضعیت مالی بدی قرار داشت پسرش را برای تحصیل به مدرسه فرستاد اما آدولف نمی خواست کارمند شود. او کارمند شدن را همتراز

چون تعصبات ملی قوی داشت به جبهه اعزام شد و آن طور که دوستانش می گویند رشادتهای زیادی از خود نشان داد تا آنجا که به مدال صلیب شجاعت که تا آخر عمر با افتخار به گردن می آویخت نائل گشت. به سبب جراحتهای جنگ در بیمارستان بستری بود که خبر شکست آلمان را به گوشش رساندند. این تلخ ترین خبری بود که تا آن زمان شنیده بود و او را منقلب نمود. او سیاستمداران را مسببین اصلی این شکست می دانست و به همین جهت بود که نسبت به حکومتی که آنان بنام جمهوری وایمار تشکیل دادند هیچگاه خوشبین نبود. پس از جنگ او در قسمت تبلیغات ارتش به کار مشغول شد تا زمانیکه وارد حزب کارگران آلمان گشت. این همان حزبی است که بعدها بنام حزب ناسیونال سوسیالیسم آلمان بزرگترین حزب آلمان گردید.



اسارت می دانست و از اینکه بله قربان گوی کس دیگری باشد متنفر بود. به همین جهت با آنکه پدرش سخت مخالف بود به هنر نقاشی روی آورد. دیری نپایید که نخست پدر و سپس مادرش را از دست داد و او مجبور شد که برای ادامه زندگی به تنهایی به وین، پایتخت بزرگ و ثروتمند آن زمان اروپا، گام بگذارد. او در آنجا روزگار سختی را پشت سر گذاشت. در سال ۱۹۱۴ یعنی درست در سالی که جنگ اول جهانی رخ داد به آلمان هجرت کرد و

حزب کارگران حزبی کوچک و متشکل از نهایتاً ۱۰ عضو و تعدادی هوادار بود. اما با مدیریت، فعالیت و کوششهای آدولف هیتلر و همچنین ابداعاتش از قبیل ساختن پرچم و سرود برای حزب و نیز برگزاری جلسات حزبی در اماکن مطرح و همچنین تاسیس روزنامه برای حزب رفته رفته تبدیل به حزبی بزرگ شد تا آنجا که دست به یک کودتا زدند که بعدها بنام کودتای آبیچروفروشی مشهور شد. کودتایی که در آن هیتلر و دیگر افراد حزب بر علیه دولت جمهوری برآه انداختند. اما به سبب خامی

او و همکارانش در این راه با شکست مواجه شدند و نه تنها همگی را به زندان افکندند بلکه حزب تعطیل و غیر قانونی اعلام و از هرگونه فعالیتی منع گردید. هر کس دیگری بود دست از کار می کشید و یا حداقل در زمانی که در زندان بود حرکتی نمی کرد اما این شخصیت خارق العاده دست به یکی از بزرگترین اعمال خویش زد... نوشتن کتاب نبرد من.

کتاب نبرد من بعدها بعنوان کتاب مقدس نازیها (اعضاء حزب ناسیونال سوسیالیسم) درآمد که در آن ریشه های فکری رایش سوم بیان گردیده است. رایشی که بزرگترین امپراتوری آلمان لقب گرفت. پس از آزادی او با دولت توافق نمود که بر علیه آنان حرکتی انجام ندهد و اینچنین بود که بار دیگر حزب را رو به جلو به پیش راند.

حزب نازی به علت نبوغ سیاسی هیتلر به سرعت حزب اول آلمان شد و در پارلمان اکثریت کرسیها را به خود اختصاص داد بطوریکه هرمان گورینگ یکی از نزدیکترین یاران هیتلر به عنوان رئیس پارلمان انتخاب گردید.

سرانجام در ۳۰ ژانویه ۱۹۳۳ ژنرال هیندنبورگ رئیس جمهور سالخورده آلمان آدولف هیتلر را به عنوان صدراعظم آلمان برگزید و این لحظه تاریخی آغاز رایش سوم می باشد.

هیتلر پس از به قدرت رسیدن به سرعت وضع اقتصادی آلمان را بهبود بخشید و با اینکه در پیمان ورسای آلمان حق داشتن نیروی نظامی را نداشت با نیرنگ یک نیروی نظامی برای آلمان آفرید که تا آن زمان بی سابقه بود.

پس از آن اتریش را الحاق خاک آلمان کرد. اتریش پس از جنگ اول جهانی بسیار ضعیف شده بود و هیچ نشانی از شکوه و عظمت گذشته را نداشت، به همین سبب مردم مشتاقانه به الحاق کشورشان به آلمان قدرتمند رای مثبت دادند. این واقعه به آتشلوس معروف است.

بدین ترتیب هیتلر در ۱۴ مارس ۱۹۳۸ پیروزمندانه و در حالی که به ابراز احساسات مردم که مشتاقانه برای دیدنش صف کشیده بودند پاسخ می گفت وارد

وین، شهری که روزگاری در آن زندگی سختی را سپری کرده بود، گردید.

پیمان ورسای یکی از ذلت بارترین پیمانهای بود که پس از جنگ اول جهانی و در پی شکست آلمانها بر ملت آلمان تحمیل گردیده بود و هیتلر سوگند خورده بود که این پیمان را براندازد. از جمله مفاد این پیمان دادن سرزمینهایی از آلمان به لهستان بود و چون آلمانها، لهستانها را ملتی پست تر از خود می دانستند این امر برایشان بسیار گران می آمد. بدین سبب به دستور هیتلر در سپیده دم اول سپتامبر ۱۹۳۹ لشکریان قدرتمند ورماخت (ارتش آلمان) مانند سیل از مرز لهستان عبور کردند و از شمال و جنوب و مغرب به سوی ورشو پیش راندند. انگلستان و فرانسه که در آن زمان جزو هم پیمانان لهستان بودند، پس از این واقعه به آلمان اعلام جنگ کردند و این آغاز جنگ دوم جهانی، بزرگترین جنگ تاریخ بشری، بود. نبوغ نظامی هیتلر به صورتی بود که همه جهان را به شگفتی واداشته بود. با تدابیر نظامی این مرد لهستان، دانمارک، نروژ، هلند، بلژیک و سپس فرانسه به سرعت به اشغال نیروهای آلمانی درآمد.

هیتلر انگلستان را جزء لاینفک تمدن اروپا می دانست و در هر لحظه از جنگ برای صلح با انگلستان اقدام می کرد اما انگلیسیها که مردمی متکبر بودند حاضر به صلحی که کمتر از تسلیم نبود نمی شدند و تا آخرین نفس دلاورانه با آلمانها جنگیدند. هیتلر که نه می خواست انگلستان را از بین ببرد و نه می خواست قدرت ارتش خود را کاهش دهد از ادامه جنگ در غرب منصرف شد و رویش را به طرف شرق، یعنی روسیه، برگرداند.

در ساعت ۳:۳۰ بامداد ۲۲ ژوئن ۱۹۴۱ ارتش آلمان طی عملیاتی موسوم به بارباروسا به روسیه شوروی حمله کردند. در ابتدا سرعت ارتش بسیار بالا بود و در همان آغاز عملیات قسمتهای بسیاری از خاک روسیه را به تصرف خود درآوردند. هیتلر و سایر فرماندهانش اینچنین می پنداشتند که کار روسیه تا قبل از پاییز به اتمام خواهد رسید و همین، بزرگترین اشتباه، او بود. دبانه طلب در صفحه ۵۳



جلد هفتم از منت جلد کتاب سرومیزی دکلمان ادب پاری  
تحت عنوان (از فردوسی تا سهروردی) اکنون آماده و موجود میباشد.

parviznezami@yahoo.com  
516 208 7787

## دلفین‌ها همدیگر را با اسم صدا می‌زنند

دانشمندان می‌گویند دلفین‌ها مثل انسانها وقتی نامشان را می‌شنوند پاسخ می‌دهند. آنها یکدیگر را با "سوت منحصر بفردی" صدا می‌کنند که می‌توان آن را معادل اسم در انسان‌ها دانست. این دلفین‌ها برای هر عضو خانواده یا دوست از سوت متفاوتی استفاده می‌کنند.

صوتی هر سوت واکنش نشان می‌دهند نه به صدای سوت خودشان.

برای کمک خبر می‌کنند. دکتر وینست یانیک از بخش تحقیقات پستانداران دریایی دانشگاه سنت اندروز می‌گوید «دانستن اینکه پستاندار دیگری بجز انسان چنین هوش و ساختار ارتباط اجتماعی پیچیده‌ای دارد بسیار جالب است. این سوت‌ها کاملاً با هم فرق دارند، این سوت‌ها دامنه‌های متفاوتی دارند و مثل تون صدا بالا و پایین می‌روند. حتی نزدیکترین وابستگان ما یعنی گوریل‌ها



در مرحله بعد، پژوهشگران این صداهای بازسازی شده را با بلندگوهای زیر آب برای دلفین‌ها پخش کردند و دیدند هر دلفین فقط به سوت مخصوص به خود واکنش نشان داد؛ یعنی بلافاصله با سوتی پاسخ می‌داد. بعضی از دلفین‌ها بلافاصله بعد از پاسخ به نزدیکی قایق پژوهشگران آمدند. این واکنش این فرضیه را تقویت کرد که دلفین‌ها با این سوت همدیگر را

دوچپه وله؛ این کیفیت بجز انسان تا بحال در موجود زنده دیگری دیده نشده است. پیش از این گزارش‌هایی وجود داشته که بعضی گونه‌های طوطی هم ممکن است از صدا برای نامیدن اعضای گروه استفاده کنند اما این نخستین بار است که این پدیده در زیستگاه طبیعی حیوانی بررسی و ثبت شده است.

متخصصان پستانداران آبری در دانشگاه سنت اندروز اسکاتلند در مدت چهار ماه گروهی از دلفین‌های پوزه بطری معمولی را در سواحل شرقی اسکاتلند دنبال کردند و «سوت خاص» هر دلفین را شناسایی و ضبط کردند.

دانشمندان سپس با استفاده از کامپیوتر، سوت‌ها بازسازی کردند اما ویژگی‌های صوتی مختص هر دلفین را حذف کردند تا مطمئن شوند دلفین‌ها فقط به الگوی

نیاز دارند تا با یکدیگر در ارتباط بمانند و همدیگر را گم نکنند.»  
للا سایبگ زیست‌شناس انستیتوی اقیانوس شناسی ماساچوست می‌گوید «هیچکدام از این سوت‌ها با هم شبیه نیستند، حتی در بین اعضای نزدیک یک خانواده بویژه در ماده‌ها تفاوت دارد؛ شاید برای اینکه بچه‌ها باید بتوانند مادرشان را در بین دلفین‌های دیگر شناسایی کنند.»

سابق می‌گوید دانشمندان هنوز نمی‌دانند دلفین‌ها چطور این «سوت خاص» را تولید می‌کنند. برخی تحقیقات نشان داده ۳۰ درصد بچه دلفین‌های نر سوتی مثل مادرشان دارند بنابراین ممکن است دلفین‌ها یاد می‌گیرند که این سوت‌ها را ایجاد کنند. بعلاوه روشن نیست آیا دلفین‌ها از این سوت خاص برای ارجاع دادن به دیگران استفاده می‌کنند یا نه، مثلاً آیا ممکن است دو دلفین با این سوت به دلفین سوم اشاره کنند.

خان سایبگ می‌گوید «سوال بزرگ این است که آیا دلفین‌ها همانطور که ما از کلمات استفاده می‌کنیم مثلاً ما با گفتن کلمه صدنلی تصویر آن به ذهنمان می‌آید بدون آنکه آن را ببینیم.» دنباله مطلب در صفحه ۵۲

نمی‌توانند این کار را بکنند. مردم در فیلم‌ها دلفین‌ها را در آبهای شفاف و زلال می‌بینند اما نمی‌دانند که آنها در ۸۰ درصد موارد در آب‌های تیره و با نور خیلی کم زندگی می‌کنند. آنها نمی‌توانند زیر آب از بو برای یافتن زوج یا اعضای خانواده استفاده کنند و قلمرو هم ندارند، همه اقیانوس سرای آنهاست. بنابراین آنها به چنین سیستم ارتباط صوتی تکامل یافته‌ای

در کنار یکدیگر یک روز به یادماندنی برای خود و فرزندانمان بسازیم.

موسیقی و رقص  
کارگاه‌های هنری  
نمایش لباس استان‌های مختلف  
سفره مهرگان  
برای فروش:  
صنایع دستی و هنار  
فالوده و بستنی سنتی کل نگر

جشن مهرگان

**Mehregan**  
AN ANCIENT PERSIAN HARVEST FESTIVAL  
Enjoy Music, Dance, Art  
Food, Drink, Ice Cream  
Available for purchase  
Admission FREE

October 6<sup>th</sup>, 2013  
10:00 A.M. - 5:00 P.M.  
10186 N. Steffing Rd.  
Cupertino, CA 95014  
For more information: 408-829-8296

از صاحبان مشاغل ایرانی خواهشمندیم داده‌های نام این کارگاه را برای رساندن  
درود برای بهمان رایگان می‌باشد.



دادم: آنها برای دیدن شهر و خرید به اینجا آمده اند، از من خواستند یکی دو ساعتی به آنها وقت بدهم تا به دلخواه خود شهر را بگردند. مسافر هستند و به زودی به ایران بر می گردند. اینجا شهر قشنگی است. پرسید: از اقوام و یا آشنایان هستند؟ گفتم: نه.

و سپس مختصری از کارم را برایش تعریف کردم. به چشمهای من زل زده بود، همراه با یکنوع خواهش گفت: شنیده ام کالیفرنیا جاهای دیدنی فراوان دارد اگر من بخواهم شما مرا تور میدید؟ پرسیدم: شما تنها هستید؟ گفتم: بله، دلم میخواهد حسابی بگردم.

رفتم تو فکر، یک دختر جوان و تنها میخواهد حسابی بگردد؟ نمیدانم چه مدت در فکر بودم که دوباره سؤالش را تکرار کرد. شما مرا تور میدید؟ جواب دادم: بله البته، شما باید انتخاب کنید که کجا میخواهید بروید.

یک کارت کارم را که اسم و شماره تلفنم روی آن بود به او دادم، نگاهی به کارت ویزیت کرد. گفت: اسم شما سام است؟! گفتم: نه، و اسم واقعی خودم را به او گفتم.

فروشگاه ها و دیدن شهر بگذرانند. من ضمن موافقت با آنها ساعت برگشتم را تعیین کردم و خود سریع برای پیدا کردن دختر جوان براه افتادم یک دو ساعتی وقت داشتم هنوز چند قدمی برداشته بودم که او را در حال تماشا کردن اجناس ویتترین یک مغازه دیدم، جلو رفتم پهلویش قرار گرفتم برگشت نگاهی کرد وقتی مرا دید اینطور وانمود کرد که تعجب کرده است. گفتم: اوه! شماید؟ پرسیدم: مشکل برطرف شد؟ اول کمی مکث کرد و بعد با عجله گفت: بله، بله خیلی ممنون. بدون رودربایستی گفتم: اگر مایلی با هم یک قهوه بخوریم و کمی صحبت کنیم؟ لبخندی زد و با سر رضایت به آمدن داد. به یک کافی شاپ که مشرف به دریا بود رفتیم، بیرون کافی شاپ یک میز و دو صندلی خالی بود، اشاره کردم که بنشینند. پرسیدم: نوشیدنی چی میخوری؟ گفتم: کافی با یک نان شیرینی.

به سرعت داخل کافی شاپ شدم و دو تا کافی و مقداری نان شیرینی گرفتم و برگشتم پیش او. سرش را برگرداند و پرسید: همراهانتان چی شدند؟ جواب

## گل نم شیدوش باستانی



مقدمه: همراه با تشکر و قدردانی تقدیم به دوست زیبا و نازنینم گل نم. ۱۶ سال طول کشید تا توانستم گل نم را پیدا کنم و از او اجازه بگیرم تا داستان زندگی را همانگونه که بود برشته تحریر در آورم. هرچند که از نویسندگی بهره چندانی ندارم، لیکن میدانم که گیرائی داستانش بسیار خواننده خواهد داشت. این داستان برای گل نم ۲۵ سال درد و رنج و سختی و برای من فقط یک ماه خاطره بود، خاطره ای برای تمام عمر. در این سرگذشت نویسنده از هر نوع تشابه اسمی و استراتژی رزمی و منطقه ای و یا اشتباهات تاریخی که امکان آن هست خود را معذور میدانم. بنابراین خواهش گل نم از ارائه و چاپ عکس خودداری گردیده است.

### سنتا باربارا- کالیفرنیا آگوست ۱۹۹۵

چشمانش برقی از خوشحالی پدیدار گشت. پرسیدم: چند وقت است آمریکا آمدی؟ گفتم: ده روزی میشه. شما تو این شهر زندگی می کنید؟ جواب دادم: نه، در سن حوزه هستم تقریباً یک ساعت و نیم با این شهر فاصله دارد. او سری تکان داد و پس از تشکر در حالی که هنوز میشد رنگ شادی را در چهره او دید خداحافظی کرد و پس از مکثی کوتاه رفت. نگاهم به دنبالش شتافت و او را تا زمانی که وارد مغازه ای شد تعقیب کرد. کمی رفتم تو فکر!! چطور یک سکه میتواند کسی را اینقدر خوشحال کند؟ این دختر سؤال و یا مشکلی داشت؟ حتماً حجب و حیا مانع از آن شد که آنرا مطرح کند، خیلی دلم میخواست بیشتر در جریان حال و احوال او باشم.



چند وقتی است که شغلی مناسب برای خودم دست و پا کرده ام و آن همراهی مسافران ایرانی است که برای دیدار و یا گردش مدتی به کالیفرنیا می آیند و مایل هستند که جاهای دیدنی را ببینند خوب این کار به قول ما ایرانی ها هم فال است و هم تماشا و حالا هم یکی از همان موارد است که آقا و خانمی را برای دیدن به این شهر آورده ام نگاهی به اطراف انداختم تا ببینم همراهان در چه وضعی هستند، آنها را مشغول تماشا و خرید در فروشگاه دیدم وقتی به سر وقت آنها رفتم از من خواستند تا اجازه دهم مدت بیشتری را به خرید از

ساسالیو یکی از شهرهای خلیج سانفرانسیسکو در مارین کانتی کالیفرنیا آمریکا می باشد. این شهر در ۱۳ کیلومتری جنوب سن رافائل و در شمال پل گلدن گیت واقع شده است که ۴ متر از سطح آب خلیج ارتفاع دارد. دارای ۷۰۶۱ خانوار جمعیت میباشد. در جنگ جهانی دوم به عنوان شهری صنعتی توسعه یافته و مرکز کشتی سازی و طراحی ایالت کالیفرنیا گردید و در سالهای پس از جنگ به یکی از نقاط دیدنی و توریستی تبدیل شد.



### سه شنبه ۶ آگوست: ۱۹۹۵

صدای ظریفی گفت ببخشید آقا: روی برگرداندم دختری جوان که تا حالا او را ندیده بودم در چند قدمی من ایستاده بود، نگاه منظم را متوجه او کردم، کمی جلوتر آمد. گفتم: وقتی که مشغول صحبت کردن با همراهانتان بودید متوجه شدم که ایرانی هستید. من یک سکه ۲۵ سنتی احتیاج دارم. به سر و وضعش نگاه کردم و بلوز زیبایی به تن داشت و شلوار جین و کفش ورزشی مخصوص پیاده روی. از لهجه ای که داشت متوجه شدم که باید شهرستانی باشد تعدادی سکه ۲۵ سنتی از جیب بیرون آوردم و به او دادم، گفتم نه این زیاد است یک سکه کافی است. یک سکه کف دستش گذاشتم، چند ثانیه ای به سکه نگاه کرد و بعد نگاهی به من، در عمق

## آکادمی موسیقی توان

PIANO/GUITAR  
LEARN TO PLAY - LOVE TO PLAY

فراگیری پیانو، گیتار، ویولن، فلوت

ساکسیفون، صدا و ضبط صدا

و همینطور آواز و سازهای ایرانی

شناخت ردیف ها با معلمین پر تجربه

زیر نظر استاد پیانو امیررضا خستوان

اولین جلسه رایگان

TAVAN  
MUSIC ACADEMY

1454 POLLARD ROAD LOS GATOS, CA  
WWW.TAVANMUSIC.COM | (408) 692-4222



جوونی هم بهاری بود و بگذشت  
به ما یک اعتباری بود و بگذشت  
میون ما و تو یک الفتی بود  
که آن هم نوبهاری بود و بگذشت  
باباظاهر

چون بلبل مست راه در بستان یافت  
روی گل و جام باده را خندان یافت  
آمد به زبان حال در گوشم گفت  
دریاب که عمر رفته را نتوان یافت  
خیام

روی بنمایی و دل از من شوریده ربایی  
تو چه شوخی که دل از مردم بی دیده ربایی  
تو که خود فاش توانی دل یک شهر ربودن  
دل شوریده روا نیست که دزدیده ربایی  
شوریده شیرازی

تن تو آهنگی است  
و تن من کلمه ای است  
که در آن می نشیند  
تا نغمه ای در وجود آید  
سروده ی که تداوم را می تپد  
در نگاهت همه ی مهربانی هاست:  
قاصدی که زندگی را خبر می دهد.  
و در سکوت همه صداها  
فریادی که بودن را  
تجربه می کند.

