



مسجد نصیرالملک یکی از مساجد قدیمی شیراز است. معماری آن کار محمد حسن معمار و مدت ساخت آن از سال ۱۲۵۵ تا ۱۲۶۷ خورشیدی به طول انجامیده است. مسجد نصیر الملک در محله گود عربان واقع در جنوب خیابان لطفعلی خان زند و در نزدیکی شاه چراغ و در کوچه نصیر الملک است که در قدیم به محله اسحق بیگ معروف بوده است. مسجد نصیرالملک از دیدگاه هنر و معماری به ویژه کاشی کاری و مقرنس یکی از مهمترین مساجد ایران است.



**Global Rug Specialist**  
Handwash-Repair-Sell  
(650)965-7847  
(408)892-7847  
825 W. El Camino Real, Mountain View

**Selahi Insurance Agency**  
با همکاری معتبرترین شرکت های بیمه  
Certified Covered California Agent  
Uber drivers now have insurance options!  
+سلامتی +مسکن +اتومبیل، قایق و موتورسیکلت  
+محل کسب و از کار افتادگی +عمر و هزینه فوت  
ما با زبان های فارسی و آشوری شما را می توانیم راهنمایی کنیم  
**(408) 931-6434**  
4030 Moorpark Ave., Ste. 250, San Jose, CA  
سحر سلاحي  
Lic:0G47139





# دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

## Mihan Law Group

### با همکاری کارشناسان حقوقی و وکلای دادگستری در ایران

#### با مدیریت آقای کاشی



**خانم باقری**

وکیل پایه یک دادگستری  
کارشناس ارشد حقوق جزاء



**امیر کیا**

وکیل پایه یک دادگستری  
در ایران و امور بین المللی



**علیرضا کاشی**

کارشناس املاک در ایران



**مایکل اپستین**

وکیل مهاجرت



**ندا نهاوندی**

وکیل دادگستری در ایران  
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

- ♦ *Accepting Advocacy & Arbitration in Iran* انجام کلیه امور حقوقی و اداری در ایران از هر نقطه آمریکا
- ♦ *Immigration Services with Immigration Attorney* انجام کلیه امور مهاجرت به آمریکا با وکلای اداره مهاجرت این دفتر
- ♦ *Inheritance & Probate of Will* انجام انحصار وراثت، تقسیم و دریافت ارث و امور مربوط به آن
- ♦ *Real Estate counseling & property in Iran* استرداد املاک توقیف شده و یا تصرف شده توسط اشخاص
- ♦ *Marriage & Divorce* انجام کلیه امور مربوط به طلاق، مهریه در ایران و آمریکا
- ♦ *Issuing or renewal passport & Birth certificate* دریافت شناسنامه و کارت ملی فوری از ایران و دریافت پاسپورت
- ♦ *Consulting about retirement pension in Iran* برقراری حقوق بازنشستگی و حقوق معوقه
- ♦ *Drawing up power of Attorney & contract* تهیه و تنظیم کلیه وکالتنامه ها، متون حقوقی و وصیتنامه و قرارداده
- ♦ *Translation* ترجمه و تأیید کلیه متون به هر زبانی
- ♦ *Drawing up any forms of contract (Iran & US)* تنظیم هر گونه قرارداد حقوقی طبق قوانین دو کشور (ایران و آمریکا)

**پاسخگوی کلیه سؤالات حقوقی و قانونی شما در ایران و امور مهاجرت آمریکا می باشیم!**

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

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

**دفتر شمال کالیفرنیا**

**دفتر جنوب کالیفرنیا**

**(408) 249-9827 \* (877) 644-2607 \* (310) 967-7755**

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

# Minimally Invasive Surgical Solutions

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

**دکتر رضا ملک دکتر آرش پدیدار Dr. Paul Cipriano**

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

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

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

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

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

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

**(408) 918-0405**

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



## کارگاه آموزشی موفقیت در کالج و دانشگاه

*Dr. Bita Sarah Pishevar Haynes*

مرکز برابری پارس با همکاری دکتر بیتا پیشه ور، استاد دانشگاه و روانشناس بالینی و عضو جامعه روانشناسان آمریکا، طی یک دوره آموزشی برای جوانان و موفقیت در دانشگاه در آمریکا، کلاسی با اهداف ذیل برگزار می کند.

PARS  
EQUALITY  
CENTER



در این کارگاه آموزشی تعاملی جزئیاتی چون موفقیت در کالج، داشتن ذهن و جسمی سالم، روابط انسانی و زندگی موفق بررسی خواهند شد. هدف اصلی از طرح این مطالب و مرور این جزئیات، کمک به دانشجویان جهت تقویت توانایی هایشان برای مواجهه با چالش ها و هیجاناتی است که با ورود به دانشگاه و کالج با آن روبرو میشوند.

**زمان: شنبه ۲۲ آگوست**

**ساعت: ۱ الی ۴ بعد از ظهر**

**مکان: 1635 The Alameda, San Jose, CA 95126**

نظر به محدودیت مکان برگزاری، از علاقمندان به شرکت در این کارگاه آموزشی استدعا میگردد حضور خود را با ارسال ایمیل به نشانی ذیل تأیید فرمایند

[ssoltan@parsequalitycenter.org](mailto:ssoltan@parsequalitycenter.org)

**(408)261-6400**

موضوعات مورد بحث در این جلسه عبارتند از:

- ◆ نگاهی بر مشاهدات و فرضیات
- ◆ تعریف، تعیین و تشخیص اهداف
- ◆ قابلیت الویت بندی
- ◆ راهکارهایی برای مدیریت زمان
- ◆ روابط اجتماعی
- ◆ تشخیص نقاط قوت و ضعف
- ◆ مهارت در نحوه تصمیم گیری

# میمند: کهن روستایی که جهانی شد

فاطمه خازنی

تیرماه امسال روستای تاریخی میمند به عنوان نوزدهمین اثر ایرانی در فهرست آثار تاریخی یونسکو ثبت جهانی شد. قبل از این در ایران آثار تاریخی مهم و بزرگی مانند تخت جمشید، زیگورات چغازنبیل، پاسارگاد، میدان نقش جهان، بازار بزرگ تبریز و... به ثبت جهانی رسیده بودند به همین خاطر شاید خیلی ها که با روستای میمند آشنایی ندارند برایشان این سوال پیش آمده باشد که این روستا چه ارزش و اهمیتی دارد و چرا ثبت جهانی شد. من چون تا کنون چندین بار این روستا را دیده ام و هر بار به آنجا رفتم از جذابیت ها و ساختار حیرت انگیز آن شگفت زده شده ام تصمیم گرفتم درباره ویژگی ها و اهمیت های این روستا برایتان یک گزارش بنویسم تا اگر کسانی چنین سوالی برایشان پیش آمد به سوال ذهنشان پاسخی داده باشم. اولین و مهمترین ویژگی این روستا برخلاف اکثر قریب به اتفاق شهرها و روستاهای دیگر جهان این است که خانه هایش نه با روی هم گذاشتن مصالح مختلف بلکه با شکافتن و خالی کردن دل سنگ ساخته شده است. در این روستا تعداد خانه ها و اتاق ها نه ده تا و بیست تا بلکه شامل ۴۰۶ خانه و ۲ هزار و ۵۶۰ اتاق می شود. به اینها باید مسجد و حمام و حسینیه و... را هم اضافه کرد که آنها هم درست مانند خانه های روستا به همین سبک تراشیده و ساخته شده اند. در دل خانه ها هم به برای ساختن طاقچه، جای رختخواب، جای چراغ، جای صندوقچه و سکو و... هیچ مصالح اضافه ای به بنا افزوده نشده بلکه سنگ تراشان باستانی آن دل سنگ را تراشیده و شکل داده و مکان های مورد نیاز یک زندگی را به این شکل تعبیه و ایجاد کرده اند. کارشناسان میراث فرهنگی که روی این روستا کار و پژوهش کرده اند می گویند قدمت ساخت خانه های این روستا و ساختار معماری آن هنوز به همان شکل تاریخی و کهن باقی گردد و با این وجود مردم این روستا و ساختار معماری آن هنوز به همان شکل تاریخی و کهن باقی مانده است. روستای میمند در ۳۸ کیلومتری شمال شرقی شهرستان شهربابک در استان کرمان در ارتفاع دو هزار و ۲۴۰ متر از سطح دریا در مرکز یک مثلث فرضی میان شهرهای یزد، کرمان و شیراز قرار دارد. گفته می شود این روستا از معدود روستاهای جهان است که شیوه ها و آیین های سنتی و سبک زندگی در آن تا این اندازه دست نخورده باقی مانده است.

## پیشینه و آیین های میمند

برخی روایات نقل شده از اهالی روستا و همچنین کارشناسان باستان شناس آشنا با منطقه حاکی از آن است که ریشه نام میمند

مهرپرستی تا پیش از ظهور زرتشت در ایران رواج داشت و تا مدت ها پس از تثبیت و دوام آن نیز ادامه داشته است، میمند به دلیل استحکام دفاعی طی تاریخ کمتر دستخوش تحولات

است و جدا کردن اتاق از پستو و یا پوشانیدن برخی از طاقچه ها با پردهای پارچه ای صورت می گیرد. در برخی از اتاق های هر کیچه یک اجاق یا آفتور که به زبان محلی شناخته می شود «دیدون» (دیدگان) تعبیه شده است هم برای گرم نگه داشتن ساکنان خانه و هم برای پخت و پز از آن استفاده می شود. دود حاصل از سوختن هیزم در دیدون هم در طول سالیان سال سقف و بدنه اتاقها را تیره و سیاه کرده است. اتاقهای کیچه های میمند شکل و اندازه منظم و مشخصی ندارد، هر اتاق بسته به سلیقه و توان و نوع نیاز صاحبش اندازه و شکلی خاص دارد.

اهالی روستای میمند هم در زبان و هم در فرهنگ و آیین ها، سنت های خاص خودشان را دارند. به عنوان مثال در میمند یک سال به جای چهار فصل سه فصل دارد، بهار، تابستان و زمستان و هر فصل هم چهار ماه دارد. چهار ماه ابتدایی سال بهار، چهار ماه دوم تابستان و چهار ماه انتهایی نیز زمستان است. اهالی میمند اعتقادی به پاییز ندارند. اهالی اینجا ۴ ماه نخست سال را در جنوب منطقه در مراتع و دشت ها به دامداری می پردازند. ۴ ماه دوم سال برای میمندی ها فصلی است که به شمال منطقه رفته و محصولات باغ های خود را برداشت می کنند.



کالبدی و اجتماعی شده است و بیشترین تغییر در آن مربوط به چند دهه اخیر است. اهالی میمند خود به خانه کیچه می گویند و هر کیچه شامل چندین اتاق و حتی طوبله و اصطبل است. هر کیچه یک ورودی به دنیای بیرون دارد که یک در چوبی جلوی آن نصب شده است. پس از ورودی نیز یک پاگرد دیده می شود و بعد از آن ممکن است طوبله در یک سو و اتاق نشیمن در طرف دیگر باشد، همه کیچه ها البته یک ساختار و شکل مشترک ندارند، هم اندازه و هم تعداد اتاق ها متفاوت

البته همیشه چند خانواری به دلایل مختلف در میمند ساکن هستند ولی این ۴ ماه پایانی سال یا زمستان است که میمند شلوغ تر از همیشه می شود و تمام ساکنان آن در روستا هستند.