احمد شاملو

دوست میدارم که با خویشان خود بیگانه باشم  
همدم عقلم چرا همصحبیت دیوانه باشم  
دل به هر کس کی سپارم من در دلها مقیم  
تا نتوانم شمع مجلس شد چرا پروانه باشم  
آزمودم آشنایان را فغان از آشنایی  
آرزومندم که با هر آشنا بیگانه باشم  
مرغ خوشخوانم و گر در حلقه زانان نشینم  
کی توانم لحظه ای در نغمه مستانه باشم  
مردمی گم شد میان آشنایان از تو پرسم  
با چنین نامردمان بیگانه باشم یا نباشم

مجدی سهیلی

چرا مردم نمی دانند  
که لادن اتفاقی نیست،  
نمی دانند در چشمان دم جنبانک امروز  
برق آب های شط دیروز است؟  
چرا مردم نمی دانند  
که در گل های ناممکن هوا سرد است؟  
سهراب سپهری

خرم تن آن کس که دل ریش ندارد  
و اندیش یار ستم اندیش ندارد  
گویند رقیبان که ندارد سر تو یار  
سلطان چه عجب گر سر درویش ندارد؟  
او را چه خبر از من و از حال دل من  
کو دیده پر خون و دل ریش ندارد  
این طرفه که او من شد و من او وز من یار  
بیگانه چنان شد که سر خویش ندارد  
هان، ای دل خونخوار، سر محنت خود گیر  
کان یار سر صحبت ما بیش ندارد  
معشوق چو شمشیر جفا بر کشد، از خشم  
عاشق چه کند گر سر خود پیش ندارد؟  
بیچاره دل ریش عراقی که همیشه  
از نوش لبان، بهره بجز نیش ندارد  
فخرالدین عراقی

عزیزان موسم جوش بهاره  
چمن پر سبزه صحرا لاله زاره  
دمی فرصت غنیمت دان درین فصل  
که دنیای دنی بی اعتباره  
بابا طاهر

نگردد پخته کس با فکر خامی  
نپوید راه هستی را به گامی  
تر توش هنر میباید اندوخت  
حدیث زندگی میباید آموخت  
ببید هر دو پا محکم نهادن  
از آن پس، فکر بر پای ایستادن  
پردن بی پر تدبیر، مستی است  
جهان را گه بلندی، گاه پستی است  
پروین اعتصامی

هنوز در دل ما شور و زور بازوست  
بیا درخت بکاریم ، باز روی زمین  
بدون آنکه بگوئیم،  
کی شکوفه دهد  
و میوه ای که به بار آورد،  
که خواهد چید.  
بهار تازه نفس، خرم و دل افروز است  
بیا خیال کنیم  
تولد من و تو صبحگاه امروز است.

ژاله اصفهانی

دنیا که از او دل اسیران ریش است  
پامال غمش، توانگر و درویش است  
نیشش، همه جانگزاتر از شربت مرگ  
نوشش، چو نکو نگه کنی، هم نیش است  
شیخ بهایی

عهد کردم نشوم همدم پیمان شکنان  
هوس گردش پیمانمانه اگر بگذارد  
معتقد کردم و پابند و ز حسرت برهم  
حیرت این همه افسانه اگر بگذارد  
همچو زاهد طلیم صحبت خوران بهشت  
یاد آن نرگس مستانه اگر بگذارد  
شمع می خواست نسوزد کسی از آتش او  
لیک پروانه دیوانه اگر بگذارد  
شیخ هم رشتهء گیسوی بتان دارد دوست  
هوس سبجهء صد دانه اگر بگذارد  
دگر از اهل شدن کار تو بگذشت عماد  
چند گویی دل دیوانه اگر بگذارد  
عماد خراسانی

تنها سلاح من درین میدان سخن بود  
شب های بی پایان نخفتم  
پیغام انسان را به انسان باز گفتم  
حرفم نسیمی از دیار آشتی بود

فریدون مشیری

من نگویم که مرا از قفس آزاد کنید  
قسمم برده به باغی و دلم شاد کنید  
فصل گل می گذرد هم نفسان بهر خدا  
بنشینید به باغی و مرا یاد کنید  
عندلیبان گل سوری به چمن کرد ورود  
بهر شاد باش قدومش همه فریاد کنید  
یاد از این مرغ گرفتار کنید ای مرغان  
چو تماشای گل و لاله و شمشاد کنید  
هر که دارد ز شما مرغ اسیری به قفس  
برده در باغ و یاد منش آزاد کنید  
آشیان من بیچاره اگر سوخت چه باک  
فکر ویران شدن خانه صیاد کنید

ملک الشعرائی بهار

همچو من وصل تو را هیچ سزاواری هست؟  
یا چو من هجر تو را هیچ گرفتاری هست؟  
دیده دهر به دور تو ندیده است به خواب  
که چو چشمت به جهان فتنه بیداری هست  
ای تماشای رخت داروی بیماری عشق  
خبرت نیست که در کوی تو بیماری هست  
هر کجا دل شده ای بر سر کوبت بینم  
گویم المنه الله که مرا یاری هست  
گر من از عشق تو دیوانه شوم باکی نیست  
که چو من شیفته در کوی تو بسیاری هست

سیف فرغانی

## افسردگی چیست؟

همشهری: هنگامی که پزشکان درباره افسردگی بحث می کنند، هدف آنها معالجه بیماری است که "افسردگی عمده" (major depression) نامیده می شود. هنگامی می گوئیم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می شود، که علائمی مانند آنچه در پایین به آنها اشاره خواهد شد، را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد. اگر شما افسرده اید، ممکن است سر درد، دردهای مبهم یا حاد یا مشکلات گوارشی و جنسی داشته باشید. افراد سالمندتر مبتلا به افسردگی ممکن است احساس سردرگمی یا مشکلاتی در تفهیم خواسته های ساده خود داشته باشند.

### علائم افسردگی

از جمله علائم بیماری افسردگی می توان به این موارد اشاره کرد:

- داشتن احساس غم و ناامیدی و گریه های مکرر.
- باز دست دادن علاقه یا خوشایند بودن چیزهایی که از آن لذت می برید (شامل مسائل جنسی)
- احساس گناه، درماندگی یا بی ارزشی
- به مرگ فکر کردن یا خودکشی.
- خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن.
- باز دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته.
- احساس خستگی زیاد در تمام مدت.
- اشکال در تمرکز و تصمیم گیری.
- داشتن دردهای مبهم یا حاد و بهتر نشدن آنها با درمان های معمول.
- احساس بی قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام.

### علت افسردگی چیست؟

به نظر می رسد که افسردگی علاوه بر دلایل ارثی، به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط باشد که ارتباط بین سلولهای عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می کند. افسردگی می تواند با دغدغه ها و رویدادهای زندگی شما ارتباط داشته باشد، از قبیل مرگ کسی که دوستش دارید، طلاق یا از دست دادن کار. خوردن برخی از داروها، زیاده روی در مصرف داروها یا ابتلا به بیماریهای دیگر هم می تواند علت افسردگی باشد. دچار شدن به افسردگی به دلیل ضعف شخصیت، تنبلی یا بی ارادگی نیست.

### افسردگی چطور

#### تشخیص داده می شود؟

اگر شما علائم فوق را دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید، قطعاً می توانید از او کمک بگیرید. از پزشک خود انتظار

دیگر بر شما موثر باشد. ممکن است یک هفته بعد از شروع مصرف داروها بهبودی را احساس کنید. ما احتمالاً تأثیرات کامل دارو را تا ۸ تا ۱۲ هفته بعد از شروع مصرف آن نخواهید دید. در هفته اول مصرف دارو ممکن است عوارض جانبی آن در شما ظاهر شود. اما میزان این عوارض جانی بعد از هفته دوم مصرف دارو به شدت کاهش می یابد.

### تا کی به دارو نیاز خواهیم داشت؟

مدت زمان نیازتان به مصرف دارو به میزان افسردگی شما بستگی دارد. ممکن است دکترا از شما بخواهد داروها را برای ۴ تا ۶ ماه یا بیشتر مصرف کنید. شما نیاز دارید به مدت زمان کافی دارو مصرف کنید تا احتمال عود افسردگی شما کاهش پیدا کند. در این زمینه حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



### روان درمانی چیست؟

در روان درمانی ممکن است شما با یک پزشک خانوادگی، یک روانپزشک یا روان درمانگر درباره شرایط زندگی تان صحبت کنید. ممکن است موضوع بحث شما با این درمانگران در مورد افکار و عقاید یا روابط خانوادگی تان باشد. یا ممکن است بر رفتاریهای تان متمرکز شوید، و اینکه این رفتارها چگونه بر زندگی شما اثر می گذارد و چگونه می توانید آنها را تغییر دهید.

معمولاً روان درمانی برای مدت معینی مثلاً بین ۸ تا ۲۰ جلسه انجام می شود.

خانواده تان بپرسد. همچنین پزشک ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار دهد یا آزمایش های دیگری را برای شما درخواست کند.

### درمان افسردگی چگونه است؟

افسردگی را می توان هم با دارو، و هم با مشاوره یا هر دو درمان کرد. داروهای ضدافسردگی: داروهای بسیاری را می توان برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار داد. این داروها "ضد افسردگی" (Antidepressant) نامیده می شوند. آنها عدم تعادل شیمیایی در مغز را که باعث افسردگی می شود، اصلاح می کنند.

تأثیر داروهای ضد افسردگی بر هر فردی متفاوت است. بنابراین حتی اگر یک دارو بر بیماری شما تأثیری نداشته باشد، ممکن است داروی ضدافسردگی

**آیا لازم است بستری شوم؟**  
معمولاً با مراجعه به پزشک می توانید افسردگی را درمان کنید. اگر شما عارضه پزشکی دیگری دارید بر روی درمان تأثیر دارد، یا اگر خطر خودکشی در شما بالا باشد نیاز به درمان در بیمارستان دارید.

**کی افسردگی به پایان می رسد؟**  
درمان افسردگی ممکن است برای هفته ها، ماه ها، یا حتی سال ها به طول انجامد. خطر اصلی درمان نکردن افسردگی، خودکشی است. معمولاً درمان افسردگی در مدت ۸ تا ۱۲ هفته یا کمتر باعث بهبودی شما می شود.

### گذر از افسردگی

برای گذر از یک دوره افسردگی به این نکات توجه داشته باشید: تند نروید، از خودتان انتظار زیاد نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید. برنامه ای واقع گرایانه تنظیم کنید. به افکار منفی که ممکن است در شما وجود داشته باشد، اعتنا نکنید. افکاری از قبیل مقصر دانستن خود یا انتظارات غلط. این فکر بخشی از افسردگی است. اینها افکار نیست که افسردگی شما را تشدید می کند. خود را با فعالیت هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می کند یا احساس موفقیت را در شما به وجود می آورد.

زمانی که افسرده اید تصمیم گیری های عمده درباره زندگی خود دوری کنید، اگر ضروری است که تصمیم بزرگی بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.

اجتناب از مواد روانگردان غیرمجاز. این مواد سبب افسردگی شدید می شوند و تداخل های خطرناکی با داروی ضد افسردگی تجویز شده برای شما دارند. به نظر می رسد که فعالیت جسمی باعث بروز واکنش های شیمیایی در بدن می شود که ممکن است وضع روانی شما بهبود یابد. ورزش کردن ۴ تا ۶ بار در هفته، هر بار حدود ۳۰ دقیقه، هدف خوبی است. اما کمترین فعالیت جسمی هم می تواند مفید باشد. امیدواری خود را حفظ کنید. برطرف شدن کامل افسردگی شما نیاز به گذر زمان خواهد داشت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



## چرا کودکان از تاریکی می ترسند

برخی کودکان قادر نیستند در تاریکی بخوابند. وحشت برخی کودکان از تاریکی، برخلاف تصور بعضی از والدین که آن را تلاش کودک برای جلب توجه می دانند، می تواند ناشی از شب کوری باشد.

زمین می خورد. این دختر بچه نیمه شب درحال گریه از خواب برمی خاست اما به اتاق خواب پدر و مادرش نمی رفت و شدیداً وحشتزده می شد. او همچنین از سایه می ترسید.

پزشکان دریافتند که در خانواده این کودک، مشکلات بینایی از جمله شب کوری سابقه

دو بچه وله: پژوهشگران می گویند که این ناراحتی نادر و تشخیص طبی آن دشوار است. چشم اکثر مردم پس از مدت کوتاهی به تاریکی عادت می کند، اما چشم برخی از کودکان، که ظاهراً از هیچ گونه ضعف بینایی رنج نمی برند و در محیط پر نور به خوبی می بینند، به تاریکی عادت نمی کند.

### ترس از سایه

پژوهشگران بیمارستان عمومی "گارتاویل" در شهر گلاسکو در اسکاتلند با انتشار نتایج تحقیقات خود در "نشریه پزشکی بریتانیا" یکی از دو نوع ناراحتی مادرزادی شب کوری را تشریح کرده اند.



دار است. به این کودک چراغ قوه ای داده شد تا در تاریکی با خود حمل کند و اتاق خواب او شب ها روشن نگاه داشته شد. به نظر می رسد به این ترتیب وحشت او از شب برطرف شده باشد.

گروه پژوهشگران که سرپرستی آن را "گوردون داتون"، متخصص چشم به عهده داشت، نوشت: "نابینایی شبانه در کودکان می تواند باعث وحشت عمیق از تاریکی شود." وی افزود: "تشخیص این ناراحتی و اختیار دادن به کودک برای کنترل نور محیط می تواند زندگی خانوادگی را متحول کند

والدین یک دختر بچه سه ساله که او را نزد پزشکان برده بودند گفتند که بچه بی وقفه از نابینایی در تاریکی شکایت می کند. او به سختی به خواب می رفت و در تاریکی قادر به حرکت از یک اتاق تاریک به اتاق تاریک دیگر نبود، در حالی که می توانست به سوی محیط روشن حرکت کند. پدر و مادر کودک او را تنها پس از آن که مشخص شد خواهر سه ماهه اش به ضعف بینایی مبتلا است نزد پزشک بردند.

مورد دوم به یک دختر بچه دو ساله مربوط می شد که علاوه بر مشکل بینایی در تاریکی دائم به اشیاء برخورد می کرد و

تبدیل به خطا شوند. در واقع تفاوت خطا و اشتباه در همین است.

اگر شما ندانید که کاری که دارید می کنید غلط است، اشتباه کرده‌اید، اما اگر بدانید کاری غلط است و برایتان ضرر دارد اما مجدداً مرتکب آن شوید در این صورت ارتکاب به آن کار، خطا محسوب می شود.

بخشیدن اشتباه بسیار ساده‌تر از بخشیدن خطاست.

### شناسایی اشتباهات

وقت هدر دادن. تنبلی و تن پروری. مشغول کردن خود با کارهای بیهوده. وسواس و شستشوی زیاد از حد یا وسواس در انتخاب‌ها.



**آگهی استخدام**  
به یک خانم آرایشگر، دارای گواهینامه مجوز آرایش از آمریکا و با آشنایی با بند و اپرو نیازمندیم. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.  
**۶۳۴۱-۵۱۵(۴۰۸)**

## حسرت گذشته!

رکسانا خوشبای - کارشناس ارشد مشاوره

بزرگترین اشتباه شما در زندگی چه بوده است؟ اگر زمان به عقب برمی گشت کدامیک از کارهایتان را دیگر انجام نمی دادید؟ و کدام کارهایی را که انجام ندادید و از آن غفلت کردید انجام می دادید؟ این‌ها از جمله سوالاتی است که همیشه ذهن مرا به خود مشغول می کند. هر وقت فرصت می شود این سوال را از بزرگترها، میانسال‌ها، کهنسال‌ها، دوستان و آشنایانم می پرسم. همیشه به جواب‌های جالبی برخورد می کنم. جواب‌هایی که گاه بسیار دردناکند. برخی از این جواب‌ها شخصی‌اند و برخی عمومی‌ترند. یعنی عموم هم می توانند از این جواب‌ها استفاده کنند. اما مهمتر از جواب‌ها، دلایلی است که افراد برای اشتباهاتشان ارائه می دهند. من توجه شما را به برخی از این جواب‌ها و علت‌هایی که افراد مختلف ذکر کرده‌اند جلب می کنم. تقریباً در همه این جواب‌ها افسوس و حسرت‌هایی نهفته است که نفس شنونده را بند می آورد. افسوس و حسرت بر زمانی که بیهوده گذشته، کارهایی که نباید انجام می شده یا کارهایی که باید انجام می شده و انجام نشده‌اند! گاهی افراد آرزو دارند که ای کاش زمان به عقب بر می گشت تا آنها می توانستند جلوی اشتباهات بزرگ خود را بگیرند و طور دیگری عمل کنند. اما متأسفانه زمان به عقب بر نمی گردد و جبران اشتباهات به ناچار باید از جای دیگری شروع شود. البته اگر هنوز فرصتی باقی باشد.

حسرت‌هایی که نمی‌توان آنها را جبران کرد اگر زمان به عقب برمی‌گشت با شخص دیگری ازدواج می‌کردم. همه معیارهای من برای ازدواج مادی بودند اما پول نتوانست مرا خوشبخت کند و در نتیجه من هم نتوانستم فرزندانم را موفق بار بیاورم یا همسرم را راضی نگه دارم. به جای این که رویاهایم را دنبال و

خصوصاً مادرم داشتم فرار کردم و اینک جز حسرت و پشیمانی چاره‌ای برایم نمانده است. اگر یک روز، فقط یک روز دیگر مادرم زنده می‌شد، به او خدمت می‌کردم و سعی می‌کردم کمی خوشحالش کنم. نباید کارمند می‌شدم. روحیه من روحیه کارمندی نبود. سی سال خودم را در محیطی زندانی کردم

که متعلق بدان نبودم. اهل طبیعت بودم، اهل کاشت و برداشت، اهل نگهداری از دام و پرنده، اما با خیال واهی این که عادت خواهم کرد، تن به زندگی‌ای دادم که انگار مال من نبود. من باید کاری را می‌کردم که دوست داشتم و متعلق بدان بودم. کارفرمایی داشتم که به من و دیگران خیلی زور



می‌گفت. او حق ما را نمی‌داد و همیشه به ما اجحاف می‌کرد. خیلی پشیمانم که عمرم را پیش او هدر دادم. باید کار دیگری پیدا می‌کردم.

اشتباهات به چه کار می‌آیند؟ آیا فایده مرور اشتباهات تنها این است که حسرت بخوریم و درد بکشیم؟ مسلم است که نه. از قدیم گفته‌اند که انسان ممکن‌الخطا است و بالاخره در زندگی دچار اشتباهاتی خواهد شد.

مهم این است که بتواند این اشتباهات را بشناسد و نگذارد تکرار شوند، یا به عبارتی اجازه ندهد که آن اشتباهات

استعدادهایم را شکوفا کنم، اوقاتم را با تنبلی گذراندم. با این که باهوش بودم همیشه بازیگوشی می‌کردم. نه درس خواندم و نه فن یا هنری آموختم. از کار فرار می‌کردم و وقتم را با کارهایی که گمان می‌کردم خوشگذرانی‌اند هدر دادم، در حالی که آنها بلای جانم شدند و اینک دیگر رمقی برای پیشرفت ندارم. مادرم بیمار بود و من از او پرستاری نکردم. این موضوع از بعد از فوت او تاکنون به شدت آزارم می‌دهد. هیچ کاری برایش نکردم. از زیر بار مسوولیت‌هایی که در مقابل خانواده



# Home Alarm & Monitored Security Systems

Help protect your home and family with a monitored alarm system. 24 hours a day, every day.



- ✓ Wireless Keypad
- ✓ Three Points of Protection
- ✓ Pet Sensitive Motion Detector
- ✓ Loud High Decibel Siren
- ✓ Yard Sign & Window Decal
- ✓ Lifetime Warranty

## Health Response Systems



Living independently doesn't mean you're alone. Help is here with the ADT Companion Services Personal Emergency Response Systems.

## Shop Now



From burglary & fire monitoring to complete home automation, we have an ADT Home Security package that is right for you.

## ADT Pulse Remote Security



From almost anywhere, you can have the power to arm and disarm your home - it's home automation, climate and light control, and video.

## Home Security Systems



ADT award winning home security offers your home 24-hour security monitoring for burglary, fire, carbon monoxide and more.

## Video Surveillance



Keep an eye on what matters most, whether you're there or on-the-go. With home video surveillance, you can have peace of mind.

# CALL NOW 1-888-298-9274

## یائسگی در زنان

یائسگی یک مرحله طبیعی از زندگی زنان است که با یک سری تغییرات همراه است. برخی از تغییرات دوره یائسگی، مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات ادراری، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان ها تا دوره سالمندی نیز باقی مانده و یا بیشتر می شود. در بعضی از مردان سالمند نیز با افزایش سن و کاهش هورمون مردانه، به طور طبیعی تغییراتی ایجاد می شود. بنابراین لازم است که با انجام توصیه های گفته شده در این فصل از زندگی، این مشکلات و عوارض آنها را کاهش داد. سن یائسگی ۵۱ سالگی است اما از ۴۰ تا ۶۰ سالگی در زنان مختلف می تواند متفاوت باشد. یائسگی زیر ۴۰ سال را یائسگی زودرس می گویند.

خانم ها باید بدانند یائسگی یأس از زندگی نیست خانم ها باید یائسگی را به عنوان یک پیامد خوش از دوران سن باروری خود تلقی کنند، همان طور که در زمان بلوغ (که یک مرحله از زندگی می باشد) نباید فکر کنند که پرپود شدن یک پدیده بد می باشد. باید بدانند این مرحله نیز جزو فیزیولوژی و کارکرد بدن یک خانم است و باید آن را با روی خوش بپذیرند و کارهای مناسب این مرحله را انجام دهند. لازم به ذکر است، سن متوسط یک خانم بعد از یائسگی، دقیقاً برابر سن متوسط زمان باروری او می باشد (حدود ۳۰ سال).

### نشانه های یائسگی یا پیش

یائسگی چه چیزهایی هستند:

گر گرفتگی: احساس گرم شدن ناگهانی و شدید که به طور متوسط ۴ الی ۵ دقیقه طول می کشد. گاهی این احساس با تپش قلب، سرگیجه، ضعف، تعریق و در انتها احساس سرما همراه است. علت گرگرفتگی، کاهش و قطع تدریجی هورمون استروژن از تخمدان هاست. گرگرفتگی در طول شب، شایع تر از روز است. این گونه حالات و تغییرات جسمی زنان، گاهی به حدی هستند که مانع خواب شبانه می شوند و زنان را به اختلالات خواب دچار می سازند. اما نگران نباشید با چند ایده ی زیر می توان این احساس گرما (گرگرفتگی) را می توان کنترل کرد: از مواردی که این حالت را تشدید می کند می توان به مصرف نوشیدنی های داغ، غذاهای ادویه دار، الکل، آب و هوای گرم و حتی اتاق گرم، کافئین (قهوه، چایی، شکلات، کولا)، خوردن غذای زیاد یا سریع، استرس یا هیجان اشاره کرد.

\* مرتب و به مقدار متوسط ورزش کنید.  
\* از روش های تنفس عمیق یا ریلکسیشن استفاده نمایید.

\* عوامل محرک را از زندگی روزمره خود حذف کنید مانند قهوه، الکل، غذاهای اوردهار نوشابه های داغ یا لباس گرم.

افتاده و پایین می ماند بنابراین خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. این خطر برای زنان لاغر اندام، سفید پوستان یا روشن پوستان بیشتر است. اقداماتی برای پیشگیری از پوکی استخوان شامل غذای پر کلسیم و ورزش منظم باید پیش از شروع یائسگی آغاز شوند. علت این امر این است که زنان شروع به از دست دادن توده استخوانی پس از سن ۳۰ سالگی می کنند، اما شکستگی های ناشی از پوکی استخوان تا ۱۰ تا ۱۵ سال پس از یائسگی بروز نمی کند. هیچ وقت برای شروع عادات سلامتی دیر نیست اما زود شروع کردن تفاوت بسیار زیادی در سنین پیری برای شما دارد. پوکی استخوان یک علت عمده ناتوانی در زنان مسن است. یک پنجم زنانی که دچار شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می شوند به دلیل عوارض



خود اضافه کنید:

• ویتامین E (م IU

۱۲۰۰-۸۰۰ م)

منقسم به ۳-۱ روز.

• ویتامین C به همراه

بیوفلاونوئید (mg

۳۰۰۰-۱۰۰۰)

• گیاهان شامل

جین سنگ، ریشه

شیرین بیان، برمادران،

مریم گلی، فلفل بری

(این گیاه در ایران به صورت قطره های ۳۰ میلی لیتری با نام ویتاگنوس (vitagnus) فرموله شده است.

### اختلالات خواب

کمبود خواب طولانی مدت می تواند منجر به تغییر خلق و عواطف شود. در صورتی که مشکل خواب دارید از مصرف نوشابه های کافئین دار و ورزش و فعالیت بدنی قبل از خواب اجتناب نمایید، همچنین بهره گیری از تکنیک ها و تمرینات تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق، شل کردن ماهیچه ای پیش رونده، می تواند سودمند باشند. می توانید برخی کتاب ها و یا نوارها یا سی دی هایی در مورد انواع تمرینات مختلف آرام کننده و شل کردن ماهیچه ای تهیه کرده و از آن ها استفاده نمایید.

### پوکی استخوان

این وضعیت تحلیل رفتن استخوانها و افزایش خطر شکستگی آنها بخصوص در لگن و ستون مهره ها می باشد.  
سطح استروژن در دوره یائسگی پایین

شبانه ناشی می شود. به هر حال برخی زنان تحریک پذیر نمی شوند.

### بیماریهای قلبی عروقی

پیش از یائسگی زنان خطر کمتری نسبت به مردان برای ابتلا به حمله قلبی یا مغزی دارند. پس از یائسگی این خطر در زنان افزایش می یابد و پس از ۶۵ سالگی با مردان برابر می شود. آزمایش دیگری که درخواست می شود، آزمایش نمونه برداری از رحم است. تغییراتی که طی یائسگی بروز می کند تا پایان عمر دوام می آورد. یک زن یکسال تمام پس از بروز آخرین قاعدگی اش یائسه تلقی می شود. رژیم غذایی، ورزش و شیوه زندگی می تواند، نشانه ها و عوارض یائسگی را کم کند. شما می توانید: ویتامین D مصرف کنید. ویتامین D می تواند به بدن کمک کند که کلسیم کافی از غذا دریافت نماید. می توانید ویتامین D کافی تنها با چند دقیقه در روز قرار گرفتن در معرض آفتاب دریافت کنید. کلسیم مصرف کنید. زنان باید روزانه بین ۸۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت نمایند. منابع خوب کلسیم موارد زیر هستند:

سبزیهای برگ سبز (به جز اسفناج که حاوی ترکیبات دیگری است که می تواند میزان کلسیم قابل جذب از غذا را کاهش دهد) یک فنجان شلغم سبز ۱۹۷ میلی گرم کلسیم و کلم بروکلی ۹۴ میلی گرم کلسیم را تأمین می نماید.

لبنیات مصرف کنید. یک فنجان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم و یک فنجان ماست ۳۷۲ میلی گرم کلسیم تأمین می نماید پنیر منبع دیگری است. ۳۰ گرم پنیر سویسی ۲۷۲ میلی گرم کلسیم تأمین می کند.

ساردین و سالمون. ۱۲۰ گرم ساردین ۴۲۹ میلی گرم کلسیم و ۱۲۰ میلی گرم سالمون ۲۳۹ میلی گرم کلسیم تأمین می نماید.

نشن، یک فنجان لوبیا ۱۲۷ میلی گرم کلسیم تأمین می نماید.

تعدادی از داروها برای در مان علائم یائسگی استفاده می شوند. شایعترین

درمان، درمان جایگزین هورمونی است. به آن درمان جایگزینی استروژن هم گفته می شود. این درمان شامل دریافت استروژن با یا بدون پروژسترون است برای جایگزینی فقدان طبیعی هورمونها بعد از یائسگی می باشد. در این درمان هر

روزه ترکیبی از استروژن و پروژسترون به طور منظم استفاده میشود تا مشکلات مربوط به یائسگی کنترل شود یا تسکین یابد.

ناشی از این شکستگی ها از بین می روند. در زمان یائسگی بعضی پزشکان درخواست آزمایش سنجش تراکم استخوانی می نمایند و زنانی را که در خطر پوکی استخوان هستند یا به آن مبتلاند را درمان می کنند. اما منتقدین عقیده دارند که این نتایج ممکن است، غیر دقیق باشد و همیشه پیشبینی صحیحی از بروز شکستگی نمی دهند. به دلیل این اختلاف نظر، پیشنهاد می شود که تمام زنانی که در خطر پوکی استخوان هستند، بدون توجه به نتایج سنجش تراکم استخوانی درمان شوند.

### افسردگی

به نظر نمی رسد تغییرات فیزیکی یائسگی خطر افسردگی را افزایش دهند. به هر حال تغییرات بزرگی زندگی مانند یائسگی بر خلق و عواطف تأثیر می کند و خطر ایجاد افسردگی را افزایش می دهد.

### تحریک پذیری

بعضی زنان تحریک پذیری یا سایر تغییرات عاطفی را گزارش می کنند. تحریک پذیری بطور شایع به وسیله خواب ناکافی ناشی از گرگرفتگی های

## دوزن

### سمیرا صفری

-تو تاحالا عاشق شدی؟  
جوابی نمی دهم. صبر می کنم تا به حرفش  
ادامه بدهد.  
-منم عاشقتش بودم نمیگم نبودم.. ولی دیگه  
مته اول هاش نیست. یه روز به خودم  
اومدم دیدم دوتادختر براش زاییدم .  
-می دونی ساعت چند؟ فردا باید برم  
سرکار.  
-توشهرتودوس داری؟

از حرفش زیاد جا نخوردم. فقط حوصله  
ندارم جواب حرف هایش را بدهم. چون زن  
خاصی نیست. یک زن معمولی، شبیه بیشتر  
زنهایی که در خیابان بی اعتنا از کنارشان  
عبور می کنی.

-آره، الان چند ساله که شوهر کردی؟  
-ده دوازده سالی شاید بیشتر .  
-چی شد اون اتفاق افتاد؟ منظورمو که می  
فهمی شوهرت تورو...  
-من هیچ کاری نکرده بودم. منودختر سه  
ساله ام توحموم گیر افتاده بودیم. مجبور  
شدم به دختر بزرگم بگم بره از همسایه ها  
کمک بگیره. آخه زنگ زد به باباش ولی  
گوشیش خاموش بود. شب که اومد قشقرقی  
به پا شد که نگو. از دخترم پرسید اونم از همه  
جا بی خبر. منوکتک زد. بعدم که خودت می  
دونی ساعت نه شب جلوی خونه نمی دونستم  
چی کار کنم.

نمیگفت کسی منو میبینه فکر آپرومونو  
نمی کرد؟ نمی گفت بلایی سرم میاد...  
شاید از خداهش بود که یکی منو بدزده...  
این طوری دلش خنک تر می شد.  
اینجا بود که گفتم قصه ات تکراری است.  
برو از حقت دفاع کن همین...گفت: تو که  
نمی دونی اولش خاطر خوام بود. درومی  
بستی از دیوار میومد پاشنه درو از جاش  
کنده بود ...می گفت خودشو می کشه آگه  
بهش نه بگم.



خمیازه کشیدم وروی تخت خوابیدم.  
شوهرم بادهان باز می خوابد. قیافه اش  
جذاب تر می شود، ولی وای از صبح که از  
بوی دهانش دلم می خواهد سوار جت شوم  
وهر چه سریعتر به مقصد مریخ حرکت کنم  
وبرای همیشه بروم.

ستاره ی شب چشم می دوزد. انگار منتظر  
عبور ستاره ی دنباله دار است، ولی لبخند  
کودکانه ای می زند وسرش از روی شانه  
هایش می چرخد ومی گوید: من تقصیری  
نداشتم ...  
من هم شبیه باز پرس ها نور چراغ خواب

را به طرفش می گیرم وبا تشر به او می  
گویم:خب بگو، پس کی مقصره؟  
-نمیدونم...نمیتونم مقصرو پیداکنم! وگرنه  
به توپناه نمی آوردم. تو منو به خیالت راه  
دادی! توقضاوت کن ولی اون منو ازخونه  
انداخت بیرون...این انصافه؟ساعت نه شب

زنی که از او حرف می زنم درتصورمن  
جای گرفته وهرشب به سراغ من می آید  
والتماس می کند وخود را به در ودیوار می  
کوبد ومی گوید ازمن بنویس. به او گفته  
ام که داستانت تکراری است وبهتر است  
بروی، ولی خب زن یک دنده ای است  
وچیزی که من فهمیده ام خیلی دوست دارد  
مظلوم نمایی کند. یک بار هم به خوابم  
آمد وگفت: با این جمله شروع کن «زنی  
که من می شناسم». خندیدم ودم گوشش  
گفتم: حرفت مسخره است.

هرشب یاگاهی چند شب در میان به خوابم  
می آید ومجبور می شوم با نوشتن گوشه  
ای از داستانتش اورا راضی کنم تا دست  
از سرم بردارد. البته باصبر وحوصله به  
اومی گویم برو تا شب را با قرص خواب  
نخوابم. من هم دردسرهای خودم را دارم.  
مدتی است که خواب وخوراکم از میزان  
طبیعی خارج شده است. گاهی سرحالم ولی  
گاهی روی شانه هایم ناامیدی بیش از حد  
را حس می کنم. این زن هم البته اول برایم  
سرگرمی بود ولی کم کم...  
برده را کنار می کشد وبه آسمان بی



**Moms Against Poverty**  
Changing the World, One Child at a Time

**TICKETS**  
\$100 per Adult\*

The event is restricted to persons 18 years old and over.  
There will be no ticket sales at the door.

**TO PURCHASE TICKETS**  
ONLINE:  
<http://www.eventbrite.com/event/7303179005>

BY PHONE OR EMAIL:  
Nooshin (510) 815-2848, [nhakimi@comcast.net](mailto:nhakimi@comcast.net)  
Delfarib (650) 271-7178, [delfarib@momsagainstpoverty.org](mailto:delfarib@momsagainstpoverty.org)

**SPONSORSHIP**  
Please contact:  
Azizeh Rezaiyan (650) 219-0637, [arezaiyan@sbcglobal.net](mailto:arezaiyan@sbcglobal.net)

**Moms Against Poverty**  
**6th Annual Dinner Dance**  
**& Auction Fundraiser**

*Authentic Mediterranean cuisine, music by DJ Dr. T, live entertainment, dancing and more!*

**SATSEP282013**  
8:00 PM-1:00 AM • City View at Metreon  
135 4th Street • San Francisco



MC: Marybeth La Motte  
of "Red Carpet Bay Area"



LIVE  
Entertainment



Music: DJ Dr. T

\*PROCEEDS  
All proceeds from the event will go directly to support MAP's projects.  
Moms Against Poverty (MAP), a nonprofit 501 (c) (3) charitable organization, is a grass roots and volunteer-based charity dedicated to serving and supporting children living in poverty.  
TAX ID# 20-8865321

The event is sponsored by ABC7 

[www.MomsAgainstPoverty.org](http://www.MomsAgainstPoverty.org)



Sundays at 10<sup>PM</sup>  
only on HBO



## برای انتخاب طلا و جواهر به چه نکاتی توجه کنیم؟

چطور باید جواهر مناسب رنگ پوست و حالت صورت خود را انتخاب کنید؟ بهترین رنگ سنگ‌های قیمتی و جواهرات برای پوست شما کدام است؟ جواهرات در واقع کامل‌کننده شکل و مدل شما می‌باشند اما آیا شما از استفاده از جواهرات خود قصد دارید که همه توجهات را به خود جلب کنید و یا اینکه فقط شیک و جذاب باشید. حتماً نباید از جواهرات بسیار گران قیمت و شناسنامه‌دار استفاده کنید. برخی جواهرات محلی نیز هم شما را به خواسته‌های تان می‌رسانند و هم مقرون به صرفه‌تر هستند. با استفاده از جواهرات محلی خودتان را به خانم‌های دهه ۱۹۲۰ شبیه‌تر می‌کنید. و هر وقت که از استفاده از آنها خسته شدید می‌توانید کنارشان بگذارید.

زیبا، کام: بزرگ‌تر و درشت‌تر بودن جواهر به معنای شیک‌تر بودن آن نیست. اگر صورت کوچک و ریز نقشی دارید و قصد استفاده از جواهرات درشت و سنگین را دارید، باید بدانید که به جای جذب کردن، مردم را از خودتان دفع خواهید کرد.

جواهرات تنوع بسیار گوناگونی دارند از جواهرات زنانه و مردانه گرفته تا جواهرات فشن، طرح حیوانات، اسب، دلفین، پرندگان و... و چیزی که اهمیت دارد تطابق داشتن آنها با ظاهر شماست. برای آنکه بدانید کدام جواهر مناسب رنگ پوست شماست، قسمتی از پوست خود را که رگ‌های آن دیده می‌شود انتخاب کنید. مچ دست بهترین بخش است. به رنگ رگ‌هایی که زیر پوست دست‌تان پیدا می‌شود توجه کنید، یا رنگ آنها گرم است و یا سرد.

پوست‌هایی که رنگ سرد دارند (رگ‌های آبی زیر پوست‌شان پیدا می‌شود)، خیلی زود دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. پوست‌شان تن صورتی، قرمز دارد و رنگ چشم‌هایشان معمولاً آبی روشن، سبزی، سبز خاکستری، خاکستری آبی است.

افرادی که رنگ رگ‌های زیرپوست‌شان به سبزی می‌زند، پوست‌هایی با تن رگ‌های گرم‌تر دارند، سخت‌تر دچار آفتاب سوختگی می‌شوند و معمولاً پوست‌شان به زردی و طلایی رنگ نزدیک‌تر است و تن زیتونی و قهوه‌ای کم‌رنگ دارد.

افرادی که رنگ پوست‌شان، رنگ سرد است باید از نقره، پلاتینیوم و طلای سفید استفاده کنند و افرادی که رنگ پوست‌شان، گرم است باید از طلای زرد، طلا و جواهرات سربی، مسی و برنجی استفاده کنند. پوست‌های سرد باید از مرواریدهای سفید و الماس استفاده کنند و اگر از جواهرات سنگ‌دار استفاده می‌کنند، جواهراتی که سنگ‌های صورتی، بنفش، آبی، سبز و یاسی

استخراج می‌شود، رنگ زرد دارد. و با اضافه کردن برخی فلزات دیگر سفید، سرخ، آبی، سیاه و... می‌شود فلزاتی مثل مس، نقره و ترکیبی از این دو.

طلای زرد با چهره‌های نیمه روشن با موهای مشکی تناسب زیادی ایجاد می‌کند. در واقع طلای زرد رنگ طلایی است که با انواع چهره‌ها و رنگ‌های مختلف هماهنگی دارد و بسیاری از خانم‌های بلوند نیز ترجیح می‌دهند که از طلای زرد استفاده می‌کنند. اگر موهای سیاه و چشمان آبی دارید بهتر است که از گردنبند و گوشواره سفید استفاده کنید.

افرادی که موهای‌شان تن قرمزی دارد نیز بهتر است از طلای سفید استفاده کنند. افرادی که در موهای‌شان لایت‌های یخی دارند نیز باید از همین رنگ طلا استفاده کنند. طلاهایی که تن سرخی دارند، برای افراد که موهای‌شان تن قرمزی دارد نیز مناسب هستند.

به هنگام خرید طلاهایی که چند رنگ هستند باید از خودتان سوال کنید که کدام رنگ غالب است؟ رنگ سفید، رنگ زرد یا رنگ سرخ و بعد براساس رنگ چهره و رنگ موها، آن را انتخاب کنید.

مسلماً طلاهای زرد رنگ برای خانم‌ها مناسب‌ترند و جلوه بیشتری به آنها می‌دهند. گذشته از رنگ طلا و سنگ‌های تزئینی آن، بهتر است که طلایی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می‌کنید. هیچ طلا و جواهری زیباتر از طلا و جواهری نیست که به شما احساس اعتماد به نفس و اطمینان می‌دهد و خوشحالتان می‌کند، حال به هر رنگی که باشد.

### راه‌هایی برای شناخت طلا و جواهر

شناخت طلا به صورت حرفه‌ای، در اختیار طلاسازها و طلافروشان است، ولی مصنوعات طلا دارای علاماتی است که نشان دهنده مشخصات آن است. در جهان عیار طلا بر اساس سیستم متریک، میزان خلصی طلا در هزار سنجیده می‌شود. این عیار به صورت میزان‌های مشخصی است. عدد ۹۱۶ برای عیار ۲۲، عدد ۸۷۵ برای عیار ۲۱، ۸۳۳ برای عیار ۲۰، عدد ۷۵۰ برای عیار ۱۸، عدد ۷۰۵ برای عیار ۱۷، ۵۸۳ برای عیار ۱۴، ۴۱۶ برای عیار ۱۰ و ۳۷۵ برای عیار ۹ می‌باشد. اعدادی که اشاره شد، نشان دهنده عیار آن مصنوع است، که در کنار نشان سازنده حک می‌شود.

ایده‌آل‌ترین گردن‌بندها هستند. چهره‌های مستطیلی: چهره‌های دراماتیکی هستند و بهتر است که از جواهرات گرد استفاده کنند. گوشواره‌های کوتاه برای آنها بهترین انتخاب است و باید از گردن‌بندهایی استفاده کنند که از قاب چهره‌شان فاصله چندانی ندارد و در واقع به صورت‌شان نزدیک‌تر است.

چهره‌های قلب شکل: این نوع از چهره‌ها بسیار زیبا به نظر می‌رسند چانه‌ای کوچک و ظریف که با گردن‌بندهای کوتاه تناسب دارد. گوشواره‌های آویزان مخصوصاً به شکل مثلث برای آنها بهترین انتخاب است.

**رنگ پوست و جواهری که انتخاب می‌کنید**  
رنگ پوست شما در انتخاب فلز و جواهری که می‌خواهید داشته باشید، نقش مهمی



دارد. حتماً می‌دانید که همه رنگ‌ها مناسب همه افراد نیستند، انتخاب رنگ مناسب چهره، شما را زیباتر از آن چیزی که هست نشان می‌دهد و برعکس. بهتر است در فصل‌های تابستان و زمستان از جواهراتی با رنگ های سرد و در فصل‌های بهار و پائیز از جواهراتی با رنگ‌های گرم استفاده کنید. برخی افراد نسبت به برخی انواع جواهرات واکنش‌های حساسیتی نشان می‌دهند این افراد باید به هنگام انتخاب طلا و جواهر مورد علاقه‌شان، این نکته را نیز مورد توجه قرار دهند. بی‌شک همه خانم‌ها جواهرات خود را دوست دارند.

برخی خانم‌ها طلاهای درخشان زرد را دوست دارند و برخی طلاهای سفید را زیباتر می‌دانند. عده‌ای نیز از طلاهایی استفاده می‌کنند که سه رنگ هستند (زرد، سفید و زرد مایل به سرخ). رنگ موها نیز نقش مهمی را در انتخاب رنگ طلا و جواهرات ایفا می‌کند. طلای زرد، طلای کلاسیک است. طلایی که از معادن

شما کمک می‌کند تا صورت‌تان کشیده‌تر به نظر برسد. افرادی که صورت‌شان مثلثی شکل و یا گرد است از گوشواره‌های بیضی شکل و گوشواره‌های گوشه‌دار استفاده کنند. افرادی که صورت مستطیلی شکل دارند از گوشواره‌های کوتاه و گرد استفاده کنند که متضاد شکل کشیده صورت‌شان است. افرادی که صورت تخم‌مرغی شکل دارند از گوشواره‌های آویزان و گوشه‌دار استفاده کنند.

صورت‌های بیضی شکل که معمولاً آن را ایده‌آل‌ترین حالت و فرم چهره می‌دانند معمولاً محدودیتی برای انتخاب شکل جواهرات ندارند. گوشواره‌های گرد و نگینی که به لاله گوش می‌چسبند برای آنها مناسب‌اند اما گوشواره‌های سه گوش برای این افراد بهترین انتخاب است.

چهره‌های گرد: چهره‌های همیشه جوان هستند. این افراد باید از گردن‌بندهایی استفاده کنند که شکل صورت‌شان را کمی کشیده‌تر نشان دهد. از گوشواره‌های آویزان استفاده کنند.

گوشواره‌های مستطیل شکل نیز با چهره آنها هماهنگ است. برای این افراد گردن‌بندهای بلند که به صورت‌شان نزدیک نیست،

دنباله مطلب در صفحه ۵۰



## ادامه مطلب دو زن ... از صفحه ۱۴۵

روی شانه ام گذاشت و بادست دیگرش هیس کرد. عرق روی پیشانی ام نشست. زیر زبانی گفتم: تو اینجا چی کار می کنی؟ زن هیس کرد و رفت انتهای کلاس ایستاد. فقط خدای داند که چه بر من گذشت تا زنگ وسط تمام شد. به طرف دستشویی دیران رفتم و در را پشت سرم بستم. جلوی آینه ایستادم. پشت سرم ایستاد. -چرا اومدی؟ -احساس تنهایی می کردم؟ -دروغ میگی!