## بفشی از دیدنیهای میمند

مدرسه قدیم روستا به همان شیوه و طرح کیچه های روستا ساخته شده با این تفاوت که عرض و عمق و مسیر ورود آن بیشتر از کیچه های معمول روستا است. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	اخبار
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	کول تپه (دکتر بهرام فره وشی)
صفحه ۶	نظری بر نظرها (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۷	اخبار
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)-حکایت
صفحه ۹	با (هادی خرسندی)-داستان
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	دادگاه درخواست مادر... (کاملیا محمودی)-اخبار
صفحه ۱۲	تولد یک قوم و کابوس (هما گرامی-فره وشی)
صفحه ۱۳	قوانین مربوط به نفقه... (کاوه میرشفیعی)
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
صفحه ۱۶	«قصه های رخشان بنی اعتماد» (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند، لبخند و زهرخند (عزت گودرزی)
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	تبلیغ
صفحه ۲۲	از در گوشه ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	کمپانی رنک (فرسیا اعتمادزاده)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تقدیه سالم (محمد ابوالفضل)
صفحه ۲۶	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پریناز کدخدایان)
صفحه ۲۹	هیچوقت دیر نیست (آنوسا یکان)
صفحه ۳۰	تیغ و سنت (رایحه مظفریان)
صفحه ۳۱	مولوی و عشق (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۲	ققنوس (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	جامی (حسین الماسیان)-اخبار
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	برزوی دستفروش (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	با قوانین ایران... (ندا نیاوندی)-تا نظر شما چه باشد
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	تبلیغ
صفحه ۴۲	مشاوره برای ثبت طلاق توافقی... (نعیمه دوستدار)
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	تبلیغ
صفحه ۴۸	دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	انگلیسی
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

## ماهنامه پژواک صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۰۸۶۲۴-۲۲۱۱ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

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

## آثار اقتصادی «برجام»: شیرین ولی نه برای مردم

بهروز مینا

توافق ایران و شش کشور نماینده شورای امنیت سازمان ملل متحد در وین این روزها نام جدیدی دارد؛ «برنامه جامع اقدام مشترک» یا «برجام». در حالی که در تهران و واشنگتن تندرورها حرف از تسلیم می‌زنند و می‌کوشند که زمینه شکست این توافق را فراهم کنند و در حالی که سوءظن‌ها هم‌چنان برقرار است، آثار اقتصادی برجام و ابعاد آن موضوع بحث‌های جدیدی است. پایان تحریم‌ها برای خیلی‌ها به معنای آغاز دوران رفاه و شکوفایی اقتصادی است.

رئیس‌جمهور ایران و اعضای دولتش پیش از برجام، تحریم‌ها را دلیل اصلی دشواری‌ها و مشکلات اقتصادی معرفی می‌کردند. این تکیه بر تحریم آن قدر شدت گرفت که مردم

ایران شکل گرفته است؛ جوی که گزارش‌های مثبت رسانه‌های خارجی از فرصت‌های اقتصادی در ایران به آن دامن زده است. ولی برجام واقعا بر کدام بخش‌های اقتصادی اثر خواهد گذاشت و کدام بازارها از آن متاثر خواهند شد؟



### بازار ارز، شاید وقتی دیگر

به نظر گروهی از ناظران و مردم کوچه و خیابان، بازار ارز قرار بود اولین بازاری باشد که به دنبال این توافق تغییر کند. هر چه باشد، این توافق درآمد‌های نفتی ایران را که در حساب‌های خارجی بلوکه شده بودند، آزاد کرد ولی بر خلاف انتظار مردم، بهای دلار در برابر ریال تغییر محسوسی نکرد. بحث بر سر میزان دارایی‌های بلوکه شده ایران در خارج از کشور بالا گرفت و به یک موضوع داغ رسانه‌ای تبدیل شد. مخالفان توافق در ایالات متحده با رئیس‌جمهورشان، باراک اوباما متفق‌القول هستند که ذخایر ارزی ایران در خارج از کشور به ۱۵۰ میلیارد دلار می‌رسد. دولت حسن روحانی ولی چیز

با جمله «تحریمیم، می‌فهمی؟!» جوک‌ها ساختند و برای نرم افزارهای تلگرام و وایبر، استیکر طراحی کردند. برجام قرار است به روند تحریم‌ها خاتمه دهد و البته از هفته گذشته اتحادیه اروپا آن را به اجرا گذاشته است. سفر «زیگمار گابریل»، معاون صدراعظم و وزیر اقتصاد آلمان، «لوران فابیوس»، وزیر خارجه فرانسه و «فردریکا موگرتی»، کمیسر عالی امور بین‌الملل اتحادیه اروپا به تهران در کم‌تر از دو هفته بعد از امضای قرارداد وین، برای بسیاری از ایرانیان خبر از آغاز گشایش اقتصادی می‌دهد. «رضا» ۴۵ ساله که در بازار تهران کار می‌کند، از شنیدن خبر این سفرها ذوق کرده

در حد فعلی آن ثابت نگه دارد و نرخ ۳ هزار و ۲۵۰ تومان به ازای هر دلار را تثبیت کند تا توان تامین منابع بودجه را داشته باشد. گرچه انگیزه دولت را فقط می‌توان حدس زد، آن چه که روشن است، این است که دولت خیال ندارد این دلارها را به بازار ارز تزریق کند. این نکته را هم نباید فراموش کرد که با وجود آزاد شدن این منابع، درآمد‌های نفتی ایران به دنبال سقوط بهای نفت در بازارها به شدت کاهش پیدا کرده و احتمالاً در سال جاری مالی حتی در صورت افزایش فروش نفت ایران، درآمد نفتی کم‌تری نسبت به سال‌های واپسین دهه ۸۰ خورشیدی خواهد داشت.

### تجارت خارجی داستانی پیچیده است

حذف تحریم‌ها یا بازشدن راه‌ها برای بسیاری از ایرانیان و شرکت‌های خارجی به معنای فرصت‌های تازه اقتصادی است؛ فرصت‌هایی که در دوران تحریم در انحصار نهادهای نظامی و غیرنظامی وابسته به نظام قرار داشتند. نمی‌توان فراموش کرد در حالی که واردات دارو به سختی انجام می‌شد، نهادهای مانند «کمیته امداد امام خمینی» با استفاده از موقعیت ویژه‌اش در کشور، اقدام به وارد کردن ۲۷ هزار خودروی لوکس به بازارهای ایران کرد. حالا خیلی‌ها امیدوارند که پایان تحریم‌ها دوباره به شرکت‌های خصوصی اجازه نفس کشیدن بدهد و تجارت خارجی را افزایش بدهد.

دیگری می‌گوید: «ولی الله سیف»، رئیس بانک مرکزی اعلام کرد که تنها ۲۹ میلیارد دلار از این ذخایر قابل برداشت است. روزنامه‌نگاران هوادار دولت و برخی مقامات سابق بلافاصله این رقم را تایید کردند. آن‌ها می‌گویند ذخایر ارزی و دارایی‌های ایران تعاریف جداگانه‌ای دارند. آن چه که واضح است، این است که ایران از نوروز امسال به دنبال «توافق لوزان»، می‌توانسته است ماهانه ۷۰۰ میلیون دلار از حساب‌های خود در خارج از کشور برداشت کند.

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هم‌چنین دو محموله طلا، یکی به وزن ۱۳ تن و ارزش تقریبی ۵۰۰ میلیون دلار از آفریقای جنوبی و دیگری به وزن ۱۲,۸۵ تن و ارزش ۴۷۳ میلیون یورو از کشور سوئیس دریافت کرده است. به این‌ها باید ۷ میلیارد دلاری را نیز که ایران پس از توافق ژنو در آذرماه ۱۳۹۲ دریافت کرده است، اضافه کرد. با توجه به گستردگی حساب‌ها و دارایی‌های ایران در خارج از کشور و تحریم بانکی در سال‌های گذشته، منبع مستقل و بی‌طرفی که همه اطلاعات لازم را درباره این دارایی‌ها در اختیار داشته باشد، وجود ندارد. ضد و نقیض‌گویی مقامات دولتی ایران هم کمکی به روشن شدن وضعیت نمی‌کند.

یکی از کارشناسان پژوهشکده علوم بانکی اعتقاد دارد که دولت می‌کوشد نرخ ارز را

## FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

### محمد هرندی

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



Realtor & Mortgage Specialist  
for San Jose & Bay Area

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

سال‌ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 ♦ NMLS#332989



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

## AAA Multi-policy Discount

You could save when you bundle your Auto, Home or Life policies. Get a Quote today.



Foruz Yassini

AAA Montclair  
2220 Mountain Blvd., Suite 120  
Oakland, CA | 94611  
License #: 0G19594

AAA can help make sure you have the right amount of coverage to protect you, your property and your love ones. Combine your policies and discover the value of personal service.

فروز یاسینی نماینده مشاور بیمه

Call or visit me today.

(510) 336-7120 Foruz.Yassini@goAAA.com

شرکت معتبر بیمه AAA می‌تواند شما و عزیزانتان را با بهترین بیمه، سرویس دوستانه و با ارزانه‌ترین قیمت حفاظت کند.

Insurance products offered through AAA Northern California Insurance Agency License #0175868 and CSAA Life Insurance Agency License #0D12130. Insurance Provided by CSAA Insurance Group & AAA Insurance Life Insurance underwritten by our affiliate, AAA Life Insurance Company Livonia, MI. Discount provided by AAA Life is licensed in all states except NY. CSAA Life Insurance Agency License #0D12130 (ALCS-21618-913XX). Discounts vary by state. Not all discounts are available in every state and are subject to eligibility requirements. Ask your AAA Insurance Agent for details. © 2015 AAA Northern California, Nevada & Utah. All rights reserved.

# از ۵ میلیون ثروتمند ایرانی تا ۶۰ عمل جراحی بر روی قربانی اسیدپاشی

اعداد و ارقام بعضی اوقات حامل واقعیاتی شگفتی آفرین هستند. نگاهی داریم به آمار و ارقامی که در هفته های اخیر در ایران بر سر زبانها بوده اند:

## ۴۰ میلیارد تومان هزینه

### جمع آوری زباله های تهران در سال

رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران با بیان اینکه سالانه ۴۰۰ میلیارد تومان هزینه جمع آوری زباله های پایتخت است، می گوید که با وجود این، وضعیت پاکیزگی شهر نامناسب است و می بینیم کنار کوچه ها یا مخازن زباله همچنان کیسه زباله ها وجود دارد.

به گفته رحمت الله حافظی روزانه یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان هزینه جمع آوری زباله های شهر تهران می شود.

## ایران چهل و هشتم دنیا در میزب گردشگر

ایران در گزارش سازمان جهانی جهانگردی برای نخستین بار پس از انقلاب اسلامی در فهرست ۵۰ کشور برتر دنیا از نظر آمار ورود گردشگران خارجی قرار گرفت و رتبه چهل و هشتم را متعلق به خود کرد.