-دخترم سوم راهنماییه، اومدم مدرسه تورو ببینم. سال دیگه اسمشو اینجا بنویسم. نگران نباش من زود میرم. -نمی خوام دیگه ببینمت... -چرا چرت و پرت میگی؟ -نه شب نه هیچ وقت. -ما دوستیم. -نه... بروداری مزاحم من میشی... اصلا ازت بدم میاد... می فهمی؟ -ولی من دوستت دارم. -من ندارم. حالا برو و دیگه هم برنگرد... می فهمی؟

-باشه میرم ولی پشیمون میشی. -تا منم نزدمت برو... می فهمی؟ قفل در را می چرخانم و پشت به او می کنم. وارد دفتر دبیران می شوم. به نظر همه چیز عادی است. رفتار خانم دبیرها هم مثل همیشه است. کسی هم نه پشت سرم است نه بین خانم دبیرها. چایم را داغ داغ هورت می کشم و سعی می کنم فکرم را متمرکز کنم به دنیای اطرافم. دست خودم است. خودم او را به خیالم راه دادم، خودم هم باید راه را به او ببندم. تا ساعت پنج بعد از ظهر که شیفتم تمام می شود دائم دندان هایم را روی هم فشار می دهم. وقتی به خانه می رسم روی تخت می افتم و خوابم می برد. دندان هایم درد می کند. خواب می بینم زن قرص هایی درغذایی ریخته و به من می خندد. از خواب می پریم. در اتاق آهسته باز می شود و سایه ای روی فرش رشد می کند. شوهرم ظرف غذایی را روی سینی گذاشته و داخل می شود.

-گشته ات نیست؟ -نه! تو کی اومدی؟ -ساعت نه! -خوابم برده بود... -سروصداها رو نشنیدی...؟ داره. باز زنشومیزنه... عوضی!

-کی؟ -هیچکی... مرد همسایه. -چراغو خاموش کن... خوابم گرفت دوباره.

-اون چیزهایی که نمی تونم بشم و به تو میگویم. -دیگه چه دورغی گفتی؟ -هیچی. -برو میخوام بخوابم. فردا مدرسه دارم. سرکلاس باید تمرکز داشته باشم. لبه تخت می نشیند و آرام پایم را نوازش می کند. پایم را جمع می کنم و با تشر میگویم لطفا برو من می خوام بخوابم. -خونه ات دورتر از اینجاست؟ -آره خیلی دوره! نزدیک کره ماه. اون جا وسط آسمون. -چی؟ شوخی نکن. برو بزار بخوابم. چشمهایم را می بندم سعی می کنم وجود زن را نادیده بگیرم. در اتاق بسته می شود و می رود ولی می داند فردا شب دوباره بر می گردد. صبح باتکان های بدنم که به عقب و جلو بود از خواب بیدار می شوم. شوهرم زودتر صبحانه را آماده کرده است. قلمب تند می زند ولی دستش را می گیرم و از روی تخت بلند می شوم. -خانومی دیرت شده! -می دونم. بدو بدو با سر و وضعی که گفتی نیست سوار اتوبوس معلمها می شوم. سرمای زمستان باعث شده اشک در چشمهایم جمع شود. میگویند کره زمین گرم شده ولی هنوز من از سرما متنفرم. کنار دبیری می نشینم که چند سالی است که در کنار هم این راه را می رویم. درصندلی اش فرو رفته و پای چشمهایش گود افتاده است. برگه های امتحانی را روی کیفش تا کرده و از وضع آلودگی هوا می گوید. سرم به حد انفجار درد می کند. فکر کنم میگردن گرفته ام یا شاید یک سردرد دیگر. زنی که باید از او بنویسم به نظرم عجیب و غریب می آید. یعنی راست می گفت؟

سر کلاس درس حوصله ام سر می رفت. همان روخوانی از درس جدید و کلمه و معنی ها و شاگردهایی که درس حاضر نکرده اند. زنگ اول زود تمام شد ولی زنگ وسط همیشه طولانی تر است. از عربی و قواعدش متنفرم. سر کلاس وقتی به بیرون به حیاط مدرسه نگاه می کردم زن را دیدم. آمده بود و مثل دبیر ورزش ها سوت به گردنش آویزان کرده بود. از جایم بلند شدم که به او بگویم اینجا چه کار می کنی؟ که سر شاگردها را دیدم که طرف پنجره چرخید. نشستیم و رو به دختر ها گفتم کجا رو نگاه می کنید؟ آرام و طوری که دخترها متوجه نشوند به زن شیطان نگاه کردم ولی آنجا نبود. رفته بود، اما کجا؟ سایه ای روی میز کلاس آهسته خزید. زن دستش را

می گویند قاتل ها جنون دارند جنون آنی. یعنی ممکن است یک آن من را هم بکشد به این بهانه که داستانش را گوش ندادم یا مقصر رای پیدا نکردم یا داستان ننوشتم. نمی دانم فکرم کار نمی کند! مثل وقتی که به کوچه بن بست می رسم. وقتی که داستان می نویسم و کلمات در یک نقطه تمام می شوند و دیگر هر چه تلاش میکنم نمی توانم حتی یک حرف روی کاغذ بنویسم. اشتباه کردم اشتباه. او را به خصوصی ترین حریم زندگی ام راه دادم. از کجا باید می دانستم که این زن قاتل است.

زن اشکهایش را پاک می کند و می گوید: چرا ساکت شدی؟ او مرد بدی بود. من کار درستو کردم. سرنوشت اینطوری بود... -سرنوشت؟

-من جون خودمو نجات دادم نباید دیگه با من این طوری می کرد. من کسی رو نداشتم. نه پدرم به فکرم بود، نه مادرم. بچه هام چه گناهی داشتن که پدرشون این قدر بد بود. اونا باید می فهمیدن که من به کتک خور نیستم. -کی این کار کردی؟ -چند ماه بعد اون ماجرا... -چطور کسی نفهمید؟ -ناراحتیه قلبی داشت، ولی خب قرص خواب هم می خورد. همه فکر کردن خودشو کشته. -بچه هات هم می دونی؟ -نه -الان می گی من چی کار کنم؟ -هیچی فقط به کم می ترسم. شبها میاد تو خوابم. تو پنهانم می دی؟ -من؟ نه! برو سر خونه زندگی. اینا فقط خیالات خودته! زنی منه تو که می تونه دست به این کار بزنه حتما می تونه جلوی خواب و خیالش رو بگیره. کمی مکث می کند و می خندد. می ترسم که از خنده غش کند و کار دستم بدهد. -به چی می خندی؟ -هیچی! من شوهرمو نکشتم. تنگه نفس داشت و نصفه شب بردمش بیمارستان. بعدم نزدیک غروب سکنه کرد. دکترها گفتن استعمال مواد مخدر و این چیزها باعث مرگش شده. فقط قیافه ی من موقع مرگش دیدنی بود. -پس چرا به من دروغ گفتی؟

مرد همسایه که رو بروم و ایستاد گریه ام در اومد. ازم پرسید خانوم چی شده؟ بعد سریعا واسه اینکه دخالتی نکرده باشه در رو باز کرد و خداحافظی کرد. سرم درد گرفته بود. دوباره بی خواب زده بود به سرم. برای همین به او گفتم: می خوام برو به شب دیگه بیا چطوره؟ دلم برایش می سوخت ولی من کاری از دستم بر نمی آمد. فقط می توانستم او را به خیالم راه بدهم. زن گفت: نمی خوام بدونی سر شوهرم چه بلایی اومد؟ -خب چی شد؟

-کشتمش... به عمرتو دلم میکشتمش ولی بلاخره تو غذاش قرص ریختمو انتقام گرفتم. هیشکی نفهمید. همه فکر کردن دوباره قلبش گرفته از بس سیگار می کشید... دشمن من بود.

زن گریه می کرد و این جملات را می گفت. دیگر دلم برایش نمی سوخت با اینکه شوهرش او را کتک زده بود. نور ماه از پرده عبور می کرد و نصف صورت زن را روشن می کرد. قسمتی که در تاریکی قرار داشت گریه نمی کرد. هنوز ماجرا برایم کاملا واضح نبود. چون زن داشت چیزی را پنهان می کرد، چیزی که مهم تر از گریه های عجیبش بود.

روی تخت غلت می زدم و به این فکر میکنم که این زن یک قاتل است و ممکن است خطرناک باشد. یک جانی که اگر از من هم بی محلی ببیند با آنکه خودش را موش مرده نشان می دهد ولی هر کاری از او ممکن است. بهتر است شوهرم را بیدار کنم و جریان را به بگویم شاید بتواند از من حمایت کند. او بازوهای سفت و آهنی دارد. حتما وقتی بفهمد زنی بی اجازه وارد اتاق خواب ما شده با عصبانیت او را بیرون می کند. اومی داند که چطور از من دفاع کند. در دفتر اسناد کار می کند، از حقوق و قانون چیزی می فهمد. ولی چه بگویم اگ ریگوید کدام زن؟ من خل نیستم. این زن از وقتی پا در زندگی ام گذاشته باعث شده شوهرم به من بخندد و بگوید خوب میشی جونم. اگر الان او را از خواب بیدار کنم خیلی بد می شود. من خودم این زن را به خیالم راه دادم. خودم هم باید او را بیرون کنم. زنی شوهرش را بکشد باید جنون داشته باشد.



## ادامه مطلب راز سعادت جاودان... از صفحه ۳۳

بسی شک به سعادت جاودانی خواهم رسید و نیازی به طلاهای این صندوقچه ندارم. آن گاه مرد به راهش ادامه داد به گرگ رسید. گرگ پرسید ای مرد آیا پاسخ سوال مرا از دانای راز پرسیدی؟ مرد گفت بلی و بدان که تو روزی از رودخانه ماهی صید کرده ای که در شکم آن گوهری گرانبها بوده است و آن گوهر در بین دندانهای تو مانده و سبب رنجش تو را فراهم کرده است. گرگ گفت ای مرد حال که پاسخ مشکل مرا می دانی بیا و این گوهر را از بین دندانهای من بیرون بیاور تا من بتوانم از این پس به راحتی غذا بخورم. مرد قبول کرد و پس از بیرون آوردن گوهر مشاهده کرد که آن تکه جوهر به راستی گوهر گرانبهائی است و درخشش خیره کننده ای دارد. سپس گرگ به مرد گفت ای مرد اگر تو پاسخ مشکل مرا از دانای راز نمی پرسیدی و این گوهر را از دهان من بیرون نمی آوردی من نمی توانستم دوباره به راحتی غذا بخورم پس به نشانه سپاس این گوهر را به تو می دهم تا زندگی خود را با آن سعادت آمیز سازی.

مرد باز به یاد باغچه ی خود و پاسخی که به درخت داده بود افتاد و گفت: نه! در راه من درختی بود که او نیز همین درخواست را از من داشت ولی من باغچه ی خود را آبیاری کرده ام و بی شک به سعادت جاودانی خواهم رسید. در این هنگام ناگهان گرگ جستی ناگهانی زد و مرد را به نیش کشید و پس از مدت‌ها شکمی از عزا درآورد! سپس خطاب به آن مرد گفت آدمی که نتواند از سعادت‌هایی که بر سر راهش قرار می گیرد بهره ببرد بی شک خود به سعادت برای دیگران تبدیل خواهد شد.

## ادامه مطلب مرگ ۲۵ کودک... از صفحه ۱۱

وزیر آموزش بهار دستور رسیدگی به علت مرگ این دانش‌آموزان را داده و به خانواده هر کدام وعده ۲۶۰۰ یورو (معادل ۲۰۰ هزار روپیه) را داده است. ایالت بیهار در مرز نپال واقع شده و از فقیرترین ایالت‌های هند است. در این ایالت بارها مواد غذایی فاسد و یا با کیفیت بسیار بد برای غذای دانش‌آموزان استفاده شده است. خبرگزاری IANS از موارد زیادی اختلاس و فساد مالی در این ایالت فقیر و پرجمعیت گزارش داده است.

## مواد غذایی آلوده در ایالتی فقیر و درگیر فساد مالی

سیستم آموزشی هند به این صورت است که ۱۲۰ میلیون دانش‌آموز یک وعده غذای مجانی دریافت می‌کنند. این کار برای تشویق خانواده‌ها به فرستادن بچه‌هایشان به مدرسه صورت می‌گیرد.

کشته شدن این کودکان باعث فوران خشم مردم در شهر چاپرا شد. مردم خشمگین با سنگ به یک اتوموبیل پلیس حمله کردند و چند اتوموبیل دیگر را به آتش کشیدند.

احساس می‌کنم تکرار سؤال، مشکل ما را حل نمی‌کند. مسئله «طاق خواب» مرد مهاجر، پیچیده تر از این است که در جلسات روان درمانی، آن هم بدون حضور همسرش راه حلی برای آن پیدا کنیم...

به مرد مهاجر که سر به زیر انداخته و به نظر می‌رسد از سؤال و جواب با من (هم وطنی که به هر حال با او رودریاستی دارد) درباره «مسئله بسیار خصوصی زندگی زناشویی خود به تنگ آمده»: می‌گویم: آیا در تمام سالهای زناشویی چیزی بین شما و همسرتان اتفاق افتاده که شما و مخصوصاً همسرتان نمی‌توانید فراموش کنید؟...

این سؤالی است که در هر جلسه از او می‌پرسم، بلکه مرد مهاجر را به فکر بیاندازد و به دور از مشکلات کوچک و بزرگی که هر بار آنها را به جلسات روان درمانی می‌آورد... با آن چه واقعا او را به بند کشیده، آشنا بشود... جواب مرد مهاجر معمولاً کوتاه و مبهم، دور این چند مسئله تکراری دور می‌زند که:

♦ اختلاف و کشمکش او با همسرش روز بروز بیشتر می‌شود و در حال حاضر وخیم و بحرانی شده...

♦ همسرش، تندخو، بد دهن! و سلطه گراست... او یکی می‌گوید، زن صد تا جواب می‌دهد... ♦ مرد مهاجر، برای این که کار دعوا و مرافعه بالا نگیرد و پای پلیس به خانه آنها کشیده نشود، در مقابل حرف و سخن تند و نیش دار زن و ناله و نفرین او، تا آنجا که امکان دارد، کوتاه می‌آید...

نمی‌داند چطور حرف دلش را به این زن ستیزه خویی که معلوم نیست چرا از هم بستر شدن با او، یا پس می‌کشد بزند...

## اگر عمری باقی بود!

به پایان جلسه نزدیک شده ایم. یک بار دیگر ضمن این که می‌دانم نتیجه نخواهد داد، سؤال را تکرار می‌کنم...

مرد مهاجر، این پا و آن پا می‌شود. در حالیکه سر به زیر انداخته و با دکمه کتش بازی می‌کند زیر لب می‌گوید: اگر عمری باقی بود... شاید هفته آینده دهان باز کنم آقای دکتر... و آن چه مرد مهاجر می‌گوید، حکایت مردی است که سالیان دراز با بازی در نقش «دون ژوان» خیالی! خواست و نیاز همسرش را نادیده می‌گرفت و ماجراجویی می‌کرد. و حالا... دور از وطن، عقیم و افسرده انتظار دارد همسرش که او نیز از انقلاب ضربت خورده و از دل و دماغ افتاده در بستر زناشویی با او مهربانی! کند...

♦ روان‌شناسی که به جلسات روان درمانی آنها در این یادداشت‌ها اشاره می‌شود، با حذف و تغییر مشخصات افراد، مطالب خود را طوری تنظیم می‌کند که هویت مراجعین آنها از تمام جهات محفوظ بماند. آنها هرگونه شباهت احتمالی با سایر افراد را کاملاً و از هر جهت تصادفی می‌دانند.

امروز در جلسه روان درمانی در حالیکه روی صندلی تریبی دراز کشیده بودم به او گفتم: «... شب پیش به خواب آمده بودی. فقط برای چند لحظه... خلقت تنگ بود و از من دوری می‌کردی... احساس می‌کردم از من دل تنگ و آزرده خاطر هستی... آن چه در این خواب کابوس مانند، بین من و تو می‌گذشت از «احساس تنگ و مبهم من نسبت به تو» حکایت می‌کرد... انگار مرگ و نابودی تو را از خداوند خواسته بودم و این خبر به گوش تو رسیده بود... می‌خواستی بدانی چرا فرزندت مهر و محبت تو را از دل بیرون کرده و نابودی و فتنای تو را آرزو می‌کند... نمی‌دانستم در جوابت چه بگویم... نگران و وحشت زده از خواب پریدم و نفهمیدم داستان خواب به کجا کشید... تمام روز به «پیام اسرار آمیز» این خواب فکر می‌کردم و در عجب بودم... از کجا بداند آقای دکتر؟ آقای X: شما می‌فرمائید چه کنم آقای دکتر؟... روان‌شناس: چه احساسی دارید؟... آقای X: چه وقت؟... روان‌شناس: وقتی گمان می‌کنید «بانو» (اسم مستعار) همسران انتظار دارد به خواست و نیاز «جسمی» او جواب بدهید؟... آقای X: نمی‌دانم آقای دکتر... گفتنش مشکل است... (پس از چند لحظه سکوت) خوب ناراحت می‌شوم... احساس می‌کنم یک چیزی کم دارم... کاری را باید انجام بدهم که نمی‌توانم... در توان من نیست... روان‌شناس: آیا همسران می‌دانند؟... آقای X: چه چیزی را؟... روان‌شناس: ... شما چه احساسی دارید؟... آقای X: فکر نمی‌کنم... از کجا بداند آقای دکتر؟... روان‌شناس: چرا به او نمی‌گویید؟... آقای X: (با حالتی ناراحت و ناراضی)... چطور می‌توانم؟... چه حرف‌هایی می‌زنید آقای دکتر... مگر امکان دارد؟ روان‌شناس: آیا اصولاً علاقه ای به انجام این کار دارید؟...

## مسئله «طاق خواب» مرد مهاجر!

روان‌شناس: مرد مهاجر، با ناراحتی سر تکان می‌دهد و در سکوت آزار دهنده‌ای که کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد، از من رو بر می‌گرداند... کاملاً معلوم است چرا. بدون تردید جواب به این سؤال که احتمالاً می‌تواند گره اصلی مشکل زناشویی او باشد، برای مرد مهاجر دشوار است. سکوت را نمی‌شکنم و به او فرصت می‌دهم تا هرگاه خود خواست و مایل بود به سؤال من جواب بدهد اما... انگار هنوز آماده نیست... پس از چند لحظه سکوت زیر لب می‌گوید: متوجه نیستم...

## ادامه مطلب برای انتخاب... از صفحه ۱۴۷

جنس این زیور می باشد. عدد ۹۲۵ نشان دهنده عیار نقره است. فلز دیگری که در زیورات استفاده می شود و رنگ آن سفید است، پلاتین است و ممکن است با طلای سفید یا نقره اشتباه شود. این فلز بسیار گرانبهاتر و گران تر از طلاست و موارد غیر زینتی نیز دارد.

پلاتین های ساخت کشور ژاپن از عیار ۹۰۰ در هزار می باشد و یا در اروپا پلاتین با عیار ۹۵۰ در هزار ساخته می شود. در ایران طبق قانون اتحادیه طلا و جواهرآلات زینتی، عیار مصنوعات پلاتین نباید کمتر از ۸۰۰ در هزار باشد. برای تشخیص زیورات پلاتین باید به دو علامت توجه کرد.

اول مارک PT که مشخصه پلاتین می باشد و دوم مارک بین المللی پلاتین به همراه عیار مصنوع که به صورت ۹۵۰ مشخص می شود.

افراد عاقل و آرام را الگو قرار دهد و با بررسی و رصد رفتارهای آنها یاد بگیرد که کنترل بیشتری روی خود داشته و در مواقع بحرانی، به جای ابراز خشم و عصبانیت و آزار دادن دیگران، آرام تر و درست تر عمل کند. وقتی فهرست اشتباهات را کامل کردید، اگر آمادگی داشتید، از نزدیکان و کسانی که شما را دوست دارند بخواهید اشتباهاتی را که از شما دیده اند به شما بگویند. این کار این خاصیت را دارد که اگر خودتان خطایات را فراموش کرده باشید، یا ندانید کاری اشتباه است متوجه آن اشتباه شوید و بتوانید آن را از زندگی تان حذف کنید. چون دسته ای از رفتارهای ما هستند که از چشم ما دور می مانند اما بقیه به سهولت آنها را در ما مشاهده کرده و تشخیص می دهند. توجه داشته باشید که تشخیص همه اشتباهات کار آسانی نیست. خصوصا اگر جزئی از شخصیت و رفتارهای عادی ما شده باشند. برخی اشتباهات هم طوری هستند که در دراز مدت خود را نشان می دهند.

لازم به ذکر است که در ایران عیار استاندارد ۷۵۰ (۱۸ عیار) به بالا می باشد و ساخت طلا زیر عیار ۱۸ غیرقانونی است. البته برای صادرات، به سفارش کشورهای دیگر، ساخت مصنوعات با هر عیاری مجاز است. در ایران، علاوه بر عیار ۱۸، مصنوعات با عیارهای بالاتر نیز ساخته می شود و مصرف دارد.

به جز طلاهای ساده که فاقد نگین هستند، جواهرات با نگین های اصل نیز به همین رویه ساخته می شوند و مارک عیار آنها همانند طلاهای ساده در داخل و یا پشت محصول حک می شود. امروزه زیوراتی ساخته می شود که جنس آنها از نقره می باشد، ولی چنان پولیش و آبکاری می شوند که در نگاه اول، قابل تشخیص از طلا نمی باشند. این گونه زیورات دارای علامتی هستند که داخل و یا روی آن است. هر وقت به این علامت برخورد کردید، نشان دهنده

را که می توانستید انجام دهید یادداشت کنید. اگر راهی برای انجام درست آن کار سراغ ندارید، از دیگران مشورت بگیرید و ببینید اگر جای شما بودند چه راه بهتری را انتخاب می کردند.