هر سال سازمان جهانی جهانگردی فهرستی از ۵۰ کشور برتر دنیا از نظر تعداد ورود گردشگران خارجی ارائه می کند که ایران برای اولین بار پس از انقلاب اسلامی در سال ۲۰۱۳ رتبه ۴۸ را در این فهرست به دلیل جذب ۴ میلیون و ۷۰۰ هزار گردشگر خارجی کسب کرد.

## دست کم ۶۰ عمل جراحی

### برای قربانیان اسیدپاشی

به گفته عضو هیئت مدیره انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، نتایج جراحی پلاستیک قربانیان اسیدپاشی مطلوب نیست، چون جراحی پلاستیک آنان به یک یا دو عمل منتهی نشده و دست کم به ۶۰ عمل جراحی نیاز پیدا می کنند که روند درمان را به درازا کشانده و ممکن است تا ۱۰ سال نیز طول بکشد.

عبدالجلیل کلانتر هرمزی می گوید: «زیبا

مخدر در ایران بین ۱۵ تا ۳۹ سال دارند. گزارش دفتر ناظر بر مواد مخدر و جنایت سازمان ملل متحد از سال ۲۰۱۲ نیز نشان می دهد حداقل سن اعتیاد به مواد مخدر در ایران ۱۵ سال است.

**تنها ۲۰ درصد معتادان در ترک اعتیاد هستند**  
معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: براساس آمار تنها ۲۰ درصد از معتادان موفق به ترک اعتیاد شده و ۸۰ درصد در این کار موفقیتی نداشته و همچنان معتاد می مانند. به گفته بابک دین پرست، به رغم توفیق ناچیزی که در زمینه ترک اعتیاد وجود دارد، وظیفه داریم این کار را با جدیت دنبال کنیم.

**۵ میلیون ثروتمند و ۷ میلیون فقیر شدید در ایران**  
علی ربیعی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، از وجود «پنج تا شش میلیون نفر دارای ثروت بالا مانند ثروتمندان خارجی» و «هفت میلیون نفر در فقر شدید» در ایران خبر داده است. به گفته علی ربیعی «هرم توزیع درآمدی کشور ما نشان می دهد که هفت میلیون نفر در شرایط فقر شدید هستند و امنیت غذایی آنها هم در مخاطره است.» به گفته وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ایران، «پنج تا شش میلیون فرد پردرآمد» هم در ایران وجود دارند که «میزان ثروت آنها با میزان ثروت پولداران یا ثروتمندان در کشورهایی مثل آمریکا چندان تفاوتی ندارد.»

**۱۸ کرسی دانشگاهی یونسکو در ایران**  
شمار مراکز منطقه ای یونسکو در ایران به ۶ مرکز می رسد که علاوه بر آنها، ۱۸ کرسی دانشگاهی یونسکو نیز در کشور فعالند. به گفته محمدرضا سعیدآبادی، دبیرکل کمیسیون ملی، تا سال ۱۳۸۶ تنها دو مرکز منطقه ای مدیریت آب شهری و قنات و سازه های آب شهری در کشور فعال بودند که در سال های اخیر علاوه بر تصویب راه اندازی دو مرکز در حال تأسیس، مرکز منطقه ای پارک های علم و فناوری و مرکز مطالعات میراث ناملموس نیز راه اندازی شده اند.

## ۲۹ میلیارد و ۲۵۰ میلیون

### تومان حق پخش لیگ ایران

رئیس سازمان لیگ حرفه ای فوتبال ایران اعلام کرد با مسئولان سیما به توافق رسیدند و پس از افزایش ۳۰ درصدی رقم قرارداد از هفته چهاردهم بازی های لیگ برتر فوتبال پخش می شود. به گفته مهدی تاج با توجه به اینکه رقم قبلی توافق طرفین ۲۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان بود، رقم جدید برای فوتبال به ۲۹ میلیارد و ۲۵۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرده است.

## پنجمین تجمع بدون انصار مزب الله

انصار حزب الله پنجمین تجمع بدون مجوز قانونی خود را در میدان امام حسین تهران برگزار کردند. تجمعی که احمد خاتمی، خطیب جمعه تهران نیز در آن حاضر شد و به تهبیح نیروهای حزب الله پرداخت.



**لیلی و شاهین**  
مشاوران املاک  
DOMINE GROUP  
Residential & Commercials



**Shawn Jahanbani & Lilly Yaz**  
Realtors

محمدباقر نوبخت، سخنگوی دولت حسن روحانی نیز گفته که هم اینک «۲۹۰۶ طرح نیمه تمام عمرانی» در ایران وجود دارد.

**۸ مرگ روزانه به دلیل اعتیاد به مواد مخدر**  
نجیف حسینی، معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر ایران می گوید روزانه هشت مرگ در پی استفاده از مواد مخدر در ایران ثبت می شود و بیشتر این قربانیان بین ۲۵ تا ۳۰ سال سن دارند. دو روز پیش از این، علی اصغر رفاهی، از مقام های قضایی ایران، گفته بود ۷۵ درصد مصرف کنندگان مواد



**دکتر تینا نافیعی**  
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، دستگاه های ورزشی و فیزیوتراپی

**www.drnafaei.com**

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود!

**Tel: (510) 791-6332 ♦ Fax: (510) 791-1923**  
1860 Mowry Ave. Suite 201, Fremont, CA 94538

اگر مایل به افزایش سرمایه خود می باشید، با ما تماس بگیرید تا ما زمین های قابل تقسیم (Subdividable Lots) را به شما معرفی کنیم. ما می توانیم نمونه هایی از این نوع سرمایه گذاری موفق را به شما نشان دهیم!

**We do Complementary Free Staging  
& Videography to sell your home**

همچنین اگر قصد فروش منزل خود را دارید با ما مشورت کنید تا منزلتان را با دکوراسیون مدرن و با بالاترین قیمت روز به فروش برسیم!

Lilly: (408)761-7499 Shawn: (408)916-8665

BRE#01506610

BRE# 01952057

Email: [lillyyazrealty@gmail.com](mailto:lillyyazrealty@gmail.com)

3194 De La Cruz Blvd., # 10, Santa Clara, CA, 95054

۵- منطقه دیاله و قسمتهای جنوب و جنوب شرقی آن.

وجود این تپه های خاکستر در این نقطه از ایران شگفت آور است و درباره آنها حدس های گوناگون زده می شود و بیشتر دانشمندان برآنند که این توده خاکستر بازمانده آتش هیزمی است که در آتشفشانها میسوخته و آتوربانان آنها را در بیرون آتشفشان می انباشته اند و در طی سده ها تلی از خاکستر برپا گشته است. این فرض محتمل است ولی این پرسش را پیش می آورد که چرا در جاهای دیگر ایران، حتی نزدیک آتشفشانهای بزرگ تپه خاکستر وجود ندارد؟

پس بایستی وجود تپه های خاکستر را در این ناحیه در ویژگی آئین مردم این ناحیه در دوران کهن جستجو کرد.

می دانیم که این ناحیه یعنی ناحیه اطراف دریاچه چیچست، نخستین جای فرود آمدن نیانگان اقوام پارسی و مادیه بوده است که مزدا پرست بوده اند و در آن سحرگاه مهاجرت هنوز از آئین زرتشت آگاه نبوده اند و شاید هم هنوز زرتشت از مادر زاده نشده بوده است.

اینان هنوز رسوم کهن دین هند و ایرانی داشتند و کیش آنها مزدا پرستی بود. حتی در دورانهای تاریخی نیز کیش مغان مادی با کیش پادشاهان هخامنشی همانند نبود. این گروه از مزداپرستان ایرانی گویا مانند عموزادگان هندی خود مردگان خود را در جایگاهی ویژه می سوزانده اند و این خاکستر فراوان بازمانده چوب و هیزمی است که جسد را در میان آن به آتش می کشیده اند و بنا بر سنن کهن پس از سوزاندن جسد برای زندگی پس از مرگ شخص در گذشته در میان خاکسترها ظروف سفالین یا فلزی می گذاشته اند و روی این توده خاکستر خاک نرم میریخته اند و هنگامی که شخص دیگری در میگذاشته است برای سوزاندن او دوباره هیزم بر پهنه خاک و خاکستر پیشین میریختند و باین ترتیب در طول سده ها این تپه های بزرگ خاکستر پدید آمده است.

از معانی گل، اخگر آتش آمده است و از همین ریشه است «گلخن» بمعنی آتشفشان حمام که در آن برای گرم کردن آب حمام آتش افروزند و از نظر ترکیبی مرکب است از (گل+خان)، بمعنی خانه آتش. اما واژه کول در کردی بمعنای آتش است و کولخان kul-xan بمعنی بخاری است و در ترکی کول بمعنی خاکستر است و قاعده نام گل تپه یا کول تپه قدیمی تر و متعلق بزمانی است که در این جای ها آتشفشان ای بوده است و نام کول تپه جدید است و متعلق به زمانی است که خاکستر باقی مانده از آتش در این جای ها تپه ای بزرگ تشکیل میداده است و رفته رفته نامهای کول قدیم نیز بنا بر بقاعده مشابهت بصورت کول درآمدند و به هر دوصورت نشانی از آتش در خود پهنه گسترده جاهانی با ترکیب آتش یا آتشفشان یا آتشفگاه و سوچ (=سوز) وجود دارد که همه نمودار آتشفشان که روزگاری در این نواحی آتشفشانهای بسیار وجود داشته است و این تعداد آتشفشانها در این بخش از ایران از اینروست که آذربایجان در دوران کهن مرکز مقدس مذهبی ایران و جایگاه آتشفشان بزرگ آذرگننسپ بوده است و بنابر روایتی زرتشت در کنار دریاچه مقدس چیچست چشم بجهان زندگی گشوده است و نیز مخزن های گاز نفت که از باکو بسوی آذربایجان گسترده شده پهنه وسیعی از آذربایجان را از آتشفشانهای خود سوز که اصطلاحی پهلوی برای آتشفشانهای است که بی واسطه هیزم و از گاز نفت میسوخته اند، پر کرده است و ترکیباتی مانند گل تپه و گل دره و گلیمان خانه (=گل+مان+خانه)، بمعنای «خانه جای آتشان» و سوچه و کسوچه و یا سوچ و کولسره و غیره یادگار آتشی است که در این سامان در آتشفشانها شعله می کشیده است.

نامهایی که یادآور آتش و آتشفشان است در روی نقشه آذربایجان در پنج نقطه بیشتر متمرکزاند. ۱- ناحیه اردبیل، سراب، هروآباد و میانه. ۲- نواحی جنوب شرقی تبریز و میانه و سراسکند و مراغه. ۳- ناحیه افشار و تخت سلیمان. ۴- ناحیه مهاباد (ساوجبلاغ).



## کول تپه

در روایت ابوریحان بیرونی

نقل از کتاب «ایرانویج»

اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

بهره می برده اند و سالیان دراز است که آنها را به کشت زارهای خود می برند تا موجب باروری زمین گردند، بطوری که از برخی از این توده های خاکستر اکنون دیگر اثری یافت نمی شود. این خاکسترها طبقه طبقه اند و در میان هر طبقه مقداری خاک یافت می شود و گاه اشیاء قدیمی بویژه کاسه و کوزه و ظروف مختلف در میان آنها پیدا می شود. من خود یکی از این کول تپه ها را در دوران کودکی در حدود سال ۱۳۱۰ خورشیدی در دیاله نزدیک ارومیه دیده ام که روستائیان چند کوزه سفالین از آن بیرون آورده بودند و می گفتند که این کوزه ها آب را سرد و خنک نگاه می دارند. ویلیامز جکسن ایرانشناس آمریکائی در سفر خود به آذربایجان به دیدن این کول تپه ها در ناحیه دیاله رفته و از آنها عکس هائی هم تهیه کرده است.

واژه گل باشکل پهلوی و آذری آن «کول»، در فارسی بمعنای آتش و شعله آتش است و اصطلاحات «گل گرفتن شمع» بمعنی بریدن نوک نخ شمع فروزان و «گر گرفتن آتش» و «گل کردن آتش» و «گل آتش» در زبان فارسی رایج است و در فرهنگ های فارسی هم یکی

آذربایجان غربی، بویژه کناره های دریاچه ارومیه (چیچست) مرکز آتشفشانها و آئین های ایران کهن است و راهنمای این آتشفشانها واژه هایی مانند آتش، گل، کول و سوچ می توانند باشند که بصورت نامهای ترکیبی در نام جای ها در آذربایجان هنوز باقی مانده اند. در میان این جای ها بیشتر از همه شکل گل تپه یا کول تپه به گوش می خورد و بنابر روایت جاکسون در سفرنامه خود، در حدود سال ۱۹۰۳ میلادی دوازده کول تپه در نزدیک ارومیه و حدود شصت و چهار کول تپه در اطراف دریاچه ارومیه یافت می شد که بیشتر آنها در سوی جنوب و شرق و غرب دریاچه واقع شده اند. این گل تپه ها یا کول تپه ها در نواحی دور از دریاچه بویژه در ناحیه کردستان نیز بسیار هستند و برخی از آنها نام خود را به روستاها داده اند و در نقشه جغرافیا بصورت گل تپه یا کول تپه آمده اند. کول تپه بجائی اطلاق می شود که در زمانهای قدیم یا هم اکنون توده بسیار خاکستر بصورت تپه ای در آنجا بوده که روستائیان از این خاکسترها برای کود دادن بزمین



## کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

**Kamran Pourshams**  
Experienced Professional Realtor  
Residential, Commercial,  
Property Management



Proven Insights.  
Proven Results.

DRE# 01066478

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

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

Experienced Agent in Short Sale  
& Bank Owned Properties

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

Res: (408)879-9343

Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020

Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008



Iman Lalehparvar  
MS Electrical Engineering  
UCLA Graduate

## Advantage in Learning LLC

تدریس خصوصی و گروهی  
دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین

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

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

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com

الامام» و ابوالحسن بیهقی «فیلسوف و علامهٔ زمان» یاد می‌کنند. اما هیچ کدام شعری به او نسبت نداده اند.

دلیل آن شاید این باشد که معاصران خیام از مراتب شاعری خیام خبری و اثری نداشته اند یا خیام خود شعرش را ظاهر نمی‌کرده است. از حدود ۵۷۰ هجری به بعد است که در کتاب هایی چند شعر عربی و رباعی فارسی به نام خیام ثبت شده است. از جمله قدیمی ترین آنها «سند باد نامه» ظهیری سمرقندی (مکتوب در ۵۵۵ هجری)، «نزه الارواح» شهرزوری (تالیف ۵۸۶-۶۱۱)، رسالهٔ «التنبیه» امام فخر رازی (متوفی ۶۰۶)، «مرصاد العباد» نجم الدین دایه (تالیف ۶۲۰)، جهانگشای جوینی (تالیف ۶۵۸)، و آثاری دیگر متأخر بر این هاست. اما از قرن هشتم به بعد هر کس به هر دلیلی رباعیاتی را به نام خیام ثبت کرده است. «اگر اهل تحقیق ده بیست رباعی مسلم الصدور را از خیام در اختیار می داشت یا مجموعه ای از رباعیات او مکتوب در قرن پنجم یا ششم موجود بود می توانست رباعیات منسوب به خیام را با آنها بسنجد و تعیین کند کدام یک از این رباعیات اصیل یا احتمالاً اصیل است و کدام یک غیر اصیل، اما با پنج شش رباعی خوب و بد از دو دههٔ آغاز قرن هفتم هجری نمی توان «خیام شاعر» را شناخت.» (جلال متینی، مجلهٔ ایران شناسی، س ۲۳، ش ۲، ص ۳۷۴). از این رو معیار اشخاصی مانند ژوکوفسکی و کریستنسن و روزن و صادق هدایت و محمدعلی فروغی و علی دشتی و دیگران در گزینش نوعی از شعر به عنوان «رباعی» و نسبت دادن آن به حکیم عمر خیام، به اعتراف خودشان، تنها ذوق شخصی و یا حدس و گمان خودشان بوده است. در عین حال «این قدر را هیچ کس منکر رباعی نگفته باشد به نقد در تمام سطح زمین و در میان عموم یا غالب اقوام و ملل نام خیام به عنوان شاعر و گویندهٔ رباعیات مخصوص مشهور شده است.» (مجتبی مینوی، پانزده گفتار، ص ۳۲۶). «دنباله مطلب در صفحه ۵۴»

کتاب کوچک خود، که به قول میرزا محمد خان قزوینی «رسالهٔ صغیره الحجم عظیمه الفایده» ای است یادآور شده است که او گفتارهای خود را دربارهٔ پنج شاعر از منظر یک ادیب متخصص نوشته، بلکه به عنوان آدمی اهل فکر و فلسفه خواسته بر ذهن و ضمیر پنج شاعر محبوب ایرانیان تأمل کوتاهی کند، زیرا که به نظر او هر یک از این پنج شاعر مورد اشاره او نمایندهٔ نوعی تبارشناسی فکری ایرانی است.

شایگان شاهنامهٔ فردوسی را مظهر اوج حماسهٔ ایرانی می‌داند. کیخسرو از جهان غایب می‌شود تا به قهرمان اخروی بدل شود. زیرا کیخسرو پادشاه خرد و رادردی و دادگری است و از راز و سوسهٔ قدرت آگاه است. از آن جا که می‌داند قدرت می‌تواند اهریمنی شود از سلطنت کناره می‌گیرد و رهسپار مینو می‌شود:

**کنون آنچه جستهم همه یافتهم**

**ز تخت کیی روی بر تافتهم**  
اما جمشید شاه در چنبرهٔ وسوسهٔ قدرت اسیر می‌ماند، تا آن جا که «فرگیتی فروز» از او گرفته می‌شود. به گمان شایگان این پیام فردوسی بعدها در قصص عرفانی فیلسوفانی مثل سهروردی ظاهر می‌شود و او حماسهٔ قهرمانی را - به تعبیر هانری کربن - به حماسهٔ عرفانی بدل می‌کند و به این ترتیب کهن الگوی «فرزانه - شاه» یا کیخسرو، که دارندهٔ جام جم است، به «انسان کامل» بدل می‌شود.

و اما پیش از این که نظر داریوش شایگان را دربارهٔ «خیام شاعر» بازگو کنم لازم میدانم یادآور شوم آنچه در اسناد تاریخی آمده از شخصی موسوم به غیاث الدین ابوالفتح عمر بن خیامی (خیام) به عنوان ریاضیدان و منجم و فیلسوف یاد شده که از اواخر قرن پنجم تا اوایل قرن ششم هجری در نیشابور زندگی می‌کرده است. نظامی عروضی در «چهار مقاله» مرگ او را در چهارده سال قبل از ۵۳۰ نوشته است. بنابراین خیام حدود ۵۱۶ و ۵۱۷ زنده بوده است. از معاصرانش زمخشری از او به عنوان «حکیم الدنیا و فیلسوفها، الشیخ



## حضور در پنج اقلیم

که به تازگی در گذشته، به من میگفت در اولین سفرش به ایران آنچه نظرش را جلب کرده بود این بود که به هر جای ایران که رفته دیده خیابانی را در شهر و روستا به نام شاعری کرده اند. کورویانگی با تعجب می‌گفت شنیدهام شما جز در انجمنهای ادبی گاهی در فضاهای بزرگ صدها نفری جمع میشوید و شعرخوانی میکنید. به او گفتم شعر در طول تاریخ همیشه برای ما وسیله و واسطی بوده که با توسل به زبان رمز و راز آن درد دل کنیم و مثل مسکنی با آن خود را تسکین دهیم و از آسیب ستمها و سختیها و بدبختیها در امان داریم که: «چنان نماند و چنین نیز هم نخواهد ماند». مسعود سعد هم وقتی در قلعهٔ نای اسیر حبس و داغ و درفش بود در قصیدهٔ خود گفت:

**گردون به درد و رنج مرا کشته بود اگر**

**بیوند عمر من نشد این نظم جانفزای**  
باری، استاد شایگان در یادداشت مقدمهٔ

در توضیح خصلت شاعرانگی ایرانیان داریوش شایگان در یادداشت پیش گفتار کتاب نقل قولی از همسر کازانتراکیس نویسندهٔ یونانی کرده که پس از دیدار از آرامگاه سعدی و حافظ به او گفته است: «من در هیچ جای دنیا ندیده ام که مزار یک شاعر زیارتگاه مردم باشد.»

من می‌خواهم در تایید این نظر اضافه کنم که خود من هم در حشر و نشر با بسیاری از مردم اقصای عالم ندیده ام ملتی مثل ما ایرانی‌ها تا این حد برای شعر اعتبار قائل باشند، تا آن جا که حتی برای صدق گفتارشان استاد و استشهد به شعر و شاعران کنند. شاید همین تمایل موجب شده که به قول شایگان جلو تفکر آزاد گرفته شود، اما به هر حال واقعیت این است که ما ایرانی‌ها، از عارف و عامی، برای هر نظری، برای قانع کردن مخاطب، به جای استدلال عقلی و منطقی متوسل به شعر می‌شویم و بحث را خاتمه می‌دهیم. روزی پرفسور کوریانگی، ایران شناس ژاپنی،



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

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

**Dr. Faranak Pourghasemi, DPM**

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

**National Foot & Ankle Center**

**(408)884-5851**

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

## Residential Property Inspection

Property Inspector in San Jose Area  
Since 2008

خرید  
خانه؟



فروش  
خانه؟

دریافت اطلاعات جامع از وضعیت ساختمان در زمان خرید و فروش

**(408)438-3934**



## مقامات جمهوری اسلامی چرا بازنشسته نمیشوند؟

شراگیم زند

انتخاب مجدد آیت الله جنتی به سمت دبیری شورای نگهبان نشان داد که همچنان فرتوتگرایی در سرلوحه کار مقامات قرار دارد به گونه ای که الان میانگین سنی سران نظام به حدود هشتاد و پنج سال رسیده است که این رقم تقریباً ده سال بیشتر از میانگین سنی سالمندان عزیز ما در آسایشگاههایی مثل کهریزک و فردوس است. این که چرا بعضی مسئولیت ها و مناصب در جمهوری اسلامی بازنشستگی ندارند و مسئولین عزیز ما حتی وقتی بر اثر کهولت سن به کما میروند هم همچنان مناصب خود را حفظ میکنند موجب سوء تفاهم و بروز شایعاتی ناخوشایند در مورد نعوذ بالله مقام پرستی، مقامات نظام مقدس جمهوری اسلامی گردیده است و این شبهه را به وجود آورده که لابد یک خبری هست که افراد از مشاغل خود دل نمیکند. ما اینجا سعی میکنیم برای رفع این شبهات دلایلی روشن و متقن ذکر نماییم و یکبار برای همیشه به این شایعات خاتمه دهیم.