سعی کنید خود را به جای خود، در زمان وقوع اشتباه بگذارید و ببینید چه احساسی داشتید و چه شد که احساساتی یا بی فکر یا خودخواهانه عمل کرده اید. در جریان کشف اشتباهات و دلایل ارتکاب آنها گاهی به ویژگی های شخصیتی یا رفتاری از خودمان برخورد می کنیم که شاید نتوانیم به تنهایی آن را از خود دور کنیم. برای مثال یکی از افرادی که روی فهرست اشتباهاتش کار می کرد به این نتیجه رسیده بود که علت اصلی خطای او، ابراز خشم و عصبانیت بی موقع و بیهوده بوده است.

او می گفت می دانم که زود جوش می آورم اما نمی دانم چگونه جلوی این خشم ناهنگام و شدید را بگیرم؟ بدیهی است در این صورت فرد نیاز به خودشناسی بیشتر و کمک تخصصی مشاور یا روانشناس دارد. البته این امکان هم هست که او

حقیقت را بگویی... و همین طور تا آخر. به همین نحو روند خودشناسی و اصلاح رفتار خود و اطرافیانتان را بهبود بدهید.

## زمان به عقب بر نمی گردد

بله. دردناک است اما زمان به عقب بر نمی گردد. البته وقتی یاد می گیریم که از وقوع همان اشتباهاتی که قبلا به ما و اطرافیانتان ضربه زده اند پیشگیری کنیم، در واقع، به میوه درخت مرور و بررسی گذشته دست یافته ایم. بررسی دقیق تر دلایل بروز اشتباهات، بررسی عدم انتخاب راه حل های بهتر، شناخت بیشتر خود و شناخت بهتر احساسات و رفتارهای خود می توانند آگاهی و بینشی به ما بدهند که دیگر همان اشتباهات قبلی را تکرار نکرده و انسان برتر و موفق تری بشویم و از بروز حسرت بیشتر در آینده نیز جلوگیری کنیم.

## فهرست اشتباهات

یکی از راه های جبران اشتباهات و خطاهای این است که به گذشته تان فکر کنید. گذشته را مرور کنید. در هر مقطع زمانی که مرور می کنید فهرست اشتباهاتتان را یادداشت کنید. مثلا اگر سال گذشته را مرور می کنید، فهرست اشتباهاتی که در سال گذشته مرتکب شده اید را به مرور بنویسید. برای مرور گذشته خود دفترچه ای تهیه کنید. در هر صفحه، اشتباه خود را یادداشت کنید. مثلا: در فلان ماه، به همسایه ام بهتان زدم. در فلان روز با فرزندم بیهوده بدرفتاری کردم. در فلان زمان، پولم را فقط برای چشم هم چشمی خرج کردم. چند روز پیش به دوستم دروغ گفتم. در حالی که می توانستم با گفتن حقیقت، کارم را پیش ببرم. در فلان زمان، به جای این که فکر کنم، احساساتی و هیجانی برخورد کردم و با تقلید از دیگران باعث شدم حقی ناقص جلوه کند. آن طور که باید و شاید به مادر و پدرم کمک نکردم. در مراسم ختم مادر دوستم شرکت نکردم در حالی که می دانم که او به من احتیاج داشت اما خودخواهی کردم. وقتی این فهرست کامل شد، سعی کنید برای هر مورد از اشتباهات، در زیر آن اشتباه، علت اصلی این که به جای کار درست کار غلط را انتخاب کرده و انجام دادید را پیدا کنید و بنویسید. مثلا می توانید بنویسید: به جای این که تحقیق کنم و حوصله به خرج دهم تا حقیقت معلوم شود بلافاصله و بدون فکر کردن تهمت زدم. سپس در زیر دلیل اشتباه، کار درستی

## ادامه مطلب حسرت... از صفحه ۱۴۶

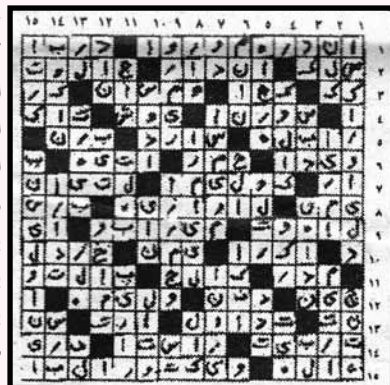
بدرفتاری با زیر دستان و کسانی که ناچار به کار با ما هستند و از بیم اخراج شدن سکوت می کنند و اعتراض نمی کنند. مقایسه مداوم خود با دیگران. فرار از مسئولیت ها. نداشتن هدف و تلاش نکردن برای رسیدن به اهداف مشخص. عدم استفاده از حداکثر توانمندی ها و استعدادها. ایده آل گرا بودن بیش از حد به جای اهل عمل بودن. بی توجهی به احساس دیگران. افراطها و تفریطها از ابعاد مختلف. خود تخریبی یا دیگر تخریبی هایی که جزو گفتگوهای درونی ما شده اند و معمولا متوجه آنها نیستیم.

## مرور اشتباه و اصلاح آن

## را به دیگران هم یاد بدهید

شما می توانید بررسی اشتباهات را به اطرافیان خود و خصوصا به فرزندانان یاد دهید. هر وقت آنها اشتباهی مرتکب می شوند به آنها بگویید مراحل کشف علت خطا را پیدا کنند. آنها را دعوا نکنید. به جای مشاجره و دعوا بخواهید کار بد خود را مرور کرده و دلیل اشتباهشان را پیدا کنند و در دفترچه شان بنویسند و تعهد کنند که دیگر آن کار را انجام نمی دهند. در درجه اول به خود قول بدهند نه به شما. در این مورد جدی باشید اما با آرامش مرور خطا را آموزش دهید.

این کار می تواند خودشناسی فرزندان را هم بیشتر کند و به او اجازه دهد بدون این که زیر بار خطایش له شود، خود را آزادانه بررسی و اصلاح نماید. اگر نتوانست علت خطا را پیدا کند به او کمک کنید. توجه داشته باشید که چه در مورد خود و چه در مورد دیگران، خود فرد را زیر سوال نبرید. بلکه تنها به رفتار توجه و اشاره کنید. مثلا نگویند دلیل این که دروغ گفتمی این است که پسر بدی هستی! این جملات جدا مخریند و تصاویر پسر یا دختر بد که ما به فرزندانمان می دهیم، اغلب تا آخر عمر با او باقی می مانند. شما می توانید بگویید احتمالا از چیزی ترسیده بودی که نتوانستی



## ادامه مطلب یائسگی... از صفحه ۱۴۴

ممکن است بیشتر پس از مقاربت رخ دهد. این خونریزی ممکن است به علت ضخیم شدن آندومتر (لایه داخلی رحم) یا رشد بافت سرطانی یا غیر سرطانی در رحم باشد. سرطان ولو و واژن ممکن است منجر به این خونریزی گردد، هر چند این دو بیماری بسیار نادرند.

اقدامات درمانی برای خونریزی بعد یائسگی: پزشک واژن و سرویکس را نظیر ناهنجاری معاینه خواهد نمود. اگر قسمتهای غیر طبیعی در واژن دیده شد، یک نمونه کوچک از بافت برای آزمایش میکروسکوپی برداشته می شود. همچنین پزشک ممکن است آزمایش اسمیر سرویکس را انجام دهد و این امر به منظور بررسی سلولهای غیر طبیعی در سرویکس می باشد. در بعضی موارد یک نمونه از بافت آندومتر جهت تجزیه و تحلیل ممکن است برداشته شود.

سونوگرافی ممکن است انجام شود. این کار به منظور نشان دادن رحم و اندازه گیری ضخامت مخاط آن است. داخل رحم نیز ممکن است معاینه شود.

درمان خونریزی: پس از یائسگی متفاوت است و بستگی به عامل زمینه ای دارد. کرمهای استروژن که در واژن استعمال می شوند ممکن است به منظور بهبود آتروفی و خشکی واژن تجویز شوند. ممکن است جراحی جهت برداشتن بافت سرطانی ضرورت داشته باشد. همچنین جراحی به منظور معالجه بیماریهای سرویکس و رحم نظیر پولیپ سرویکس یا آندومتر ضخیم شده انجام می شود. در صورت معالجه بیماری زمینه ای، این خونریزی میبایست متوقف شود. منبع: زیباشو دات کام

ساختمان هورمون ها نقش دارند و حذف این عناصر حیاتی از غذاها موجب برهم خوردن تعادل هورمونی بدن می شود. خوردن غذاهای فاقد ارزش تغذیه ای مانند دسرهای شیرین، قهوه... مناسب حال خانم های یائسه نیست. زیاده روی در خوردن مواد شیرین در یائسگی باعث بدتر شدن اوضاع است.

هورمون های گیاهی: برخی گیاهان، غذاها و ادویه ها حاوی مواد طبیعی هستند که فیتوهورمون نامیده می شوند و به بدن در تولید طبیعی استروژن و پروژسترون کمک می کنند. چون این هورمون های گیاهی به طور سیستمیک عمل می کنند، طیف وسیعی از ناراحتی ها مثل گرگرفتگی، اختلال قاعدگی و تومورهای فیبروئید را درمان می کنند. غذاهایی مثل لوبیا، سویا و یام (yam) باعث تشکیل هورمون ها شده و بسیاری از مشکلات یائسگی را برطرف می کند.

## خونریزی بعد از یائسگی

خونریزی از رحم که حداقل شش ماه پس از قطع قاعدگی رخ می دهد را خونریزی بعد از یائسگی گویند.

علل این خونریزی: این خونریزی می تواند نشانه ای از بیماریها متعدد ولو، واژن، سرویکس و مجرای ادرار باشد. شایع ترین علل خونریزی که کمتر جدی می باشد، آتروفی واژن است که در این حالت واژن به علت کاهش سطوح استروژن پس از یائسگی خشک و ملتهب و در نتیجه آتروفی می شود. خونریزی پس از یائسگی می تواند به علت بیماری سرویکس نظیر سائیدگی (erosin) آن و نیز سرطان سرویکس باشد.

در این بیماریها، خونریزی از سرویکس

چربی خون (کلسترول و تری گلیسرید) و دیگر تست های غربالگری مشورت کنید. به طور کلی می توان گفت یائسگی بخش طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی زنان است و برای هر زنی رخ خواهد داد. تنها با آگاهی از ویژگی های خاص این دوران است که می توان با منطقی ترین شیوه ها با مسائل و مشکلات این دوره به مقابله برخاست. بیشتر خانم ها قادرند این تغییرات را به آسانی و بدون ابتلا به بحران خاصی طی کنند. به طور کلی یائسگی طی سه مرحله ظاهر می شود:

۱) دوره شروع که توام با نامرتبی و کاهش پروندهای ماهیانه است.  
۲) دوره میانی که آغازگر بیماری های خاص زنان و رسیدگی های تغذیه ای - پزشکی (مثل گرگرفتگی، تپش قلب و تغییر خلق و خو) است.

۳) دوره پایانی که همراه با قطع کامل پروید های ماهیانه به مدت یک سال است. آنچه در این مقاله می خوانید راهکارهایی است برای کاهش عوارض یائسگی در زنان.

از دیگر سفارشات برای خانم ها یائسه این است که گوشت نخورند؛ چوت زنانی که در سنین یائسگی بوده و به میزان زیاد از گوشت قرمز و لبنیات استفاده می کنند، بیشتر از همسالان خود در معرض خطر بیماری های قلبی قرار دارند. به گزارش پایگاه بهداشت ایتالیا، نتیجه این تحقیقات بر روی ۲۹۰۰ زنان یائسه انجام شده نشان می دهد، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی در زنان یائسه ای که بیش از ۴۰ درصد از رژیم غذایی شان را گوشت قرمز و انواع لبنیات به ویژه پرچرب تشکیل می دهد، تقریباً دو برابر افراد دیگر است. این بررسی ها همچنین حاکی از آن است که زنانی که به مدت ۱۵ سال رژیم غذایی پرچرب و پروتئین دارند، ۴۵ درصد بیشتر از سایرین دچار بیماری های قلبی و عروقی می شوند.

نفس عمیق فراموش نشود: روش های ریلکسیشن که بر آرامش روح و روان تاکید دارد، علائم گرگرفتگی را کاهش می دهد. محققان معتقدند که خانم هایی که نمی توانند هورمون استفاده کنند، می توانند از این تکنیک بهره مند شوند. اساس این تکنیک به این شرح است: در وضعیت راحتی بنشینید، چشمانتان را ببندید و تمام عضلات خود را شل کنید. در حالی که به عبور هوا از میان بینی خود توجه کامل دارید، روی آن تمرکز کرده و به آرامی هوا را داخل و خارج کنید (دم و بازدم).

رژیم غذایی: عناصر جذب شده از غذاها در

زمانی که زن دیگر رحم ندارد استروژن می تواند به تنهایی تجویز شود. زمانی که رحم هنوز وجود دارد ترکیب استروژن و پروژسترون تجویز می شود. پروژسترون برای تعدیل اثرات استروژن بر روی رحم و کاهش خطر سرطان رحم مفید است.

خوشبختانه بسیاری از علائم و نشانه های همراه با یائسگی موقتی و گذرا هستند.

کاهش ناراحتی های واژن: برای خشکی واژن و ناراحتی در آن منطقه، از نرم کننده های حلال در آب واژن مانند KY jelly، مرطوب کننده ها مانند Replens و Vagisil یا استروژن واژنی استفاده کنید.

اگر احساس گرگرفتگی خواب شما را مختل می کند پس ممکن است نیاز باشد تا قبل از این که بتوانید استراحت کافی داشته باشید راه حلی برای مدیریت و تسکین گرگرفتگی ها بیابید.

توانایی بخشیدن به ناحیه کف لگن: تمرینات تقویت کننده ماهیچه های کف لگن موسوم به تمرینات Kegel، می تواند برخی از انواع بی اختیاری های ادراری را بهبود بخشد.

تغذیه صحیح: یک رژیم غذایی متعادل باید شامل یک طیف متنوع از: میوه جات، سبزیجات و غلات کامل باشد و از طرف دیگر باید مصرف چربی های اشباع، روغن ها و قند ها محدود گردد و نیز می بایست روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D دریافت گردد. در صورت نیاز داشتن، از پزشک معالج خود در مورد مکمل هایی که حاوی مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D هستند سؤال کنید.

سیگار کشیدن خطر بیماری های قلبی، سکنه، سرطان و تعدادی از مشکلات سلامتی را افزایش می دهد. همچنین موجب افزایش گرگرفتگی و یائسگی زودرس می شود. باید توجه داشته باشید که هیچ وقت برای بهره مندی از فواید ترک سیگار دیر نیست.

از تمرینات یوگا بهره ببرید: مطالعات مقدماتی نشان می دهند که یوگا به عنوان نوعی ورزش که شامل تنفس های کنترل شده و ژست های مناسب است، ممکن است در کاهش گرگرفتگی زنان در دوره پیش از یائسگی مفید باشد. کلاس های یوگا اغلب در برخی باشگاه ها و مراکز برگزار می شوند. می توانید در یک کلاس یوگا ثبت نام کنید تا فرا بگیرید که چگونه از ژست ها و حالت های یوگا و تنفس صحیح بهره مند گردید.

داشتن یک الگوی منظم برای ویزیت شدن و چک شدن: با پزشک خود در مورد وقت ماموگرافی، آزمایش پاپ اسمیر، آزمایش

## ادامه مطلب مخالفان و... از صفحه ۱۳۳

مدنی، استخدام کشوری، کانون مجازات اسلامی است و موارد دیگری که قبلاً در مجلس ششم رصد شده است و کارهای دیگری که زنان در نهادهای دیگر کردند. «این جمعیت از حسن روحانی خواسته است که اجازه ندهد در مراکز آموزشی ودانشگاهها مقررات تبعیض آمیز وضع شود. با خشونت علیه زنان در جامعه و خانواده مبارزه کند.

«وزارتخانه ای برای اشتغال زنان، برابری حقوقی، آموزش های خانواده و دختران و پسران آماده ازدواج، آموزش به خانواده ها» تاسیس کند. آن ها خواهان «اجرای نظام جامع رفاه و تامین اجتماعی با توجه ویژه به زنان آسیب دیده و سرپرست خانواده» شدند.

برخورد با خواست های زنان و جنبش زنان به ویژه در هشت سال گذشته همواره به جدلی حقوقی، سیاسی، امنیتی تبدیل شده است که بار سنت و فرهنگ مردسالار هم بر آن سنگینی می کند. این جدل هر بار در آستانه انتخابات ریاست جمهوری زنان را به میدان می کشد. آن ها با شرط و شروطی معین از این یا آن نامزد حمایت می کنند.

«جمعیت زنان مسلمان نواندیش» بلافاصله پس از اعلام نتایج انتخابات در روزنامه بهار خواست های خود را اعلام کرد: «نظارت بر اجرای قوانینی که درباره زنان وجود دارد ولی درست اجرا نمی شود. یکی تنظیم و تنقیح لویحی درباره تبعیض زدایی از قوانین

## ادامه مطلب گل نم ... از صفحه ۳۹

اسم جالبی است تا حالا نشنیده بودم. اسم من هم «گل نم» است. و بعد اضافه کرد: گل نم یعنی شبنم!

- اسمتون مثل خودتون زیباست. متولد کجا هستی؟

- از عشایر سنندج، من یک کُرد هستم تازه متوجه چشمان کشیده روشن و زیبا و رنگ پوست سبزه گونه او شدم. یک نوع زیبایی که فقط هم مخصوص دخترهای مناطق کوهستانی و عشایری کردستان میباشد و اینطور که معلوم بود دختری ورزیده و محکم بنظر میامد.

- اینجا چکار می کنی؟

قهوه اش را برداشت و قطعه ای نان شیرینی و در حالیکه نگاهش بر روی سطح آبهای خلیج شتاب میگرفت تا به کرانه های دور دست مقابل برسد سری به علامت افسوس تکان داد.

گفت: دیگه. بلند شد به طرف زرده ها رفت و به آنها تکیه داد.

فهمیدم نمیخواهد در این باره صحبتی داشته باشد، خوب منهن اصرار نکردم در سکوت او فرصتی پیش آمد تا حسابی او را برانداز کنم. موهای صاف مشکی کمی بلند، اندامی تقریباً کشیده و مناسب از وضع ظاهرش هرگز نمیشد قضاوتی در مورد او داشت. لحظه ای بعد برگشت و دوباره روی صندلی نشست احساس کردم میخواهد مطلبی را عنوان کند لیکن مثل این بود که مانعی بر سر راه است.

مدتی دیگر هم گذشت سوالاتی راجع به جاهای دیدنی آن شهر و زندان قدیمی آلکاتراز و غیره داشت. نگاهی به ساعت کردم و بلند شدم میبایستی میرفتم، از اینکه وقتی را با هم گذرانده بودیم قدردانی کردم و بعد گفتم شما چکار می کنید؟

گفت: معمولاً کاری ندارم کمی شهر را می گردم، اینجا اتاقی در هتل گرفته ام که به موقعش بر میگردم.

گل نم گفت: نه من میروم مدرسه ام. و میگویم دوستم بیاید پیش من. پس به گل نم جواب مثبت دادم و گفتم تا دو ساعت دیگر او را خواهم دید.

گفت: که در Lobby هتل منتظرم خواهد نشست. دنباله مطلب در ماه آینده

## ادامه مطلب دولفین ها ... از صفحه ۳۸

دارند بزرگترین جنه را دارد و معمولاً بین ۲۵۰ تا ۶۰۰ کیلوگرم وزن دارد. این دولفین همان گونه ای است که در بسیاری از استخرها یا آکواریوم ها برای نمایش استفاده می شود یا در سینما و تلویزیون ایفای نقش می کند: مثل سریال تلویزیونی معروف دهه شصت میلادی به نام فلیپر.

## ادامه مطلب گیله مرد ... از صفحه ۴۴

هر روز خبر میرسد از مردن یاری من مانده ام؛ اما به چه کامی؟ به چه کاری؟ این با سرطان پنجه در افتند و در افتاد و آن خیمه به غربت زد و بر شد جو غباری زین قرقره؛ دائم به دگر قرقره پیچد عمر من و عمر تو بماند غباری

حسن رجب نژاد عزیز، با قلم شیرینش تقریباً نکته ناگفته ای را در مورد خاوران باقی نگذاشت و با این نوشته اش، هم همه ما را به خاطرات تلخ و شیرین آن دوران برد و هم یادی از دوستان و همکاران خاورانی کرد. اما پاره ای از نام ها از قلم او افتاده بود که من به استناد این شعر:

قلم گرفت و نوشت نام خستگانش غمش به حیرتم که نام من چرا نرفت بر قلمش نامی هم از کسانی ببرم که با خاوران جسته و گریخته همکاری داشتند و اکنون یا روی در نقاب کشیده اند، یا دیگر نمی نویسند و یا... به قول مشقاسم نازنین خودمان انگار دود شدند به هوا رفتند.

از استادم دکتر محمدجعفر محجوب باید یادی کنم که با بزرگواری چند مطلب او از جمله مطلبی درباره نوروز و تقویم ایرانی زینت بخش خاوران شد و چگونه با رفتش ما را برای همیشه در ماتمی همیشگی باقی گذاشت.

از محسن مفخم دیپلمات سابق وزارت خارجه و نویسنده سلسله مطالب «خاطرات و خطرات» هم یادی بکنم که مردی نیک نفس و از علاقمندان به خاوران بود. از امیر نجات که مدتهاست دوری و دوستی را برگزیده است، از بهزاد رزاقی که جنوب را

یادخیری هم از زنده یاد طاهر ممتاز بکنم که اگر او نبود، نه خاوران به دنیا می آمد و نه پنج سال با تمام مشکلات می توانست چالش کرده و به صورت مداوم انتشار یابد. نامش مانا باد

یاد ایام جوانی جگرم خون میکرد خوب شد پیر شدم، کم کم و نسیان آمد حسین جعفری

## ادامه مطلب افسردگی ... از صفحه ۴۱

شدن افسردگی یا مزمن و مداوم شدن آن جلوگیری شود.

فکر کردن به خودکشی در بین افراد افسرده رایج است. اگر شما برای افسردگی تان درمان دریافت نکنید، خطر خودکشی افزایش پیدا می کند. درمان موفقیت آمیز افسردگی، افکار خودکشی را برطرف خواهد کرد.

درمان می تواند به بازگشت شما به حالت طبیعی و لذت بردن از زندگی کمک کند. درمان می تواند به جلوگیری از بازگشت افسردگی کمک کند.

## خودکشی

افرادی که افسردگی دارند بعضی وقت ها به فکر خودکشی می افتند. این فکر بخشی از افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می کنید، به پزشک خود، دوستانتان، خانواده خود یا به مراکز محلی مشاوره مقابله با خودکشی، مراجعه کنید. فوراً درخواست کمک کنید. خبر خوش این است که پزشکان می توانند به شما کمک کنند و افسردگی شما قابل درمان است.

چرا باید افسردگی را درمان کرد؟  
درمان زودرس کمک می کند از بدتر

## ادامه مطلب دانستنیهای باب... از صفحه ۱۷

♦ بیشتر سردردهای معمولی از کم نوشیدن آب است.  
♦ انسان امروزی به طور متوسط ۶ سال از عمر خود را تلویزیون نگاه می کند و ۶ سال را صرف غذا خوردن می کند و یک سوم را می خوابد.  
♦ موش دو پای آفریقایی از میدان دید ۳۶۰ درجه برخوردار است.  
♦ مغز انسان تنها ۲ درصد از وزن انسان را تشکیل می دهد ولی ۲۵ درصد اکسیژن دریافتی بدن را به تنهایی مصرف می کند.  
♦ سرعت عطسه یک انسان برابر است با

## ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

همه مستعد نفاق، بی خبر از منافع اتفاق، همیشه فکرشان بکار شکنی یکدیگر مشغول و دلشان بدان خوش است که میان دو تن از ایشان اختلاف حساب یا خصومتی جهات دیگر حاصل آید تا اینکه اینان نیز دو تیره شده هر فرقه به هواخواهی یکی از طرفین متخاصمین برخاسته اجلاسها کنند و رشوت ها بدهند و بگیرند و در میان پلوهها صرف شود تا بالاخره طرفین هر دو از پای درافتند. احدی از اینان در امثال این موارد بعنوان مصلحی سخن نمی گوید همه از یکدیگر منتظر انتقام هستند که به محض لغزیدن قدم یکی آن دیگران پایمال کنند. از اوضاع، زمان، دنیا و آخرت خبر ندارند منتهای آرزویشان اینست که از سقف هر اتاقشان یک چهل چراغ چند شاخه آویزان باشد و آنرا سرمایه افتخار خودشان بشمارند.

## عاقبت یک روزنامه نگار آزادبخواه

روزنامه یا نامه هفتگی صور اسرافیل در عصر مشروطیت با سرمایه میرزا قاسم خان تبریزی منتشر میشد با این نشریه معتبر و حقاو میرزا جهانگیرخان شیرازی و علی اکبر دهخدا همکاری و همیاری داشتند. بگذارید همین جا از میرزا جهانگیر خان اندکی بگوئیم او از آزادبخواهان بنام ایران و مردان پر تلاش و سرسخت بود در جنبش آزادبخواهی رنج فراوان برد وی در مقالاتش خیانت رجال حکومت و بند و بست های آنان افشا می کرد و این خیانت پیشه گان را رسوا می نمود. بنابراین همیشه منفور محافل ارتجاعی بود و بارها به علت شدت جملات خود با قلم به این افراد پست تحت تعقیب قرار گرفت تا سرانجام در کودتای جمادی الاول (۱۳۲۶) ه.ق به دستور محمدعلی

## ادامه مطلب دانستنیهای باب... از صفحه ۱۶

کاهش می دهد. روغن زیتون همچنین کند کننده ی هضم غذا است و باعث وارد شدن تدریجی قند به خون می شود.  
**کره بادام زمینی:** تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف کره ی بادام زمینی می تواند اشتها را کور کرده و سبب سیری بیشتر فرد در مقایسه با زمانی شود که مواد قندی کم فیبر مصرف می کند. در ضمن کره بادام زمینی غنی از چربی های مونوئید غیراشباع است که می تواند قند خون را تنظیم کند.  
**نان سبوس دار:** مصرف زیاد نان سفید می تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قند خون شود در صورتی که نان سبوس دار دقیقا برعکس عمل می کند.

**سیب زمینی شیرین:** یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قند خون را افزایش می دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی هایی است که ۴۰ درصد آن ها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می شوند.  
در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه های زرد و نارنجی است که به ارگانیسما ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می دهد. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کوروزونیک **chorogenic acid** است. این ترکیب گیاهی طبیعی می تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

## ادامه مطلب زندگی نامه... از صفحه ۱۷

جسدش را بسوزانند و پس از این دستور با شلیک تپانچه به زندگی پر فراز و نشیب خود پایان داد. اما جنگ جهانی دوم، جدای از تبعات منفی، آثار مثبتی نیز بر جای گذاشت که امروزه بشراز آنها بهره مند است.  
اصولا انسانها در مواقعی که ضرورت ایجاد کند دست به کارهای بزرگی می زنند و رشد سریع علم و دانش بشری و پیشرفت فوق العاده تکنولوژی که به علت رقابت شدید نظامی بوجود آمد از جمله این آثار است. از دیگر مواردی که در دنیای پس از جنگ بوجود آمد و مستقیما به این جنگ مربوط میشود می توان از تشکیل سازمان ملل متحد، بوجود آمدن بلوک شرق و غرب و دو قطبی شدن جهان و دهها موارد دیگر را نام برد که هنوز هم می توانیم این موارد را ببینیم.

## ادامه مطلب دیدگاه ها ... از صفحه ۳۳

سبب شده میزان ارز دریافتی کشور کاهش یابد، تعهدات مالی بین المللی خود را انجام ندهد و کشور را در جهنم بدنام ترساند؟ همه میدانند که بخش عمده ای از ارزیابی که تحریم های بین المللی را دور زده به خزانه میرسد، یا به عنوان کمک بلاعوض، به کشورهای دیگر روانه می شود و یا به حساب های خارج سردمداران و ارباب میگردد. حال اگر طبلکاران خارج، بازخواست کنند که بازپرداخت بدهی های بین المللی جمهوری اسلامی واجب تر است یا این گونه کمک های بلاعوض و مشکوک الوصول به کشورهای چون سوریه و لبنان و غزه، پاسخ شما به عنوان رئیس جمهور چه خواهد بود تا این پاسخ آبرو و احترام ما را در جامعه بین المللی بیش از این خدشه دار نسازد؟

سخن آخر خطاب به حسن روحانی آنکه شایسته است وی با ایراد حرفهای یک جانبه، از قبیل توصیه توبه به زندانیان سیاسی و کسانی که حصر شده اند، محبوبیت خود را تبدیل به خشم و کینه و نفرت مردم نسازد. مگر مردم چه خطایی مرتکب شده اند که باید "توبه کنند" تا پخش شوند؟ در مملکتی که ادعا میکرد آزادترین کشور جهان است، هنگامی که میلیونها نفر به نتیجه انتخابات شک بردند، خواستار رسیدگی عادلانه و منصفانه به نتیجه انتخابات شدند. اما حاکمیت و در راس آن رهبر جمهوری اسلامی دست به لشکرکشی علیه مردم زده و از کشته پشته ساختند.

بدیهی است در رفتاری که با مردم صورت گرفته، خطا کار اصلی رهبر جمهوری اسلامی است و زیان دیدگان عمده مردم بیگناه ایران اند و ایشان باید از صمیم قلب از این همه مردم داغ دیده و زیان و رنج کشیده و جان و ناموس و مال باخته پوزش بخواهد. این کمترین کاری است که میتواند بکند تا قدری مردم آرام شوند و گرنه فلا. آیا هرگز فکر کرده اید تا کی میتوان با سرنیزه حکومت کرد و به چنان حکومتی ادامه داد؟

## ادامه مطلب مخملباف و نوری زاد ... از صفحه ۳۹

سیاسی ایران با مسئله اسرائیل و فلسطین، حتی در بین اپوزیسیون نیز، از تبلیغات خصمانه رژیم حاکم علیه اسرائیل در امان نمانده است.

از این رو، شکستن این دو تابو را باید گامهایی به سوی صلح داخلی (مسلمانان با پیروان ادیان دیگر و بی دینان) و صلح منطقه ای (مردم ایران و اسرائیل) از یک سو، و ضربه به سیاست های تبعیض آمیز و تنش زا و ماجراجویانه رژیم جمهوری اسلامی از سوی دیگر ارزیابی کرد

به تن فروشی می پردازند، صرف صرف شود. ما باید به وضع نابسامان مردم خودمان برسیم. آنها را صاحب خانه کرده و بهداشت رایگان برای آنان تامین کنیم و رشوه دادن و رشوه گیری را از بین ببریم. به عمر چاپلوسی ها خاتمه دهیم. به مردم دروغ نگوئیم و امار قلبی تحویل آنها ندهیم، به وضع نابسامان اقتصادی رسیدگی کنیم. ارزش پول ملی را احیاء کنیم. خود را مافوق قانون ندانیم و رهبر و سردمداران ما بیش از مردمان عادی، به قانون و مراعات آن احترام بگذارند تا مردم نیز به آنها تاسی کنند. آقای روحانی، انصافا به بینید کدام یک از خواستهای من، که تقریبا خواسته اغلب مردم این سرزمین نیز در همین حدود است، زیاده خواهی است و در قرن بیست و یکم و با داشتن کشوری با آن سابقه غنی فرهنگی و تاریخی و آن همه ثروت طبیعی، چرا حق نداشته باشیم که این خواسته ها را از حکومت خود مطالبه کنیم؟ چرا اغلب سردمداران و در راس آنان آیت الله خامنه ای به ملت توصیه می شود که در خواست های خود تعدیل کنند، میزان مطالبات را کاهش دهند، همه مطالبات فوراً قابل اجرا نیست و....

جمهوری اسلامی که با انتخاب شما به ریاست جمهوری، آقای روحانی تاسیس نشده است. سی و اندی سال و آمد و رفت هزاران نفر در عرض این مدت، کافی ۸۸ احمدی نژاد و همراهان نالایق او و.... آیا بهانه دیگری باقی مانده است که شکست و ناکامی در رسیدن به برنامه ها در جمهوری اسلامی، به آن منتسب شود؟ در تشریفات آمده است که دیگرانک جهانی به جمهوری اسلامی وام نخواهد داد. این بانک اعلام کرده است ایران بیش از شش ماه است که هیچ یک از اقساط وام های خود را پرداخت نکرده است. آقای روحانی شایسته است کشوری با این همه ثروت، درست مثل قطاع الطریق ها و به بهانه اینکه تحریم ها و محدودیت های نقل و انتقالات ارزی

نیمه دیوانه بود که بارها نیز صلاحیت و کاردانی او بی جهت مورد تایید رهبری قرار گرفت، آیا زمان آن نرسیده است که رهبری هم اقرار کنند که در تایید احمدی نژاد اشتباه کرده است و رهبر هم مثل سایر انسانها اشتباه می کند و جایز الخطاست؟ البته احمدی نژاد هم نباید پس از اتمام دوره، محاکمه شود که این بدعت بدی میشود برای بقیه سردمداران این حاکمیت تا به محض اتمام دوره یا برکناری و بازنشستگی، آنان را به دادگاهها فراخوانند. چنانچه احمدی نژاد کاری خطا صورت داده است، باید در عرض این هشت سال به دادگاه احضار می شد، یا توسط مجلس نمایندگان رای عدم صلاحیت او صادر می شد. همان بلایی که بر سر بنی صدر آمد. نه اینکه پس از دو دوره ریاست جمهوری که اول آن مهندسی شده و دوره دوم مهندسی شده و قلبی و تحمیلی بود، اکنون محاکمه شود. هر نوع سخت گیری در باره او نوعی انتقام گیری از کسی تلقی خواهد شد که دستش از قدرت کوتاه شده است.

آقای روحانی ما مردم ایران، انسانهای بسیار قانعی هستیم. نمونه آن نیز، آرای بسیاری است که به نفع شما به صندوق های رای ریخته شد. اگر ما اهل انتقام بودیم، اصلا نباید به روحانی جماعت باردیگر اعتماد میکردیم که در طول سی و اندی سال گذشته، بارها از روحانیان ریز و درشت رودست خورده و با خدعه های گوناگون آنان، کلاه سرمان رفته است. اما مردم باز به شما اعتماد کردند و شما نیز بهتر است از این اعتماد آنان حسن استفاده را بکنید و به خواستهای آنان که همه برحق است لیبیک بگویید. مایوس کردن این ملت، پاکداشتن بر روی روحیه ملی و خیانت به آرمانهای ملی و نادیده گرفتن منافع ملی ماست.

مطالبات ما آنست که وسایل آزادی تمام زندانیان سیاسی را بی قید و شرط فراهم سازید. با زندانی های عادی، حتی کسانی که آدم کشته اند انسانی رفتار شود و حقوق بشر را که اکثر ملل جهان پذیرفته اند و ما نیز منشور آنرا پذیرفته و امضاء کرده ایم، مراعات شود. ثروت این مملکت، به جای آنکه در غزه و لبنان و سوریه و بورکینافاسو و گینه بیسائو و بسیاری کشورهای دیگر به هدر داده شود که حتا نام پاره ای از آنان به ندرت هم به گوش ایرانیان نرسیده است، برای مردمی که کارتن خواب و خیابان خواب شده یا در کنار خیابانها و زیر چراغها، شب و روز

اقرار به اشتباه، نوعی جوانمردی است و ایجاد مهر در دل مخالفان می کند. حتا اکنون که چهار سال از آن رویدادهای خونبار گذشته، اما رهبر جمهوری اسلامی نمیخواهد اقرار کند که در آن ماجرای شرم آور، زیاده روی کرده و برای حفظ قدرت یا حفظ حاکمیت یا آنچه او آن را "واجب و اجبات" میخواند، کارهای نادرست و فرمانهای ناروا و ناصواب صادر کرده است و اکنون دست کم با نشان دادن قدری تواضع، به مرمت خرابیها بپردازد و آسیب دیدگان را دلداری داده و دستوردهد که به آنها کمک های مادی و معنوی انجام شود.

دانشجویان اخراجی و ستاره دار و محروم که عمری از آنان تلف شده، برای ادامه تحصیل به دانشگاهها دعوت شوند، جوانان بیگناه بهایی در دانشگاهها پذیرفته شوند و والدین و معلمان آنها از زندانها آزاد شده و به کار تعلیم و تربیت خود به صورت آزادانه و با خیال آسوده ادامه دهند.

افرادی که بی جهت و صرفا برای انتقام و به تنگنا انداختن خانواده آنان، از مشاغل خود برکنار شده اند و ممر درآمد خانواده آنان قطع شده است، به نحوی دلجویی و به سرکارهای خود فراخوانده شوند. از خانواده های داغدار و کشته داده، دیداری به عمل آمده و به نحوی رضایت آنان جلب شود. مامورانی که بجای کلاه، برای ارضای عقده های روانی و اثبات میزان چاپلوسی خویش، سر جوانان را آورده اند، تنبیه شوند تا در آینده، دیگران مرتکب این گونه شقاوت ها و اشتباهات خانمان برانداز نشوند. دست دزدان و قطاع الطریقان بریده شود.

به جای کسانی که به خاطر سرعت یک قطعه نان برای رفع گرسنگی، انگشتان آنان بریده و سربار جامعه می شوند، به جرم متهمان اصلی و قطاع الطریق ها و چپاولگران واقعی ثروت های این ملت بطور جدی بپردازند. آیا واقعا جزای کسی که آن جنایات را در کهریزک صورت داده که سبب خشم مردم جهان شده، معادل شصت دلار آمریکایی بود که او را محکوم کردند و به این ترتیب قوه قضاییه عریض و طویل با این سند رسوا کننده خود، به ریش مردم عدالت خواه و خانواده کسانی که جوانانشان در کهریزک جان باختند، خندیده و آشکارا به آنان توهین کند؟ یا بعد هشت سال و این همه خرابی هایی که نتیجه انتخاب نابه حق و غیرقانونی و مشکوک فردی



## ادامه مطلب سیری در ... از صفحه ۱۵

البته در همان دوران مقاوت پزشکان، مربیان، روزنامه‌نگاران و دست‌اندرکاران ورزش در فرانسه در برابر فعالیت‌های زنان در عرصه فوتبال رو به شدت گذاشت. بالا گرفتن موج مخالفت‌ها سرانجام موجب گردید که در همان دهه سی میلادی، زنان کم و بیش از صحنه فوتبال دور شوند.

## نخستین گام‌های زنان

## علاقه‌مند به فوتبال در آلمان

علیرغم آنکه خبرهای مربوط به تمرین‌ها و مسابقه‌های فوتبال زنان از فرانسه و انگلیس به آلمان هم رسیده بود، اما سال‌های زیادی طول کشید تا زنان آلمان دست به فعالیت‌هایی جدی در این زمینه بزنند. در سال ۱۹۳۰ اولین تیم فوتبال زنان در آلمان در شهر فرانکفورت تشکیل شد که فعالیتش کم و بیش در همان سطح تمرینات باقی ماند و از آنجایی که هیچ تیم و رقیب دیگری وجود نداشت، این تیم گاهی در مقابل تیم‌های مردان بازی می‌کرد. البته این تلاش زنان آلمان در مجموع چندان ثمربخش نبود و تیمی که در فرانکفورت شکل گرفته بود، یک سال بعد از تأسیس، در پی اعتراض‌ها و مخالفت‌های شدید از هم پاشید. با روی کار آمدن هیتلر در سال ۱۹۳۳ و شروع دوران خفقان ناسیونال سوسیالیسم در آلمان که ۱۲ سال ادامه داشت، فشار و محدودیت‌ها علیه زنان شدت گرفت. در نقشی که رژیم نازی در آن سال‌ها برای زنان تعریف می‌کرد، جایی برای ورزش به اصطلاح مردانه فوتبال وجود نداشت. پس از جنگ جهانی دوم حضور و نقش زنان در شکل‌گیری آلمان نوین به مراتب پررنگتر از گذشته بود و به همین نسبت نیز تلاش‌های آنان برای به دست آوردن حقوق‌شان در زمینه‌های مختلف افزایش یافت. ورزش فوتبال نیز یکی از این عرصه‌ها بود. البته این بار بحث و بررسی فوتبال زنان به فدراسیون فوتبال آلمان کشیده شد.

## منع فوتبال زنان در آلمان

## پس از جنگ جهانی دوم

در سال ۱۹۵۵ فدراسیون فوتبال آلمان، باشگاه‌های فوتبال این کشور را رسماً منع کرد که بخشی از فعالیت‌ها و همچنین زمین‌های تمرین تحت پوشش فدراسیون را به فوتبال زنان اختصاص دهند.

اگر چه این ممنوعیت‌ها مانع رسمی شدن فوتبال زنان شد، اما در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ میلادی در گوشه و کنار آلمان، زنان با تشکیل تیم‌هایی غیررسمی به ورزش مورد

زنان آلمان تا به حال ۷ بار (در سال‌های ۱۹۸۹، ۱۹۹۱، ۱۹۹۵، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱، ۲۰۰۵ و ۲۰۰۹) عنوان قهرمانی اروپا را کسب کرده‌اند و در این دوره از رقابت‌ها که در ماه ژوئیه در سوئد برگزار می‌شود نیز به عنوان مدافع قهرمانی و یکی از مدعیان قدم به میدان می‌گذارند.

کسب عنوان قهرمانی جهان در سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۷ نیز از مهم‌ترین افتخارات تیم ملی فوتبال زنان آلمان محسوب می‌شود. درخور توجه آنکه ملی‌پوشان آلمان علیرغم برخورداری از امتیاز میزبانی در جام جهانی ۲۰۱۱ در دور یک چهارم نهایی حذف شدند و نتوانستند از عنوان خود دفاع کنند.

از سرویس چای‌خوری تا پاداش نقدی در دوران اخیر همیشه فدراسیون‌های فوتبال در صورت موفقیت و کسب عنوان پاداشی نقدی برای تیم ملی کشورشان در نظر می‌گیرند که در عرصه فوتبال مردان معمولاً شش رقمی است.

درخور توجه آنکه هنگامی که تیم ملی فوتبال زنان آلمان برای نخستین‌بار به عنوان قهرمانی اروپا دست یافت، فدراسیون فوتبال این کشور هم پاداشی به زنان ملی‌پوش داد: یک دست سرویس چای‌خوری!

البته با توجه به پیشرفت چشمگیر و محبوبیت روزافزون فوتبال زنان دیگر از ظرف و ظرفیت خبری نیست. برای نمونه اگر تیم ملی فوتبال زنان آلمان، موفق می‌شد در جام جهانی ۲۰۱۱ به عنوان قهرمانی جهان دست یابد، هر یک از بازیکنان تیم از سوی فدراسیون فوتبال این کشور مبلغ ۶۰ هزار یورو پاداش نقدی دریافت می‌کرد.

البته میزان پاداش در رقابت‌های قهرمانی اروپا به مراتب کمتر است و فدراسیون فوتبال آلمان وعده داده که هر یک از ملی‌پوشان آلمان در صورت کسب عنوان قهرمانی مبلغ ۲۲ هزار و ۵۰۰ یورو دریافت خواهد کرد. پاداش کسب مقام دوم بر ۱۵ هزار یورو و راهیابی به دور نیمه‌نهایی بر ۱۰ هزار یورو بالغ می‌شود.

قهرمانی فوتبال زنان آلمان انجام گرفت و در سال ۱۹۸۰، یعنی شش سال بعد از آن نیز برای اولین بار جام حذفی زنان برگزار شد. فوتبال زنان آلمان در طول چهار دهه فعالیت رسمی، از لحاظ ساختار دچار تغییر و تحولات اساسی شده و اکنون بیش از ۱۰ سالی است که لیگ دسته اول فوتبال زنان آلمان به شکل فعلی خود برقرار است و در مجموع ۱۲ تیم دسته اول را در بر می‌گیرد. طبیعی است که در کنار لیگ دسته اول، لیگ دسته دوم و دسته‌های پایین‌تر نیز فعال هستند. در اواخر دهه نود میلادی تیم‌های ملی فوتبال برای گروه‌های سنی مختلف دختران تشکیل شد، اما شکل‌گیری تیم ملی فوتبال زنان آلمان برمی‌گردد به سال ۱۹۸۲، سالی که تیم ملی فوتبال مردان آلمان در فینال جام جهانی ۳ بر ۱ از ایتالیا شکست خورد.