دلیل اول: از آنجا که در جمهوری اسلامی مسئولین همه خدمتگزار اسلام و مسلمین هستند و شغل های دولتی رده بالا اصولاً شغل محسوب نشده و نوعی رسالت و تکلیف الهی (البته با حقوق و مزایای زمینی) می باشد به همین دلیل بی معناست که بخواهیم مسئولین محترم را به بهانه های واهی مثل کهولت سن کنار گذاشته و یا تشویق به بازنشستگی نماییم. حضرت نوح (ع) هزار سال عمر کرد و در این هزار سال همچنان به وظایف الهی خود عمل میفرمودند. دلیل دوم: جنس مسئولین در جمهوری اسلامی اصولاً با جنس مسئولین سایر کشورها فرق میکند و مسئولین اینجا مثل قالی کرمان هستند که هرچه بیشتر از عمرشان میگذرد و به اصطلاح بیشتر پا میخورند بر ارزششان افزوده میشود... علت این امر هم باز برمیگردد به اینکه پذیرفتن مسئولیت در رده های بالا در جمهوری اسلامی اصولاً نیازی به تمرکز فکر و مهارت های ذهنی که معمولاً با افزایش سن رو به افول میگردد ندارد و مملکت با «ایمان و اعتقاد» میچرخد و همه میدانیم که در سنین پیری مولای هر درز آدمی که برود اما لای درز اعتقادات آدم نمیرود.



آیت الله جنتی

دلیل سوم: در جمهوری اسلامی رسم است که هر مقام مسئولی که به ریاست نهاد و یا سازمانی میرسد، پرسنل قبلی را مرخص و جمعی از مومن ترین و انقلابی ترین بستگان خود را در رده های مختلف به کار میگذارد و به

همین دلیل تعویض مدیر هر سازمان به نوعی عوض کردن کل آن سازمان بوده و امری پر دردسر است... برای همین حتی المقدور سعی میشود از تغییرات در رده های ریاستی اجتناب گردد. دلیل چهارم: همانطور که جناب ظریف فرمودند هیچگاه وسط یک مسابقه بلانسبت مقامات جمهوری اسلامی اسب را عوض نمی کنند... از آنجا که مقامات در تمامی روزهای سال مشغول تاخت و تاز در عرصه های مختلف دینی و فرهنگی و علمی مخصوص عرصه های تجاری و اقتصادی هستند طبیعی ست که نمیتوان انتظار داشت که کل پروژه ها را خوابانده و خود را بازنشسته کنند.

دلیل پنجم: مسئولین نظام جمهوری اسلامی انسانهایی مومن و معتقد بوده و بر این باور هستند که جمهوری اسلامی همان حکومتی ست که پرچم را به دست آقا امام زمان خواهد داد و به همین دلیل و برای اینکه ظهور را نزدیک میدانند به امید دیدن آقا و دادن پرچم به دست مبارک ایشان محکم سر جای خود نشسته اند و پست و مقام خود را معمولاً تا زمان مرگ حفظ میکنند تا این فیض عظیم شامل حالشان بشود... وگرنه کلا مقام و منصب به خودی خود چرک کف دست و به تعبیر دیگر آب بینی بز است. امیدوارم این توضیحات بخشی از ابهامات و نگرانیهای مخاطبین ایران وایر را در زمینه ی وجود سیریش در صندلی برخی مقامات برطرف کرده باشد.

هرگز، هرگز حتی برای یک لحظه آزادی ات را از دست نده و هرگز آزادی کسی را سلب نکن؛ از نظر من دین یعنی همین. (اشو)

### Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی  
برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

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



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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

### حمید رئیسیه

مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

Hamid Reiesieh

Real Estate Broker & Finance Advisor

سرویس دوستانه،  
سریع، مطمئن و حرفه ای

Cell: (408)234-5793

Office: (408)298-2591



DRE#01326116 • NMLS# 344666

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

Your Trusted Advisor in  
Real Estate & Mortgage



hamidr63@yahoo.com ♦ www.hamidreisi.com



1925 S. Winchester Blvd., Suite 200, Campbell, CA 95008

## حکایت

گویند روزی پادشاهی این سوال برایش پیش می آید و می خواهد بداند که نجس ترین چیز در دنیای خاکی چیست! برای همین کار وزیرش را مامور میکند که برود و این نجس ترین نجس ترینها را پیدا کند و در صورتی که آنرا پیدا کند و یا هر کسی که بداند چیست تمام تخت و تاجش را به او بدهد. وزیر که به دنبال تاج و تخت پادشاه بود عازم سفر می شود و پس از ماه ها جستجو و پرس و جو از افراد مختلف به این نتیجه رسید که با توجه به حرفها و صحبتهای مردم باید پاسخ همین مدفوع آدمیزاد اشرف باشد. عازم دیار خود می شود. در نزدیکی های شهر چوپانی را می بیند و به خود می گوید بگذار از او هم سؤال کنم شاید جواب تازه ای داشت. بعد از صحبت با چوپان، او به



**تسلیت**

خانواده محترم رزوان،  
اندوه بزرگ از دست دادن فرزند عزیز را به  
همه شما تسلیت می گوئیم و آرزوی صبر و  
تحمل برایتان داریم.  
مسعود و مه جبین سپند

## یک سینه سفین

### مسعود سپند



این داستان را که اصل آن نوشته عزیز نسین، نویسنده بزرگ ترکیه است دوستی برایم تعریف کرد و عجب به سرگذشت بمب اتمی ساختن جمهوری اسلامی شباهت دارد. آن داستان چنین است که یک راننده و صاحب تراکتوری میخواست از یک ده برای شخم زدن زمین به ده دیگری برود و پولی برای خود بسازد، در بین راه پیاده ای را سوار می کند و با هم از این طرف و آن طرف سخن می گویند تا در وسط جاده راننده تراکتور چشمش به یک تاپاله گاو می افتد و به شوخی به همراهش می گوید که اگر یک قلوپ از این تاپاله گاو را بخوری، همین تراکتور را به تو می دهم. مرد همراه صاحب تراکتور پیاده می شود و یک قلوپ از کثافت گاو را می خورد و بلافاصله فرمان تراکتور را بدست می گیرد و میشود صاحب تراکتور صاحب اصلی تراکتور دلخور از غلطی که کرده روی صندلی کنار صاحب جدید تراکتور غمگین می نشیند و با خود فکر می کند که وقتی به ده برگردد به زن و بچه اش و به مردم چه بگوید! نخواهند گفت که عجب احمقی هستی و اما آن که تاپاله خورده و صاحب جدید تراکتور شده با خود فکر می کند که وقتی به ده برگردد چه بگوید! یعنی بگوید که خورده و تراکتور برنده شده! به زن و بچه اش چه خواهد گفت!

همین طور که پیش می روند صاحب جدید تراکتور چشمش به یک تاپاله دیگر در وسط جاده می افتد و برای اینکه از بدنامی کثافت خوری رها شود می گوید اگر یک قلوپ از این تاپاله بخوری تراکتور را به تو می گردانم و صاحب قدیم تراکتور بلافاصله می پرد وسط جاده و با کمال میل یک قلوپ از تاپاله گاو را می خورد و تراکتورش را پس می گیرد و همینطور که می روند تا به ده بعدی برسند با خودش فکر می کند که من از اول صاحب این تراکتور بودم پس این که خوردنم چه بود! و اینست حکایت جمهوری ننگین اسلامی و گه خورده و تازه به ۱۳ سال پیش برگشته و دارد دوران ۱۳ سال پیش را جشن می گیرد.

ده دوازده سال پیش بود که به نوعی اعلام کردند که اگر چه قصد ساختن بمب اتم را ندارند ولی به کسی هم مربوط نیست اگر بخواهند بسازند، می سازند و از آنجا که خدعه در مرام رهبر قبلی و بعدی جمهوری اسلامی بوده و هست و بعید نیست که در جای دیگری حتی در کشور دیگری مثل سوریه و یک کشور آفریقائی کارهای زیرزمینی انجام دهند لذا نه تنها قابل اعتماد نیستند بلکه اهل تقیه و خدعه نیز هستند.

بگذریم یاد داستان احمدو زنده نام سعیدی

سیرجانی افتادم که احمدو توی شهر کوچک سیرجان مست می کرد، عریبه می کشید، به دیگران توهین می کرد، به سختی کتک می خورد و همانطور که زبردست پای کتک زنده زور می زد، می گفت: دیدی چطور پدرت را درآوردم دیدی چطور خواهرت را... و دیگر اینکه گویند امردی شمشیری به کمر بسته و به امرد بازان خدمت می کرد و وقتی به او گفتند چرا شمشیر به کمر بسته ای! می گفت که شمشیر را برای اینکه کسی چپ بمن نگاه نکند به کمر بسته ام و اینست سرگذشت ۳۷ ساله جمهوری چهل و جنون که سران سپاهش و بزرگان سیاسی اش هم چوب را خورده و هم پیازش را نوش جان کرده و هنوز هم دم از پیروزی می زنند. شاید پس از ۳۷ سال این درسی باشد برای مردم ایران که بدانند و آگاه باشند که این جماعت آخوند و نوکرانشان اگر صدسال دیگر هم بمانند در هیچ کاری که به آنان هیچ ربطی ندارد هیچ پیشرفتی نخواهند کرد. اگر چه مدتها بود به بهانه پنج به اضافه یک مردم را سرگرم کرده بودند که جهانیان از زندانها و اعدام ها و حقوق بشر یادی نکنند و همانطور که هنگام جنگ به مردم می گفتند سختی ها را تحمل کنید چرا که جنگ است و کمبودها بخاطر جنگ حق علیه باطل است و از این مزخرفات، اما دیدیم که پس از جنگ اوضاع بدتر شد و فرار مردم، فرار مغزها، فرار فرزندان ایران که زیاد و دلخواه آنان نیز نبود بیشتر شد و خون آنهمه کشته گان در مرزهای دیگران و غرق شدگان در دریاهای دور دست بگردن همین دولتمردان نادان و خیانتکار است. باشد که روزی روزگاری نه چندان دور مانند همه جنایتکاران تاریخ در دادگاهی مردمی پاسخ گوی اینهمه جنایت و خیانت باشند.