تیم ملی فوتبال زنان آلمان اولین بازی رسمی خود را در همان سال در برابر سوئیس انجام داد. در آن زمان کنجکاوای مردم کم نبود، اگر چه به گفته سیلویا ناید، یکی از ملی‌پوشان آلمان در آن وقت و سرمربی فعلی تیم ملی فوتبال زنان آلمان، انگیزه بسیاری افراد از آمدن به ورزشگاه و دیدن این بازی ظاهراً چیز دیگری بوده تا جنبه ورزشی و جدی قضیه.

او در این باره می‌گوید: «من از همان شروع فعالیت تیم ملی فوتبال همراه این تیم هستم و خیلی چیزها را تجربه کرده‌ام. بیست و اندی سال پیش که در استادیوم شهر کوبلنس در مقابل سوئیس بازی داشتیم، از مردم سوال می‌شد که انتظارشان از بازی چیست. اکثر آنها می‌گفتند، می‌خواستیم ببینیم که بعد از بازی چه اتفاقی می‌افتد. منظور جماعت هم رد و بدل کردن پیراهن بازیکنان دو تیم بعد از خاتمه بازی بود. آن زمان این مسئله از هر چیز دیگر جالب‌تر بود.»

بیان موفق تیم ملی فوتبال زنان آلمان سال‌های زیادی طول کشید تا فعالیت‌های زنان در عرصه فوتبال جدی گرفته شود. تیم ملی فوتبال زنان آلمان علیرغم عمر نسبتاً کم خود، از لحاظ موفقیت چیزی از ملی‌پوشان مرد این کشور کم ندارد.

شش ماه با من قهر بود... البته این شادی و شور بازی تداوم چندانی نداشت و با توجه به ممنوعیتی که از طرف فدراسیون فوتبال آلمان ابلاغ گردیده بود، این دختر فوتبالیست از ادامه فعالیت‌اش در عرصه فوتبال محروم شد. اواخر دهه شصت میلادی دوران قدرت گرفتن و افزایش نفوذ جنبش دانشجویان و همچنین جنبش زنان در آلمان بود. اگر چه کسب اجازه برای فوتبال در رده‌های بالای فهرست خواست‌های زنان قرار نداشت، اما چیزی طول نکشید که این آرزو تحقق پیدا کرد.

## رسمیت یافتن فوتبال زنان در آلمان

در سال ۱۹۷۰ فدراسیون فوتبال آلمان سرانجام فوتبال زنان را به رسمیت شناخت. البته باید گفت که در این روند عوامل مختلفی تاثیرگذار بودند، از جمله آنکه در دیگر کشورهای اروپای غربی فوتبال زنان برای خود جایی باز کرده بود. از آن گذشته مسئولان فدراسیون فوتبال آلمان ظاهراً ترجیح می‌دادند که نظارت و کنترل فوتبال زنان از دستشان خارج نشود.

چهار سال پس از به رسمیت شناخته شدن فوتبال زنان، برای اولین بار مسابقات

## ادامه مطلب از در گوشی‌ها ... از صفحه ۳۳

پای همدستان دستار بندان را با مژگان بسائیم. که این است ایران دوستی و وطن پرستی ما مدعیان روشنفکری، حق طلبی و آزاد اندیشی دیواری...

باشد تا مکتب زحمتکشان و ستم کشان و هورا کشان رأی دهنده را بیاموزیم، بلکه به راه راست هدایت شویم و همانند سایر ایرانیان جان نثار ویران کنندگان ایران آباد خاک

## ادامه مطلب اگر زن بزرگتر ... از صفحه ۱۳۱

## آنها که ناراضی‌اند

به نظر می‌رسد در نگاه کارشناسان مسائل اجتماعی، توجه به معیارهای درست انتخاب همسر غایب است و کمتر توجهی به عوامل اصلی بالا رفتن آمار طلاق در جامعه می‌شود. بالا بودن میزان بیکاری، فشار هزینه‌های زندگی و مشکلات اقتصادی، اعتیاد، مشکلات جنسی و نداشتن معیارهای درست برای برقراری رابطه ازدواج، زندگی بسیاری از زوج‌های ایرانی را به مرحله طلاق می‌رساند، اما برخی آمارها بدون تحلیل‌های علمی مبنای اظهار نظر درباره طلاق و مشکلات خانوادگی قرار می‌گیرد.

اعتقاد سنتی به لزوم وجود فاصله سنی میان زنان و مردان به صورتی که مرد بزرگتر از زن باشد، یک باور عرفی است که مخالفت با آن، واکنش برانگیز و حساسیت‌زاست. در تحلیل این پدیده اجتماعی، نگاه کاربران سایت‌های اینترنتی و مخاطبان این دسته از گزارش‌ها و آمارها نیز جالب و قابل تامل است. از سویی تعداد زیادی از افراد خیر از ازدواج خود با دختری بزرگتر از خود می‌دهند و از آن ابراز رضایت می‌کنند، از سوی دیگر عده‌ای رواج این ازدواج‌ها را یک فاجعه اجتماعی می‌دانند و برای مخالفت با آن استدلال می‌کنند. این استدلال‌ها هم بی‌شبهت به نظرات کارشناسان نیست؛ با این تفاوت که آنها بی‌پرده‌تر ریشه مخالفت‌شان را اعلام می‌کنند: «همسر من هشت سال از من کوچک‌تر است. حالا که سنی از ما گذشته، همه دوستانم می‌بینند که زن من چقدر شاداب است (چون توی سن کم باردار شده) و زن‌های خودشان چهره پیری به صورت‌شان افتاده و به من می‌گویند کار درست را تو کردی.»

یک نفر هم معتقد است: «زن‌ها که پیر شوند، میل جنسی‌شان کم می‌شود. مردها هم که تنوع‌طلب هستند و دلشان یک زن جوان و شادب می‌خواهد.»

این دیدگاهی است که ابراهیم فیاض، جامعه‌شناس، بر مبنای آن توضیح می‌دهد: «به هرحال این ازدواج‌ها یک ازدواج طبیعی نیستند و زنان در زندگی زودتر از مردان پیر می‌شوند، برای همین احتمال خیانت وجود دارد و خیانت هم از دلایل طلاق است.»

به باور این عده، زنان «فرصت محدودی» برای بارداری و فرزندآوری دارند و اگر

بزرگ‌تر از همسر خود باشند، «سر او سوار می‌شوند» یا «پول و امکانات خود را به رخ مرد می‌کشند و همین، عامل اختلاف و جدایی می‌شود.»

## آنها که راضی‌اند

ازدواج زنان با مردان جوان‌تر از خود، مانند هر ازدواج دیگری ممکن است به طلاق بیانجامد، اما در مقابل سدهای مخالف، بسیاری از کسانی که تجربه ازدواج‌های این‌چنینی را داشته‌اند، از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند. آنها عشق، علاقه متقابل، تفاهم و همفکری را دلیل انتخاب خود می‌دانند، بدون اینکه عامل سن اثری بر تصمیم آنها گذاشته باشد.

یک شهروند ایرانی می‌گوید: «دنیا عوض شده. نگاه اکثر خانواده‌ها به دخترها، برخلاف شرایط اجتماعی مردسالارانه نیست. دختران به تساوی زن و مرد باور دارند و امتیاز خاصی برای پسران قائل نیستند. این تصور که زنان زودتر از مردان پیر می‌شوند به زن هفت - هشت بچه به دنیا بیاورد. جوانان در صورت رضایت به ازدواج بیشتر از یک یا دو بچه نمی‌خواهند. در ضمن، طبق تحقیقات امید به زندگی زنان ده سال بیشتر از مردان است. این نشان‌دهنده جوان‌تر ماندن زنان است.»

نیلوفر، زنی که ده سال قبل با پسری ازدواج کرده که هشت سال از او کوچک‌تر بوده است، تجربه خود را چنین بیان می‌کند: «در این سال‌ها ما خودمان هیچ مشکلی نداشتیم. همسر من از نظر فکری به من نزدیک است و من هرگز حس نکردم که اختلاف سنی ما اثری بر درک متقابل مان گذاشته. اما واقعیت این است که هردوی ما با جامعه مشکلات بسیاری داشته‌ایم. به دلیل برخوردهای بدی که از مردم می‌بینیم، هنوز توضیح دادن این اختلاف سنی برایمان آسان نیست. هرکس این را می‌شنود، چشم‌هایش گرد می‌شود و دنبال عیب و ایرادی در همسر من می‌گردد که چرا تن به ازدواج با من داده یا فکر می‌کند که من حتماً کلکی سوار کرده‌ام که شوهرم مجبور شده با من ازدواج کند.»

افشین، ۳۵ ساله، مردی است که با زنی بزرگ‌تر از خود ازدواج کرده و او هم از زندگی خود اظهار رضایت می‌کند: «من و همسر من با وجود مخالفت همه خانواده ازدواج کردیم. نه همسر من پولدار بود که چشم به این چیزها داشته باشم، نه من دنبال

## ادامه مطلب انتظارات مهاجران ... از صفحه ۵

اجازه کار و بیمه و اجازه تحصیل بدهند و نژادپرستی و تحقیر را کنار بگذارند، اجازه تردد در شهرهای مختلف را به آنها بدهند و از همه مهم‌تر مثل انسان با آنها رفتار کنند.»

پیروزی حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری مورد استقبال دولتمردان افغانستان نیز قرار گرفت. افغانستان جزو نخستین کشورهایی است که پیروزی رئیس‌جمهور منتخب ایران را تبریک گفت.

رمضان جمعه‌زاده، نماینده کابل در مجلس افغانستان به دویچه وله می‌گوید: «ما امیدواریم با روی کار آمدن یک حکومت میانه‌رو در ایران، وضعیت مهاجران افغان در این کشور بهبود یابد.» به نظر این نماینده مجلس از کابل امکان دارد که بهبود روابط ایران با غرب به بهتر شدن روابط افغانستان و ایران هم بیانجامد.

## ادامه مطلب یادداشت های ... از صفحه ۲۰

## قلمی تیزتر از شمشیر

نامه به نمایندگان مجلس شورای اسلامی و یک نامه در جواب تهمت‌های روزنامه کیهان خطاب به هموطنان نوشته است، او در این نامه‌ها مسأله سانسور و کتاب به طور اخص و موضوع فشار و آزادی کشی را به طور اعم طوری مطرح کرده است که بی شک حرف‌های او و افکارش مانند هم ولایتی اش میرزاآقاخان کرمانی و مکتوبات او در تاریخ فکر آزادیخواهی ایران باقی خواهد ماند.

نامه‌ها صریح است. بی‌پرده است. حرف‌ها در آن به روشنی زده شده و مرد به جان آمده از ریا و دروغ، دریند تعارفات و مجامله‌هایی که عموماً در این مواقع به کار می‌گیرند تا شاید راه فرار و اشتی برای روز مبادا باقی بگذارند، نیست یک تنه ایستاده است و تنها و بی هیچ یآوری رجز خوانده و حریف طلبیده است

لاید می‌خواهید بدانید که چرا سعیدی سیرجانی به چنین عاقبتی دچار شد؟ اگر به چند نامه که او به مقامات مملکت نوشته است و ما همه را در کتاب دومی به نام «از شیخ صنعان تا مرگ در زندان» پس از مرگش به سرپرستی دکتر احسان یارشاطر منتشر کردیم، مراجعه کنید، به نکته‌هایی می‌رسید که می‌بینید دستگاه امنیتی رژیم حق داشته است از یک صدا، آنهم یک تکصدا آنقدر وحشت کند که کمر به قتلش ببندد.

سعیدی در نامه‌های خود که به ترتیب سه نامه به آیت‌الله خامنه‌ای، یک نامه خطاب به آقایان هاشمی رفسنجانی، دکتر حبیبی، معاون اول ریاست جمهوری و آقای خاتمی، وزیر ارشاد اسلامی، یک

کسی می‌گشتم که بخوام مسئولیت خودم را به دوش او بیندازم. ما به هم علاقه داشتیم و بعد از سه سال دوستی، تصمیم گرفتیم با هم ازدواج کنیم. هیچ‌وقت به این فکر نمی‌کنم که همسر من ممکن است بعد از چندسال از من پیرتر به نظر برسد... مگر این همه سال که زنان با مردان بزرگ‌تر از خودشان ازدواج کردند، این حق را داشتند که بگویند دل‌مان شوهر جوان و زیبا می‌خواهد؟ من خودم یک مردم، اما این

## ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

اگر به جشن تولدت بیایم صورت خوشی ندارد و معذرت خواهی کرد و من گفتم باشه شب شعر بعدی همدیگر را می بینیم که گرگ اجل امان نداد. و این از خون دل نوشته به یادگار بماند تا آیندگان بخوانند و بدانند که سرزمین اهورائی شان هرگز از آزاد مردان و آزاد زنان خالی نمی ماند و مام بومشان را تنها اهریمنان نمی رانند. میهن پرستان را از هر کجای زندگیشان سخن بگوئی میتوان گفت چرا که میهن آغاز زندگیشان است و همانگونه که آتش پرستان در ماندگاری آتش همیشه گانند، ظاهر ممتاز نیز چنین بود و این آتشی که در دل خود داشت در گرما گرم سخنانش بر زبانش شعله می کشید و همایش ها را جان می میدید. من همین جا به سیما خانم گل، سیما خانم صبور واژه آرامباش را تقدیم می کنم که باید سالها بماند و با یاد و یادواره های ظاهر ممتاز زندگی کند. ظاهر ممتاز آزاد مردی بود که هرگز در برابر ظلم و ستم کمر خم نکرد و با جور و جهل جنگید و جان داد و عمرش را به ایران بخشید تا آن شعار معروف ایران هرگز نخواهد مرد بر زبان همگان جاری شود.

## ادامه مطلب چرا ایران برای ... از صفحه ۱۲

بین المللی در آورد». انتخابات سالانه مجمع عمومی سازمان ملل برای برگزیدن اعضای شورای حقوق بشر سازمان ملل، پاییز امسال (۲۰۱۳) در نیویورک برگزار خواهد شد. در این انتخابات تکلیف ۱۴ کرسی خالی این شورا برای دوره سه ساله ای که از ژانویه ۲۰۱۴ آغاز می شود، روشن خواهد شد. ۱۹۳ کشور عضو سازمان ملل در این انتخابات حق رای خواهند داشت. شورای حقوق بشر سازمان ملل یکی از نهادهای سازمان ملل متحد است که وظیفه آن افشای موارد نقض حقوق بشر در کشورهاست. این شورا هم زمان با انحلال نهاد سلفش، یعنی کمیسیون حقوق بشر سازمان ملل در مارس ۲۰۰۶ تأسیس شد. شورای حقوق بشر ۴۷ عضو دارد. هر قاره سهمیه جداگانه ای برای عضویت در این شورا دارد که شامل ۱۳ کرسی برای گروه آفریقا، ۱۳ کرسی برای گروه آسیا، ۶ کرسی برای گروه اروپای شرقی، ۸ کرسی برای گروه امریکای لاتین و کارائیب و ۷ کرسی برای گروه اروپای غربی و سایر کشورها می شود. عضویت در این شورا محدود به دو دوره متوالی و هر دوره نیز سه سال است.

در یک راهپیمایی پایش به سنگی گیر کرد و سرش نیز به سنگ خورد و شکست اما دلش نشکست و سر خودش به سنگ خورد و سر اندیشه اش به سنگ نخورد. این واژه نستوه را برای چنین آدمهائی ساخته اند و او یک مبارز نستوه بود. او با آن قامت بلند گردان افسانه ای میهن را یادآوری می کرد و از این رو وقتی که با عباس پهلوان به دیدار رئیس بانکی که فقط نام پهلوان را شنیده بود رفتند رئیس بانک ظاهر ممتاز را بجای پهلوان گرفت و با او خوش و بش کرد تا ممتاز عباس را به او نشان داد و گفت ایشان پهلوان هستند. یا اینکه به دیدار میلیونر خسیسی رفته بود و هنگام خداحافظ یک سکه دهشاهی را به زمین انداخت و میلیونر خسیس خم شد و سکه را برداشت و در جیبش گذاشت. و آخرین درگیری او را فراموش نمی کنم که هنگام سرود ناب ای ایران جوانی از جای برنخاسته بود و فریاد ممتاز بلند شد که اگر ایران را دوست نداری غلط میکنی که به این مجلس ایرانی می آئی. آخرین باری که با هم گپ زدیم همین یکی دو هفته پیش بود که زنگ زد و گفت که چون لوله اکسیژن در بینی دارم و با این تانک اکسیژن

در سیاست گذاری جمهوری اسلامی یک نوع هماهنگی وجود ندارد. هر ارگانی کار خودش را می کند. بنابراین معلوم نیست که وزارت خارجه یا بخش حقوق بشر وزارت خارجه به چه دلایلی این درخواست را کرده است. و بعد معلوم نیست که سایر نهادها و سایر دسته بندی هایی که در ساختار حکومتی جمهوری اسلامی وجود دارد با این موضوع موافقت بکنند یا نکنند. عبدالکریم لاهیجی می گوید: «مصرعی هست که کشتی بان را سیاست دگر آمد، اصلاً در جمهوری اسلامی کشتی بانی وجود ندارد، بلکه کشتی بانها هستند. بنابراین هر کشتی بان کار خودش را می کند و بعد وقتی به این نتیجه می رسند که کار اشتباه بوده و با شکست مواجه می شوند، انصراف می دهند. همین نشان می دهد که جمهوری اسلامی کم و بیش واقف است که کارنامه بسیار سیاهی را در مجمع عمومی و در شورای حقوق بشر سازمان ملل از خودش به جا گذاشته و من امیدوارم که رئیس جمهور جدید به این موضوع توجه کند و اجازه دهد که گزارشگر ویژه، آقای احمد شهید به ایران برود و ایران را کم و بیش از این انزوای سیاسی

## ادامه مطلب دنیای ورزش ... از صفحه ۱۴

او کار در زمین را بسیار بهتر از آقای قطبی همتای قبلی اش که همواره سعی می کرد بچه ها را از طریق کامپیوترش متقاعد کند می دانست. او یک بار گفته بود این اهمیت دارد که چگونه روان و زیبا بازی کرد و ما هجوم خواهیم برد. آیا نشستن در کنار مربی شیاطین سرخ به او بسیار آموخت! می گویند بازیکنی که قادر است تصمیم های مهم را به سادگی درون زمین بازی انجام دهد از آموزش خوبی برخوردار است. آیا او از روی آگاهی مسایل را تعقیب می کرد و به در و دیوار زد تا به جام جهانی برود! آیا تعریف انسان متخصص و آزادی در انجام کار نیاز به مربیان کار آزموده را در پیش پای فوتبال ما می نهد! در فوتبال دینامیک و متحرک امروزی، اصول توسعه و رشد بازیکنان در یک تیم نه تنها بستگی به سن تقویمی و وابسته به سن عقلی و رشد و فرهنگ هم بستگی در یک تیم دارد و همواره چهار عامل فیزیک یا بدن یک بازیکن... تکنیک... تاکتیک... عوامل روانی و عوامل اجتماعی... همواره در کنار یکدیگر از یک بازیکن یک بازیکن شاخص می سازد و او از اینکه شاخص ها را کنار بگذارد ترسی به دل راه نداد. فراست یا بینش یک مربی که چگونه بازیکنان خود را برای یک بازی آماده می کند. احساس نزدیکی بودن و دوست داشتن یکدیگر، خلاقیت، دانش و تجربه در آماده نمودن بازیکنان و کمک به آنها که نمایش بهتری در زمین بازی داشته باشند از وظایف یک مربی است و این در بازی آخر تیم ایران آشکار بود. در زمان مربیگری آقای برانکو او استعداد را کشت و با پولی که از فدراسیون فوتبال گرفت هفت رستوران زنجیره ای در کشورش بکار انداخت و هرگز آقای دادکان را که رئیس فدراسیونش بود به یکی از رستورانهایش دعوت نکرد. او حتی از فدراسیون فوتبال ایران شکایت کرد و هفتصد هزار دلار دیگر نیز گرفت. او بعد از ایران هرگز کار خوبی نیافت و حالا هم با مشتریانش در رستورانهایش حال می کند و حتی زحمت برگشتن به ایران هم به خودش نداد و از جام جهانی یکسره به کشورش رفت. کسی چه می داند شاید آقای Carlos Manuel Brito Leal Queiroz هم با پول سرشاری که از ایران گرفته است بعد از جام جهانی برای خرید مزرعه بزرگی به آمریکا بیاید، اما مطمئناً آنقدر پول دار است که خودش در مزرعه کار نخواهد کرد، هم چنان که پدرش خواسته بود.