مخور غم ای دل آزاده کارت کار خواهد شد  
مگو خفته است بخت عاقبت بیدار خواهد شد  
چنین که مادران داغدار بر سینه میکوبند  
ستمگر جایگاهش سینه دیوار خواهد شد  
دوباره مردم تبریز سنگرها بپا سازند  
دوباره دور دور باقر و ستار خواهد شد  
حریق از سینه های داغداران شعله خواهد زد  
سروشک مردم آزاده آشبار خواهد شد  
ز شرم از خانه اش ملا دگر بیرون نخواهد رفت  
که چرکین ریش او بر گردنش افسار خواهد شد  
اشارت های مردم شیخ را آواره خواهد کرد  
نگاه خلق بر آخوند نیش ما خواهد شد  
ز سیلاب سروشک مادران یک روز طوفانی  
درخت تشنه امیدها بر بار خواهد شد  
من از سجده و مهر به خون آغشته دانستم  
که آن عمامه ها روزی طناب دار خواهد شد

## 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

## ملا نصرالدین



ملا نصرالدین، شخصیتی داستانی و بذله‌گو در فرهنگ‌های عامیانه ایرانی، افغانی، ترکیه‌ای، عربی، کردی، قفقازی، هندی، پاکستانی و بوسنی است که در یونان هم محبوبیت زیادی دارد و در بلغارستان هم شناخته شده است. ملا نصرالدین در ایران و افغانستان بیش از هر جای دیگر به عنوان شخصیتی بذله‌گو اما نمادین محبوبیت دارد. درباره وی داستان‌های لطیفه‌آمیز فراوانی نقل می‌شود. اینکه وی شخصی واقعی بوده یا افسانه‌ای مشخص نیست. برخی منابع او را واقعی دانسته و هم روزگار با تیمور لنگ (درگذشته ۸۰۷ ق.) یا حاجی بکتاش (درگذشته ۷۳۸ ق.) دانسته‌اند. در نزدیک آق‌شهر از

جُحا (خواجه) می‌نامند و در بین کردها به «ملا مشهور» معروف است. مردم کارها و حرکات عجیب و مضحکی به او نسبت می‌دهند و به داستان‌های او می‌خندند. قصه‌های ملا از قدیم در شرق رواج داشته و دانسته نیست ریشه آنها از کدام زبان است.

توابع قونیه در ترکیه محلی است که با قفلی بزرگ بسته شده و می‌گویند قبر ملا نصرالدین است. او را در افغانستان، ایران و جمهوری آذربایجان ملا نصرالدین، در ترکیه هوجا نصرتین (خواجه نصرالدین)، در عربستان

روزی ملا به مجلس میهمانی رفته بود اما لباسش مناسب نبود به همین جهت هیچکس به او احترام نگذاشت و به تعارف نکرد! ملا به خانه برگشت و لباسهای تازه اش را پوشید و به میهمانی برگشت. اینبار همه او را احترام گذاشتند و با عزت و احترام او را بالای مجلس نشاندند! ملا هنگام صرف غذا در حالیکه به لباسهای تازه اش نگاه می کرد گفت: بفرمایید این غذاها مال شماست. اگر شما نبودید اینها مرا داخل آدم حساب نمی کردند.



## ایمان کُمیلی

مشاوری کوشا، با تجربه و آگاه  
در خرید و فروش  
املاک مسکونی و تجاری

با بیش از بیست سال اقامت  
در شهر دنویل در San Ramon Valley

Emon Komeily / Realtor



اگر به فکر نقل مکان به شهرهای San Ramon Valley, Tri Valley و حومه و دسترسی به مدارس عالی برای فرزندان و بهره بردن از طبیعت زیبا و یا قصد فروش منزلتان را در نواحی اطراف دارید، با من تماس حاصل فرمایید!

Mobile: (510)912-9292

ekomeily@gmail.com

CalBRE #01946899

## با هادی خرسندی



www.asgharagha.com  
hadikhorsandi@aol.com

## حکایت زن هوسباز و شوهر حکومتی

گفت اگر از ره رسد این ریش و پشم  
سنگسارمان کند از روی خشم  
زن گرفت او را دو دستی از کمر  
میفشردش بر خود از آن بیشتر  
گفت حظ کن از من و اندام من  
نوش جان کن تا نیفتد از دهن!  
ای جوان بالا برو پائین برو  
نه به فکر شوهر بی‌دین برو  
دور باشد او ز ما یک صبح و شام  
رفته مأموریت از سوی امام  
یک زنی کرده زنا در آن دیار  
شوهرم رفته برای سنگسار!  
ظاهراً لو رفته آن زن، بینوا  
چون نمیدانسته آداب زنا!  
سنگسارش صبح فردا میشود  
شوی من ناظر به اجرا میشود  
شوهرم در دوری فرسنگ‌ها  
حکم او اجرا کند با سنگ‌ها  
برخواهد گشت تا روز دگر  
پس به من لذت بده، لذت ببر!

دید آن زیبا زن صاحب‌نظر  
مرد خوش اندام را در ره‌گذر  
پس هوس او را فکندی در کلک  
پنجره بگشاد کای آقا کمک!  
آن جوان بشتافت تا یاری کند  
زان طرف رفع گرفتاری کند  
تا که آمد از در خانه درون  
زن در او آویخت تا حد جنون  
لب فشردی پر لب آن رادمرد  
آتش انداخت در اندام سرد  
زینطرف یک دست او بر گردنش  
دست دیگر کنجکاوان بر تنش  
بند خود بگشاد و از آن مرد هم  
مرد را آسوده کرد از درد هم!  
زن کشاند آنگه به سوی بسترش  
تا بسوزاند کند خاکسترش  
دید ناگه چشم آن مرد خجول  
قاب عکسی روبرو پر عرض و طول  
داخل آن قاب شیخی قلتشن  
لرزه افتادی مر او را بر بدن  
گفت پس این کیست؟ گفتا شوی من!  
خود چرا برخاستی از روی من؟

کسب روزی به اینجا پناه آورده است و هفته ای است که خود و خانواده اش در گرسنگی به سر برده اند. شیخ چند درهم اندوخته خود را به وی داد و گفت برو. مرد بینوا گفت: مرا رضایت نیست تو در سفر حج در حرج باشی تا من برای فرزندانم توشه ای ببرم. شیخ گفت حج من، تو بودی و اگر هفت بار گرد تو طواف کنم به ز آنکه هفتاد بار زیارت آن بنا کنم.

گویند شیخ ابو سعید ابوالخیر چند درهم اندوخته بود تا به زیارت کعبه رود. با کاروانی همراه شد و چون توانایی پرداخت برای مرکبی نداشت، پیاده سفر کرده و خدمت دیگران می کرد. تا در منزلی فرود آمدند و شیخ برای جمع آوری هیزم به اطراف رفت. زیر درختی، مرد ژنده پوشی با حالی پریشان دید و از احوال وی جو یا شد. دریافت که از خجالت اهل و عیال در عدم

## Iranian Cultural Events Presents 4th Annual Mehregan Festival

### جشن مهرگان

روز برای همگان رایگان می باشد

روز برای همگان رایگان می باشد

♦ موسیقی و رقص ♦ کارگاه هنری ♦ سفره مهرگان  
♦ آشنایی با مشاهیر ایران و نمایش لباس های محلی



یکشنبه، ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۵ از ساعت ۱۱ صبح الی ۵ بعد از ظهر  
برای فروش: صبحانه سنتی و ناهار، فالوده و بستنی کل نظر

در کنار یکدیگر یک روز به یاد ماندنی برای خود و فرزندانمان بسازیم

از صاحبان مشاغل خواهشمندیم ما را در انجام این کار فرهنگی یاری رسانند!



(۴۰۸)۸۲۹-۸۲۹۶



10185 N. Stelling Rd., Cupertino CA 95014

## سلام بر تو هموطن سنی

مهرانگیز کار

سلام بر تو هموطن سنی که نمازخانه ات را در تهران خراب کردند.  
سلام بر تو که دشمنان اشغالگر آتش زدند آشیانه ات را که می پنداشتی امن است.  
سلام بر تو که باور نمی کردی با تو نیز همان کنند که با دراویش گنابادی کرده اند.  
سلام بر تو که گمان نمی بردی به حریم و خلوت خود و خدایت تجاوز کنند.  
سلام بر تو ای مرید محمد که در جمع حاکمان و مدعیان پیروی از او تنها مانده ای.  
سلام بر تو که هر آن چه را با عرق جبین به دست می آوری، بهتان می زنند از شیوخ آن طرف آب دریافت کرده ای.  
سلام بر تو که یک تاریخ بکش بکش شیعه و سنی را پشت سر داری و از بد اقبالی در جمع ما شیعیان زاده شده ای.  
سلام بر تو که نمازخانه ات را خراب می کنند. اجازه نمی دهند در تهران مسجد بسازی و پنج وعده در روز اذان خودت را از بلندگوی آن مسجد پخش کنی و به نماز قامت ببندی.  
سلام بر تو که مجبوری حسینیه ای از هموطن شیعه خود اجاره کنی و اجاره چند ساعت عبادت در آن حسینیه را به هموطن شیعه خود بپردازی و آن جا را ترک کنی.  
سلام بر تو که در نقاطی از ایران اکثریت

ترکش کرده بودی، به هوای چشمه های جوشان آب، رفته بودی. هنوز کتری خشک و بی آب روی اجاق خاموش بود و روستا متروکه شده بود. آن سو ترک، دیده ام کیش را که لبریز از قدرت و شوکت برکشیده می شد و سپس قشم را. اما تو از تشنگی رفته بودی.



سلام بر تو که در مناطقی که در ایران زیستگاهت است، گوئی ساعت هنوز اختراع نشده و تو با صدای موزن که شبانه روز پنج بار در هر مسجدی اذان می خواند، وقت را می شناسی، رصد می کنی و دیده ام عقربه های ساعت های دیواری ات را که با تغییر فصل و تغییر ساعت رسمی، جا به جا نمی شود و همیشه همان است که بود.  
سلام بر مولوی عبدالعزیز که از برکت وجودش بهره مند می. مردی همواره شکیبیا و همواره مبارز با همان رسم و آئین که در خور مبارزه ای چنین سهمگین در ایران امروز است. مردی که هر کلمه ای را سنجیده، رسا و مقتدر ادا می کند. از خطر نمی ترسد، اما دوست ندارد با خطر کردن، بی خردانه زندگی را بر شما دشوار تر کند.  
هموطن، تو که یک اقلیت مسلمانی، او را داری که همیشه غم ات را می خورد. جا خالی نمی دهد. استوار است در باورهای تو، و خود را سر پا نگاه داشته است از برای حفظ اندکی

از ته مانده حقوق و شرف انسانی تو. اما باور کن، ما اکثریت جمعیت آن کشور، حتی او را نداریم. یک مولوی نداریم که از رنج مان رنج ببرد. مولوی های ما کاخ نشین شده اند. از این پس هم یا میهمان سران سیاسی غرب و شرق هستند یا میزبان دست و دل باز آنها، گمان نمی کنم نمازخانه های ما که مضمون از تعرض است، شایستگی داشته باشد تا پاک دلان را در خود بپذیرد. اندوه به دل راه ندهید که اکثریت خاموش و آگاه همچون شما اقلیت زیر فشار، احساس تنهایی می کند. اقلیتی از این اکثریت که ایمانی متمایل به قدرت و فساد و مال حرام و اعدام و ستمگری دارد، کرامت انسانی اکثریت دردمند و خاموش را لگدمال کرده است و محکوم به سکوت.  
شکیبیا باشید. همدردی اکثریت و اقلیت، خواهی نخواهی یک مخرج مشترک دارد. آن هم چاره اندیشی برای برون رفت از این مهلکه است.

## هنرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com

## درصد بالای جرایم پولشویی ایالات متحده آمریکا

ثریا فرنام، کارشناس حقوق بین الملل

مسئله «پولشویی» با نگرش امروزی، برای نخستین بار در سال ۱۹۷۹، که حاصل فروش مواد مخدر بود، مطرح گردید. کشفی که به تشکیل پرونده ایتالیایی - آمریکایی منجر شد. برخی عقیده دارند که ریشه واژه پولشویی به مالکیت مافیا بر شبکه‌ای از رخت شویخانه‌های ماشینی در ایالات متحده آمریکا، در دهه ۱۹۳۰ برمی‌گردد؛ در آن دوران گانگسترها پول‌های بدست آمده از فعالیت‌های مجرمانه خود را با بهره جویی از کسب و کارهای به ظاهر مشروع مانند تملک و اداره رخت شویخانه صورتی مشروع و قانونی می‌بخشیدند؛ در مقابل گروهی دیگر انتخاب واژه پولشویی (Laundering) را دقیقاً به خاطر مفهوم «شست و شو و تطهیر کردن» که در این واژه نهفته است، می‌دانند؛ زیرا در فرآیند پولشویی نیز با مجموعه‌ای از نقل و انتقالات و اقدامات پول‌های نامشروع را به صورتی مشروع درمی‌آورند؛ اگر چه قول دیگری نیز وجود دارد مبنی بر اینکه ریشه این کاربرد را به قضیه رسوایی واتر گیت مربوط می‌سازند.

### قوانین ضد پول شویی بین المللی

توافق نظر عمومی در مورد کلیات ارکان اصلی هر نظام ضد پول شویی وجود دارد. اما از آنجا که کشورها دارای نظام های مالی وقانونی گوناگونی هستند، باید براساس شرایط و ساختارهای قانونی خاص خود عمل کنند.

پولشویی فعلیتی غیرقانونی است که در طی انجام آن، عواید و درآمدهای ناشی از اعمال خلاف قانون، مشروعیت می‌یابد. به عبارت دیگر پول‌های کثیف ناشی از اعمال خلاف به پول‌های به‌ظاهر تمیز تبدیل می‌شوند و در بدنه اقتصاد جایگزین می‌شود. از یک منظر، «پول شویی» ساز و کاری است که از طریق آن درآمدهای نامشروع ناشی از فعالیت‌های غیرقانونی و سازمان‌یافته، مشروع جلوه داده می‌شود.

مسئله «پولشویی» با نگرش امروزی، برای نخستین بار در سال ۱۹۷۹ و با کشف یک چمدان حاوی ششصد میلیون دلار پول نقد در فرودگاه پالرمو، که حاصل فروش مواد مخدر بود، مطرح گردید. کشفی که به تشکیل پرونده ایتالیایی - آمریکایی «ارتباط پیتزا» منجر شد و در سال ۱۹۸۵ محاکمه آن برگزار گردید؛ اما، در خصوص نخستین زمان استفاده از واژه پول شویی

## دادگاه درخواست مادر را برای حمایت مالی پدر از فرزند رد کرد

کاملیا موموئی، وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

camelia@camelialaw.com



از پدر به مدت ۱۵ سال کار غیرمنصفانه ای بوده و دادگاه تقاضای تجدید نظر مادر را هم رد کرد. دادگاه عمل این مادر را یکی از وقیحترین اعمال شمرد و شکایت مادر و وکیلش را بی پایه و اساس خواند و اضافه کرد که به احتمال زیاد اعمال ایشان سزاوار دریافت جریمه هم بوده است. از آنجایی که دادگاه باید مواردی که بررسی می کند بطور منصفانه رسیدگی کند، اظهار کرد که یک دادگاه می تواند در یک چنین موردی، مادر را به خاطر اعمال غیرمنصفانه و ناپسندیده (مخفی نگهداشتن فرزندان از پدرشان، از دریافت حمایت مالی محروم کند. لازم به تذکر است که حکم حمایت مالی فرزند را همیشه می شود به اجرا گذاشت، حتی اگر مثل این مورد بچه ها به ۳۰ سالگی رسیده باشند. دلیل اینکه در این مورد تقاضا برای اجرا گذاشتن حکم حمایت مالی از طرف دادگاه مورد قبول قرار نگرفت، به خاطر جریمه اعمال ناشایست مادر برای محروم کردن پدر از دیدار فرزندانش بود.

این مورد، یکی از پرونده های دادگاه خانواده کالیفرنیاست که اخیراً در دادگاه بررسی و تصمیم گیری شده. رفتار ناپسندیده یک مادر در پنهان کردن ۲ فرزند برای ۱۵ سال از پدرشان باعث شد که دادگاه درخواست مادر برای دریافت حمایت مالی فرزند را رد کند. در مراحل طلاق، دادگاه، حضانت دو فرزند را به مادر واگذار کرد. بعد از این که پدر برای دوماه حمایت مالی فرزند را به مادر پرداخت کرد، مادر به همراه دو فرزند کالیفرنیا را ترک کرد و برای ۱۵ سال فرزندان را از پدر پنهان کرد. زمانی که فرزند دختر به سن ۱۸ سالگی رسید، مادر حضانت پسر ۱۶ ساله شان را به پدر واگذار کرد. ۱۵ سال دیگر از این ماجرا گذشت، زمانی که دو فرزند هردو سنشان از ۲۰ سال متجاوز بود، مادر به دادگاه مراجعه کرد و جویای حکم دریافت حمایت مالی برای فرزندان برای مبلغ حدود ۹۲ هزار دلار شد. دادگاه این تقاضا را رد کرد. حکم دادگاه براساس این بود که پنهان کردن فرزندان

**B&R**  
ACCOUNTING

# بابک رحیم زاده

**Bobby Rahim**  
IRS Enrolled Agent



**Personal & Business  
Federal & State Tax Return Filing**

• Tax preparation (individual & Corporation)

• Specialized in "C," "S," & LLC Corporation

• Payroll taxes

• Monthly bookkeeping

• Tax Audit

• Accounting system & installation

♦ انجام کلیه امور حسابداری و حسابرسی

♦ رسیدگی به امور حقوق و دستمزد

♦ مشاوره و برنامه ریزی مالیاتی برای افراد و موسسات تجاری

1900 Camden Ave, Suite 204  
San Jose, CA 95124

(408) 247-5626

(408) 899-8727



www.BandRaccounting.com



پوشانده بودند، نشسته بود. بچه کوچکی با جثه نحیف پستان زن را که از شکاف پیراهنش بیرون آمده بود بی طاقت می میکید. در زیر سایه بان روی زمین پنج دختر و پسر نزدیک آنها خوابیده بودند.

پیلاتوس از اسب به زمین فرود آمد و به طرف مرد رفت و گفت: «تو با خانواده ات در زیر این سایه بان زندگی میکنی؟»

مرد سرش را بلند کرد و به پیلاتوس خیره شد و گفت: «سیل، خانه و گاوان و گوسفندان مرا برد و من زیر این سایه بان آمدم و اکنون چند سال است که در اینجا به کار آهنگری مشغولم». پیلاتوس خوشحال گشت و گفت: «ای مرد، من به چهار میخ بلند نیاز دارم. اگر اکنون آن را برای من بسازی، در عوض به تو سکه طلا خواهم داد تا بتوانی خانه‌ای برای خود و خانواده ات بسازی و شکمشان را سیر سازی». مرد، چهره در هم کشید و مردد ماند. پیلاتوس، دست به کمرش برد و تعدادی سکه طلا از آن بیرون کشید و جلو مرد انداخت. زن چهره اش گشاده گشت، خم شد و پول‌ها را با طمع جمع کرد.

زن، مرد را وسوسه کرد که میخ‌ها را بسازد و مرد پذیرفت. آهن را گذاخته کرد و اولین میخ و دومین و سومین را ساخت و به پیلاتوس داد.

آهن میخ چهارم نیز گذاخته گشت و خواست آن را بیرون بکشد، دستش لرزید و انگشتش بسوخت، دستش را کنار کشید و کار را رها ساخت و به فکر فرو رفت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

پرسیدند آن میخ‌ها را برای چه میخواستند و آنها گفتند که میخ‌ها را برای به صلیب کشیدن عیسی لازم دارند و ایشان نیز قبول نکردند و تازیانه را ترجیح دادند. غروب دیگر فرا رسید و شب چادر سیاه خود را بر آسمان کشید. عیسی با سیمای رنگ پریده کنار صلیب انتظار میخ را می کشید که با آن او را به صلیب کشند و پیلاتوس از اینکه نتوانسته است آهنگران را حتی با ضربه‌های تازیانه وادار به ساختن میخ کند خشمگین و وامانده شد. او با خود اندیشید که بهتر آن است که به پای تپه بازگردند و مسیح را با ضربه کارد از پای درآورند. هر آن ممکن است خودش را به خاطر سهل انگاری در مصلوب کردن مسیح به محاکمه کشند. پس به سواران گفت جانب تپه پیش گیرند. هنوز باروی شهر را پشت سر نگذاشته بودند که چشم‌های پیلاتوس به شعله‌های لرزنده آتش افتاد که در آن طرف، پشت باروی شهر روشن شده بود. او کنجکاو شد که بداند این شعله‌های کوچک از کجاست. به تاخت نزدیک رفتند تا به شعله افروخته آتش رسیدند. مقابل شعله‌های آتش، مردی سیاه چرده و لاغر اندام نشسته بود. شیارهای عمیق و پهن صورتش، حکایت از رنج سال‌ها داشتند. مرد با پتک بر روی آهن گذاخته روی سندان میکوبید و آهن آهسته به کاردی بدل می‌گشت و کنار او روی زمین زنی میانه سال با صورتی غمزده زیر چهار ستون چوبی که رویش را با پارچه وصله داری



## تولد یک قوم و کابوس

### سخنی کوتاه در مورد کولی‌ها (غربتی‌ها)

در میان مجلدات پژوهشی که در مورد فولکور و آداب و رسوم ایران زمین زیر نظر همسرم دکتر بهرام فره‌وشی صورت پذیرفته بود و وی سفارش چاپ و نگهداری آنرا بر من واگذاشته بود و من خود را مدیون انجام این سفارش می دانستم، روزی دفتری را یافتیم با نام کولی‌ها که برایم جالب بود. تحقیقی بود با همیاری پژوهشگری ارجمند به نام آقای م. مقدسیان و با یاری روانشاد فریدون رهنما و گروه روایانی که مجموعه نقل قول‌های ایشان فراهم آمدن مجموعه را میسر ساخته بود. روایانی که سنسال که فرهنگ سرزمینی را سینه به سینه محفوظ داشته اند تا امروز به ما بپسارند و آنچه که این درخت پربار را برپا داشته است ریشه در آن دورها دارد. من زمانی نزدیک به دو سال برای آماده سازی و براستاری و تصحیح و گاه پژوهشی دوباره در مورد نوشته‌ها پشت سر گذاشته و گاهی با تردید و وسواس در مورد درست و نادرست بودن یک لغت یا یک مطلب وقتی بس طولانی را از دست می‌دادم و خود هفته‌ها به کنکاشی دوباره می‌پرداختم تا بالاخره این دفتر به صورت کتابی با نام کولی‌ها (غربتی‌ها) در سال ۱۳۸۶ یعنی هشت سال پیش به چاپ رسید و آنچه که در این نوشته به نظر می‌رسد قسمت‌هایی از این کتاب است که به صورت نوشته‌هایی دنباله دار از این پس در اینجا منعکس می‌شود. سپس ما فرزندان ایران زمین بر بزرگانی که بن‌مایه حفظ و نگهداری آن فرهنگ کهن هستند.