او می گفت کاری باید کرد در پرتغال نوازش آفتاب تسلی خاطری است، اما برای جبران آن همه امیدی که به آینده نیست کفایت نمی کند. در غروب آن روز ما در هر دری سخنی گفتیم و دوست من در حیاط منزلش باریکیونی به ما داد و آخر شب خداحافظی. نمی توان حافظه زمان را فراموش کرد. کارلوس با تیم زیر بیست سال پرتغال نتایج خوبی گرفت. بعد خواندم که او مربی اسپورتیک پرتغال شد. بعد دوباره به آمریکا آمد، اما این بار مربی تیم فوتبال سنویور و بسیار ناموفق. یک بار دیگر او را در فرزنو دیدم. در فرودگاه هر کدام به سوئی می رفتیم. در نیویورک او پانزده بار باخت و شغش را از دست داد. بعد از آن به ناگویا در آفریقا رفت و بازمه آنقدر باخت تا مجبور شد به امارت برای رهبری تیم ملی این کشور برود و نتایج نه چندان دل خواه عرب بود. در سال ۲۰۰۰ رهبری تیم ملی آفریقای جنوبی را به عهده گرفت. تیم ملی فقط یازده بازی کرد هفت برد و چهار باخت کافی نبود. او از آنجا مستقیم به منچستر رفت و دستیار رویاه بزرگ آقای فرگوسن شد. تا سال ۲۰۰۴ آنجا ماند و بعد ناگهان سر از تیم محبوب اسپانیایی ها شد. رئال مادرید، با پانزده باخت و بیست و شش برد. اسپانیایی عذر او را خواستند و در سال ۲۰۰۸ او به رهبری تیم رئال مادرید کناره گرفت و دوباره دستیار منچستر یونایتد شد. دو سال دستیار فرگوسن بود و بعد از آن سر از ایران در آورد و رهبری تیم ملی ایران را به عهده گرفت. باخت های بد با تیم ایران همه را کلافه کرده بود که ناگهان با سه برد در سه بازی آخر ایران تیم اول گروه خود شد و رهسپار برزیل برای جام جهانی. در حالی که خیلی ها نا امید بودند، در آن بالا خدائی بود که او را دوست داشت و میلیون مردم غم زده ایرانی بعد از پیروزی به خیابان ها ریختند و رقصیدند و کوبیدند و جشن گرفتند. فدراسیون فوتبال نیز که در میان ناامیدی انگشت شمشش را برای خیلی ها بالا برده بود، برای او یک چک ۵۰۰۰۰ دلاری پاداش نوشت. آیا به این طریق آقای کفایشان و همکارانش در صندلی های ابقاء شده بودند، دمش گرم او عدوئی بود که نتوانسته بود سبب خیر شود. آیا جنگ روانی که او با مربی کره ای براه انداخته بود کارساز شد، و یا آیا بچه های ما بسیار پر استعداد هستند! آیا او با کمک مربیگری جنبه های کلیدی دریافتن استعدادهای ما می داند! آیا چنین بود که او تصمیم های درست گرفت!

*Continued from Page 59***20 Pain...**

That's because oats don't contain gluten, a trouble-making protein that triggers inflammation in many women, making endometriosis difficult to bear, explains Peter Green, M.D., professor of medicine at Columbia University. **Soothe foot pain with salt:** Experts say at least six million Americans develop painful ingrown toenails each year. But regularly soaking ingrown nails in warm salt water baths can cure these painful infections within four days, say scientists at California's Stanford University. The salt in the mix naturally nixes inflammation, plus it's anti-bacterial, so it quickly destroys the germs that cause swelling and pain. Just mix 1 teaspoon of salt into each cup of water, heat to the warmest temperature that you can comfortably stand, and then soak the affected foot area for 20 minutes twice daily, until your infection subsides.

**Prevent digestive upsets with pineapple:** Got gas? One cup of fresh pineapple daily can cut painful bloating within 72 hours, say researchers at California's Stanford University. That's because pineapple is naturally packed with proteolytic enzymes, digestive aids that help speed the breakdown of pain-causing proteins in the stomach and small intestine, say USDA researchers.

**Relax painful muscles with peppermint:** Suffering from tight, sore muscles? Stubborn knots can hang around for months if they aren't properly treated, says naturopath Mark Stengler, N.D., author of the book, *The Natural Physician's Healing Therapies*. His advice: Three times each week, soak in a warm tub scented with 10 drops of peppermint oil. The warm water will relax your muscles, while the peppermint oil will naturally soothe your nerves -- a combo that can ease muscle cramping 25 percent more effectively than over-the-counter painkillers, and cut the frequency of future flare-ups in half, says Stengler.

**Give your back some TLC with grapes:** Got an achy back? Grapes could be the ticket to a speedy recovery. Recent studies at Ohio State University suggest eating a heaping cup of grapes daily can relax tight blood vessels, significantly improving blood flow to damaged back tissues (and often within three hours of

enjoying the first bowl). That's great news because your back's vertebrae and shock-absorbing discs are completely dependent on nearby blood vessels to bring them healing nutrients and oxygen, so improving blood flow is essential for healing damaged back tissue, says Stengler.

**Wash away pain injuries with water:** Whether it's your feet, your knees or your shoulders that are throbbing, experts at New York's Manhattan College, say you could kick-start your recovery in one week just by drinking eight 8-ounce glasses of water daily. Why? Experts say water dilutes, and then helps flush out, histamine, a pain-triggering compound produced by injured tissues. "Plus water is a key building block of the cartilage that cushions the ends of your bones, your joints' lubricating fluid, and the soft discs in your spine," adds Susan M. Kleiner, Ph.D., author of the book, *The Good Mood Diet*. "And when these tissues are well-hydrated, they can move and glide over each other without causing pain." One caveat: Be sure to measure your drinking glasses to find out how large they really are before you start sipping, she says. Today's juice glasses often hold more than 12 ounces, which means five servings could be enough to meet your daily goal.

**Heal sinus problems with horseradish:** Latest studies show sinusitis is the nation's number one chronic health problem. And this condition doesn't just spur congestion and facial pain, it also makes sufferers six times more likely to feel achy all-over. Horseradish to the rescue! According to German researchers, this eye-watering condiment naturally revs up blood flow to the sinus cavities, helping to open and drain clogged sinuses and heal sinus infections more quickly than decongestant sprays do. The study-recommended dose: One teaspoon twice daily (either on its own, or used as a sandwich or meat topping) until symptoms clear.

**Beat bladder infections with blueberries:** Eating 1 cup of blueberries daily, whether you opt for them fresh, frozen or in juice form, can cut your risk of a urinary tract infection (UTIs) by 60 percent, according to researchers at New Jersey's Rutgers University. That's because blueberries are loaded with tannins, plant compounds that wrap around problem-causing bacteria in the bladder, so they can't get a toehold and

*Continued from Page 60***William Hague...**

ministers. Sources in Tehran said he was determined to nominate a moderate Western educated diplomat, Javed Zarif, a former ambassador to the United Nations as chief diplomat. Britain is one of a number of countries seeking an agreement to

*Continued from Page 60***President...**

Indeed, one of the greatest fears facing Israeli policymakers is that, once the Syrian conflict has ended, the Jewish state could find itself dealing with another radical Islamist enclave on its doorstep, similar to Hamas in Gaza and Hizbollah in southern Lebanon. Nor is Israel the only regional neighbour that stands to suffer if Syria fractures. To date, an estimated two million refugees have fled the civil war, seeking sanctuary in Turkey, Lebanon and Jordan, where the sheer size of the refugee encampments is placing the host governments under severe strain. The UN predicts the figure could rise to three million by next year, and the US is in the process of setting up a divisional military headquarters in Jordan, ostensibly to help with humanitarian assistance, but also to lend moral support to the Jordanian royal family, long-standing allies of the West.

create an infection, explains Amy Howell, Ph.D. a scientist at Rutgers University.

**Heal mouth sores with honey:** Dab painful canker and cold sores with unpasteurized honey four times daily until these skin woes disappear, and they'll heal 43 percent faster than if you use a prescription cream, say researchers at the Dubai Specialized Medical Center in the United Arab Emirates. Raw honey's natural enzymes zap inflammation, destroy invading viruses and speed the healing of damaged tissues, say the study authors.

**Fight breast pain with flax:** In one recent study, adding 3 tablespoons of ground flax to their daily diet eased breast soreness for one in three women within 12 weeks. Scientists credit flax's phytoestrogens, natural plant compounds that prevent the estrogen spikes that can trigger breast pain. More good news: You don't have to be a master baker to sneak this healthy seed into your diet. Just sprinkle ground flax on oatmeal, yo-

halt Iran's production of 20 percent enriched uranium — one processing step short of weapons-grade — and removing the stockpile of such medium-enriched uranium so that it can't be diverted for weapons. If such a deal can be achieved, the way would be open for talks on UN sanctions that have sought to curtail Iran's nuclear ambitions.

Arguably the most worrying consequence of Assad's survival, though, will be the sense of empowerment it will lend those countries, such as Russia and Iran, that have given Damascus their unstinting support. As for the Russians, they will take satisfaction from the fact that an important ally has been saved, and that they retain access to the Syrian port of Tartus, Moscow's only naval base in the Mediterranean. Assad's survival will also be regarded as a triumph in Tehran, where Hassan Rowhani, the country's president-elect is said to be reviewing Iran's nuclear programme. Had the West succeeded in its stated goal of achieving regime change in Syria, Iran would have been left isolated and under pressure to make concessions. But if Assad survives, the West will look weak, and Mr Rowhani may conclude Iran has nothing to fear from politicians who have no stomach for military intervention.

gurt, applesauce or add it to smoothies and veggie dips.

**Cure migraines with coffee:** Prone to migraines? Try muscling-up your painkiller with a coffee chaser. Whatever over-the-counter pain med you prefer, researchers at the National Headache Foundation say washing it down with a strong 12-ounce cup of coffee will boost the effectiveness of your medication by 40 percent or more. Experts say caffeine stimulates the stomach lining to absorb painkillers more quickly and more effectively.

**Tame leg cramps with tomato juice:** At least one in five people regularly struggle with leg cramps. The culprit? Potassium deficiencies, which occur when this mineral is flushed out by diuretics, caffeinated beverages or heavy perspiration during exercise. But sip 10 ounces of potassium-rich tomato juice daily and you'll not only speed your recovery, you'll reduce your risk of painful cramp flare-ups in as little as 10 days, say UCLA researchers.

## 20 Pain Killers in your Kitchen

**Make muscle pain a memory with ginger:** When Danish researchers asked achy people to jazz up their diets with ginger, it eased muscle and joint pain, swelling and stiffness for up to 63 percent of them within two months. Experts credit ginger's potent compounds called gingerols, which prevent the production of pain-triggering hormones. The study-recommended dose: Add at least 1 teaspoon of dried ginger or 2 teaspoons of chopped ginger to meals daily.

**Cure a toothache with cloves:** Got a toothache and can't get to the dentist? Gently chewing on a clove can ease tooth pain and gum inflammation for two hours straight, say UCLA researchers. Experts point to a natural compound in cloves called eugenol, a powerful, natural anesthetic. Bonus: Sprinkling a ¼ teaspoon of ground cloves on meals daily may also protect your ticker. Scientists say this simple action helps stabilize blood sugar, plus dampen production of artery-clogging cholesterol in as little as three weeks.

**Heal heartburn with cider vinegar:** Sip 1 tablespoon of apple cider vinegar



mixed with 8 ounces of water before every meal, and experts say you could shut down painful bouts of heartburn in as little as 24 hours. "Cider vinegar is rich in malic and tartaric acids, powerful digestive aids that speed the breakdown of fats and proteins so your stomach can empty quickly, before food washes up into the esophagus, triggering heartburn pain," explains Joseph Brasco, M.D., a gastroenterologist at the Center for Colon and Digestive Diseases in Huntsville, AL.

**Erase earaches with garlic:** Painful ear infections drive millions of Americans to doctors' offices every year. To cure one fast, just place two drops of warm garlic oil into your aching ear twice daily for five days. This simple treatment can clear up ear infections faster than prescription meds, say experts at the University of New Mexico School of Medicine. Scientists say garlic's active ingredients (germanium, selenium, and sulfur

compounds) are naturally toxic to dozens of different pain-causing bacteria. To whip up your own garlic oil gently simmer three cloves of crushed garlic in a half a cup of extra virgin olive oil for two minutes, strain, then refrigerate for up to two weeks, suggests Teresa Graedon, Ph.D., co-author of the book, *Best Choices From The People's Pharmacy*. For an optimal experience, warm this mix slightly before using so the liquid will feel soothing in your ear canal.

**Chase away joint and headache pain with cherries:** Latest studies show that at least one in four women is struggling with arthritis, gout or chronic headaches. If you're one of them, a daily bowl of cherries could ease your ache, without the stomach upset so often triggered by today's painkillers, say researchers at East Lansing's Michigan State University. Their research reveals that anthocyanins, the compounds that give cherries their brilliant red color, are anti-inflammatories 10 times stronger than ibuprofen and aspirin. "Anthocyanins help shut down the powerful enzymes

that kick-start tissue inflammation, so they can prevent, as well as treat, many different kinds of pain," explains Muraleedharan Nair, Ph.D., professor of food science at Michigan State University. His advice: Enjoy 20 cherries (fresh, frozen or dried)

daily, then continue until your pain disappears.

**Fight tummy troubles with fish:** Indigestion, irritable bowel syndrome, inflammatory bowel diseases... if your belly always seems to be in an uproar, try munching 18 ounces of fish weekly to ease your misery. Repeated studies show that the fatty acids in fish, called EPA and DHA, can significantly reduce intestinal inflammation, cramping and belly pain and, in some cases, provide as much relief as corticosteroids and other prescription meds. "EPA and DHA are powerful, natural, side effect-free anti-inflammatories, that can dramatically improve the function of the entire gastrointestinal tract," explains biological chemist Barry Sears, Ph.D., president of the Inflammation Research Foundation in Marblehead, MA. For best results, look for oily fish like salmon, sardines, tuna, mackerel, trout and herring.

**Prevent PMS with yogurt:** Up to 80

## Understanding the Effects of Genes On Human Traits

ScienceDaily:Recent technological developments in genomics have revealed a large number of genetic influences on common complex diseases, such as diabetes, asthma, cancer or schizophrenia. However, discovering a genetic variant predisposing to a disease is only a first step.



To apply this knowledge towards prevention or cure, including tailoring treatment to the patient's genetic profile -also known as personalized medicine -- we need to know how this genetic variant affects health. In a study published today in *Nature Communications*, Dr. Constantin Polychronakos from the Research Institute of the McGill University Health Centre (RI-MUHC), and collaborators from McGill University and The University of Texas, propose a novel approach for scanning the entire genome that will help us understand the effect of genes on human traits. "This completely new

percent of women will struggle with premenstrual syndrome and its uncomfortable symptoms, report Yale researchers. The reason: Their nervous systems are sensitive to the ups and downs in estrogen and progesterone that occur naturally every month. But snacking on 2 cups of yogurt a day can slash these symptoms by 48 percent, say researchers at New York's Columbia University. "Yogurt is rich in calcium, a mineral that naturally calms the nervous system, preventing painful symptoms even when hormones are in flux," explains Mary Jane Minkin, M.D., a professor of gynecology at Yale University.

**Tame chronic pain with turmeric:** Studies show turmeric, a popular East Indian spice, is actually three times more effective at easing pain than aspirin, ibuprofen or naproxen, plus it can help relieve chronic pain for 50 percent of people struggling with arthritis and even fibromyalgia, according to Cornell researchers. That's because turmeric's active ingredient, curcumin,

methodology really opens up different ways of understanding how the genome affects the biology of the human body," says Dr. Polychronakos, corresponding author of the study and Director of the Endocrine Genetics Laboratory at the Montreal Children's Hospital and Professor in

the Departments of Pediatrics and Human Genetics at McGill University. DNA is the blueprint according to which our body is constructed and functions. Cells "read" this blueprint by transcribing the information into RNA, which is then used as a template to construct proteins --

the body's building blocks. Genes are scanned based on the association of their RNA with ribosomes -- particles in which protein synthesis takes place. "Until now, researchers have been focusing on the effects of disease-associated genomic variants on DNA-to-RNA transcription, instead of the challenging question of effects on RNA-to-protein translation," says Dr. Polychronakos. "Thanks to this methodology, we can now better understand the effect of genetic variants on translation of RNA to protein -- a powerful way of developing biomarkers for personalized medicine and new therapies."

naturally shuts down cyclooxygenase 2, an enzyme that churns out a stream of pain-producing hormones, explains nutrition researcher Julian Whitaker, M.D. and author of the book, *Reversing Diabetes*. The study-recommended dose: Sprinkle 1/4 teaspoon of this spice daily onto any rice, poultry, meat or vegetable dish.

**End endometrial pain with oats:** The ticket to soothing endometriosis pain could be a daily bowl of oatmeal. Endometriosis occurs when little bits of the uterine lining detach and grow outside of the uterus. Experts say these migrating cells can turn menstruation into a misery, causing so much inflammation that they trigger severe cramping during your period, plus a heavy ache that drags on all month long. Fortunately, scientists say opting for a diet rich in oats can help reduce endometrial pain for up to 60 percent of women within six months.

*Continued on Page 58*

## William Hague calls Iran to discuss restoring diplomatic ties

Telegraph: William Hague signalled that Britain was open to improved relations with Iran on a "step-by-step" basis yesterday following talks with his Tehran counterpart. The breakthrough phone call between Mr Hague and Ali Akbar Salehi, Iran's outgoing foreign minister, came after



could explore improved ties in the face of the need for "urgent progress" to resolve the West's concerns about Iran's nuclear programme. "The Foreign Secretary said he was willing to meet the Iranian Foreign Minister during the UN General Assembly in New York in September," the Foreign Office said. "He made clear that the UK was open to improvements in the bilateral relationship with Iran, on a step-by-step and reciprocal basis." Mr Rouhani has said that he hoped

overtures from Tehran following last month's general election. Mr Hague afterwards announced that he would meet with Iranian representatives at the United Nations General Assembly meeting in New York in September. The Iranian delegation in New York will be led by Hassan Rouhani, the Glasgow-educated new president who has said he wants to improve Iran's international ties. A Foreign Office statement said Britain and Iran

for better ties with Britain when he takes over from President Mahmoud Ahmadinejad on Sunday. Britain closed its embassy in Tehran after it was overrun by a mob in November 2011. Mr Hague said there was level of government involvement in the attack and gave Iranian diplomats in the UK 48 hours to leave the country. All eyes will be on who Mr Rouhani chooses as the next foreign

*Continued on Page 58*

## President Bashar al-Assad: he's not going

Regime change in Syria looks very unlikely despite the lengthy civil war. It's bad news for the region, and for the West. With bitter fighting continuing to afflict large tracts of Syria and an estimated 5,000 people losing their lives each month, predicting the outcome of the country's brutal civil war might appear somewhat premature. And yet, for all the sacrifices made by rebel fighters during the past

two years, the likelihood that the conflict will end with President Bashar al-Assad still clinging to power in Damascus grows stronger by the day. The resilience of the Assad clan in withstanding the rebels' desperate

attempts to end its 50-year domination of Syria's political landscape has taken most Western leaders by surprise. This time last year the White House confidently predicted that the regime could only survive for a few more weeks after the president's brother-in-law and the Syrian defence minister were killed in a bomb attack against the country's national security headquarters. On reflection, though, that event seems to have been the turning point in the revival of the regime's fortunes, not least because it persuaded Iran to take urgent action to prevent its long-standing regional ally from biting the dust. Teams of Revolutionary Guard officers were dispatched to Damascus to turn Syrian loyalists into competent fighters, while Hizbollah, the Iranian-controlled militia based in southern Lebanon, was ordered to send experienced combatants to reinforce the president's cause. The result is that, aided by deep divisions within opposition ranks, pro-Assad forces have managed to turn the tables on the rebels, and have consolidated their grip over large swathes of the country. Rather than confidently predicting the presi-

dent's imminent demise, Western leaders must now reconcile themselves to the possibility that his regime will survive for years to come. Not even President Obama's belated decision this week to channel arms to vetted rebel groups – taking care they do not fall into the hands of Islamist fighters linked to al-Qaeda – is likely to make a tangible difference. Without military support



from the West, the rebels have little chance of making headway against Assad's Iranian-backed forces, with the result that the prospect of the tyrant being toppled in the near future looks increasingly remote. That certainly seems to be the view gaining currency in Washington, where General Martin Dempsey, the chairman of the Joint Chiefs of Staff, last week told Congress he believed the Syrian president would still be in power this time next year. But even if Assad does somehow manage to hang on, it will be a hollow victory. For a start, he is unlikely to regain control of the whole country, no matter how much backing he gets from his Russian and Iranian allies. Like neighbouring Lebanon after its own 15-year civil war, Syria faces de facto division along sectarian lines, with Assad's Alawite clansmen clinging to their traditional stronghold in the coastal mountain ranges, and significant portions of other regions falling under the control of opposition groups – including Islamist militants who have successfully infiltrated the opposition's ranks.

*Continued on Page 58*

## کاباره رستوران ساقی تقدیم می کند



شبى فراموش نشدنى با  
خواننده خوش صدا و مردمى

## بهرام فروهر

جمعه ۶ و شنبه ۷ سپتامبر

شروع برنامه از ساعت ۸:۳۰ شب

شام کامل همراه با پیش غذا

برای اطلاعات بیشتر و رزرو جا لطفاً با ما تماس بگیرید!

**(408) 998-0122**

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128

**TOUCHFREEWASH.COM**  
  
**OPEN 24 HOURS**

# کاباره رستوران ساقی

با بیش از ۱۵ سال سابقه، با افتخار از شما پذیرایی می کند!

عروسی ها، جشن ها و میهمانی های خصوصی خود را در سالن مجلل کاباره رستوران ساقی همراه با پذیرایی کامل با انواع غذاها و دسرهای لذیذ ایرانی برگزار کنید.

رستوران ساقی مجهز به کادر ورزیده **کیترینگ** به جشنها و میهمانی های شما جلوه بیشتری می دهد!

کیترینگ برای هفتاد نفر به بالا، **یک بره کامل، بطور رایگان**، مهمان ما باشید!



پنجشنبه: کوبیده



چهارشنبه: باقالی پلو با ماهیچه



سه شنبه: خورشت قرمه سبزی



دوشنبه: جوجه کباب



یکشنبه: جوجه کباب



شنبه: زرشک پلو با مرغ



جمعه: خورشت قیمه بادمجان

هفت روز هفته نهار را با انواع غذاهای خوشمزه در رستوران ساقی میل کنید

ناهار، سوپ و سالاد

**۸,۹۹ دلار**

از ۱۱ آگوست، هر یکشنبه، بوفه کامل در رستوران ساقی از ساعت ۱۱ صبح الی ۲ بعد از ظهر  
♦ کله پاچه ♦ حلیم ♦ آبگوشت ♦ املت ♦ انواع کباب ♦ خورشت مرغ ♦ سالاد و سبزی

**۱۹,۹۹ دلار**

**(408) 998-0122**

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128 ♦ [www.saaghi.com](http://www.saaghi.com)

# وکیل تصادفات و صدمات بدنی

## Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri  
Attorney at Law

### دکتر کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال  
با بیش از ۲۵ سال تجربه

- ❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ❖ مرگ بر اثر تصادفات
- ❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ❖ 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!

**1(800)525-6060**

Tell:(408)298-1500 ❖ Fax:(408)278-0488

cnasserri62@yahoo.com

carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112