و عیسی مسیح پسر مریم، رنج صلیب را بر خود هموار نکرد. صلیب را بر دوش سیاهی نهادند و او تا بالای تپه، آن را حمل کرد. صلیب را کنار تپه گذاشتند و مسیح را روی آن خواباندند. میخ خواستند تا مسیح را به صلیب کشند. جستجو کردند، اما میخ نیافتند. خبر به پیلاتوس رسید. او گفت: «چهار نفر از سربازان را برای خریدن میخ به شهر بفرستید.» چند سکه به سربازان دادند و آنها به شهر رفتند. در راه از این که شهر را بعد از مدت‌ها دوباره خواهند دید خوشحال شدند. در شهر به جز میخانه‌ها دیگر مغازه‌ها بسته بودند. آنها هر چه جستجو کردند میخ پیدا نکردند. رنج سالها جنگیدن، در کوه و بیابان به سر بردن، خسته از سفرهای بسیار دور در آنها وسوسه ایجاد کرد که به میخانه بروند و در آن جا عقل را به وسوسه بپسارند.

آنها سکه‌های پیلاتوس را به میخانه چی دادند و تا ورزش نسیم صبحگاهی در میخانه ماندند. سبیده دم به خود آمدند و دانستند که اگر به سوی تپه، به جانب پیلاتوس روند غذایی سخت خواهند دید. پس بهتر آن دیدند که جانب بیابان را پیش گیرند، غافل از این که سواران پیلاتوس، میخانه را محاصره کرده اند. ایشان لباس بر تن کردند و از میخانه، خارج شدند. سواران ایشان را گرفتند و دست‌هایشان را بستند و به جانب پیلاتوس حرکت کردند و زمانی بعد به پیشگاه پیلاتوس رسیدند. پیلاتوس خشمگین بود. گفت: «همه سربازان جمع شوند». پس بدان‌ها فرمود: «که این چهار نفر، فرمان مرا نشنیده گرفته‌اند. حال برای آنکه سزای عمل خویش برسند دستور میدهم که ایشان را تا روح در تن دارند

## حمید ابطحی

متخصص و مشاور در امور سرمایه‌گذاری  
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

Hamid Abtahi



منطقه  
منطقه  
منطقه

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

**Location! Location! Location!**

**Why Do You Pay Rent?!**

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

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

## قانون مورفی Murphy's Law

قانون مورفی یک زبازد رایج در فرهنگ غربی است که می‌گوید «اگر احتمال خطا باشد، خطا رخ خواهد داد». این جمله از «ادوارد مورفی»، مهندس نیروی هوایی و محقق «تئوری هرج و مرج» آمریکایی است.

اسپارک محقق و نویسنده کتاب «تاریخی از قانون مورفی» این نامگذاری طعنه‌آمیز در پی سرگرد ادوارد مورفی است که در مرکز نیروی هوایی ادوارد همراه گروه استپ روی پروژه MX981 کار می‌کرد.

او مدت کوتاهی به عنوان مهندس توسعه در فنون اندازه‌گیری با دکتر و سرهنگ جان پاول استپ دوست و همسایه سابقش روی پروژه واگن موشکی (Rocket Sled) مشارکت می‌کرد. نیک اسپارک در پایان کتاب «تاریخی از قانون مورفی» بیان می‌کند که تفاوت خاطرات بعد از گذشت سالها، اجازه مشخص کردن دقیق شخصی که در طول چندین ماه آزمایش دستگاه جدید اندازه‌گیری، این عبارت را به شکل مصطلح امروزی آن ابداع کرده نمی‌دهد، ولی این عبارت در انعکاس جمله‌ای که مورفی پس از شکست دستگاه اندازه‌گیریش گفته ابداع شده و به تدریج از حالت اولیه آن که در اولین کنفرانس سرهنگ استپ-سرعیترین مرد روی زمین-به کار رفت به حالت امروزی در آمده.

### شرح

طبق این زبازد همیشه همه چیزها در بدترین و نامناسبترین زمان به خطا می‌روند و کارها را لنگ می‌گذارند. معمولاً هنگامی که شخصی همواره بدشانسی می‌آورد او را مشمول قانون مورفی می‌نامند.

از مورفی کلمات قصار دیگری نیز به جا مانده از جمله «همه چیز ذاتا دچار خطا و دردسر می‌شود مگر اینکه برای درستی آن تلاشی شده باشد». قانون مورفی (گاهی با استنباط فیناگل یا قانون سُد در فرهنگ غرب اشتباه می‌شود). یک مثل معروف در فرهنگ غرب است که در زمان آزمایش واگن موشکی در اواخر دهه ۴۰ به وجود آمد.

اصلی‌ترین پیامی که این قانون بیان می‌کند این است که در هر حالی که احتمال خراب شدن یا خطا رفتن باشد بی‌شک روزی این اتفاق می‌افتد. «اگر راه‌های متفاوتی برای انجام کاری باشد که یکی از آنها به خرابی یا فاجعه بینجامد، حتماً یک نفر کار را به همان صورت انجام خواهد داد.» که معمولاً به این صورت بیان می‌شود: «هر چیز که ممکن است خطا برود، خطا می‌رود.» از نیکلاس



**کاوه میر شفیعی**  
وکیل رسمی  
دادگاههای کالیفرنیا و فدرال  
KM@headwaylegal.com



## قوانین مربوط به نفقه در ایالت کالیفرنیا

زوجه در طول زندگی مشترک خود داشتند اغلب نمی‌تواند همان استاندارد زندگی را پس از جدایی و تقسیم یک خانواده به دو خانواده تأمین نماید. به این دلیل، بسیاری از دادگاههای خانواده، فرمول خاصی را برای مشخص کردن میزان نفقه موقت تعیین کرده‌اند. مثلاً در دادگاههای خانواده کاونتی سانتا کلارا، میزان نفقه برابر چهل درصد درآمد زوج پردرآمدتر منهای پنجاه درصد درآمد زوج درخواست کننده نفقه می‌باشد. مثلاً، اگر درآمد ماهیانه زوج پردرآمدتر ۱۰۰۰۰ دلار و درآمد زوج کم درآمدتر خواستار نفقه ۲۰۰۰ دلار باشد، میزان نفقه ۴۲۰۰ دلار خواهد بود. البته میزان پرداخت بیمه پزشکی و سود پرداختی وام و مالیات مسکن از میزان درآمد زوجین پیش از محاسبه کم می‌شود. البته باید در نظر داشت که قوانین خانواده در ایالت کالیفرنیا هر دو زوج را ملزم می‌کند که برای اداره زندگی خود کار کنند و به میزان توانایی خود درآمد داشته باشند. بنابراین، دادگاه می‌تواند زوج درخواست کننده نفقه را مجبور نماید که دنبال کار بگردد و تلاش کارایی خود را گاه به گاه به زوج دیگر و به دادگاه گزارش دهد.

در صورتی که زوج دریافت کننده نفقه دنبال کار نکرده یا اینکه به میزان توانایی خود کار نکند یا درآمد نداشته باشد، دادگاه این اختیار را دارد که به آن زوج درآمد نسبت دهد (impute income) و به این ترتیب سهم نفقه او را پایین بیاورد. در مقالات بعدی سعی خواهیم کرد در مورد مساله نفقه دائم (بلند مدت) مطالبی را توضیح دهیم.

یکی از مهمترین مواردی که در جریان رسیدگی به پرونده‌های طلاق یا جدایی قانونی باید بررسی شود، مساله نفقه یا Spousal Support یا به عبارتی دیگر Alimony می‌باشد.

در قوانین ایالت کالیفرنیا، دو نوع نفقه وجود دارد: نفقه موقت (کوتاه مدت) و نفقه دائم (بلند مدت). هدف از نفقه موقت این است که از همان ابتدای شروع پرونده طلاق، زوجی که از درآمد کمتری نسبت به دیگری برخوردار است، بتواند برای تأمین مخارج زندگی خود از دیگری کمک بگیرد. بنابراین، در هر مقطع زمانی پس از شروع پرونده طلاق یا جدایی قانونی ولی پیش از به پایان رسیدن آنها، زوج کم درآمدتر می‌تواند از دادگاه درخواست دریافت نفقه بکند.

همانطور که می‌دانید، بررسی کامل و به پایان رسیدن یک پرونده طلاق می‌تواند ماهها و در مواردی سالها به درازا بکشد. در این میان بدون حمایت قانون، زوج کم درآمدتر برای تأمین مخارج زندگی خود، که در طول ازدواج بخش زیاد یا همه آن توسط زوج دیگر تأمین می‌شد، دچار مشکل می‌شود، مخصوصاً اگر فرد کم درآمدتر از خانه مشترک با همسر خود خارج شده است و نیاز به مسکن دارد. بنابراین، طبق قانون، زوج پردرآمدتر موظف است که نه تنها برای تأمین نیازهای ضروری زندگی زوج دیگر به او نفقه بپردازد، بلکه همان سطح و استاندارد زندگی که زوج کم درآمدتر در طول زندگی مشترک داشت را برای او فراهم کند. چنین هدفی، البته، ممکن است در عمل به سختی قابل اجرا یا حتی اجرا نشدنی باشد زیرا که همان میزان درآمدی که

## دکتر فتانه هوشداران

### کایروپراکتر



Fataneh Hooshdaran, D.C.

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

www.chiropracticusaca.com

تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین 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 بیمه‌های درمانی پذیرفته می‌شود 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

**3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS**

**FREE CAR WASH COUPON**

@

**TOUCHFREEWASH.COM**

**OPEN 24 HOURS**



# ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com



کردن به همان سادگی بود که ما درباره اش حرف می زنیم، بازیکنان ما آنقدر ورزیده و باهوش هستند که به سختی می توان با آنها کار تازه تری کرد، اما چیزی که قابل انجام دادن درون زمین بازی باشد، چیز است که به خوبی و با عمل درون زمین تمرین و به سختی و زیر فشار تمرین شده باشد و برای آنکه بهنگام مسابقه عمل گردد باید بارها و بارها تمرین شده باشند. بنابراین اگر بخاطر نمی آورید که در تمرین چه کرده اید، منتظر نباشید که نتیجه مسابقه آنچه که شما می خواهید شود. بطور مثال اگر شما با شناخت از حریف، برنامه ریزی خود را تدوین می کنید، این شناخت بهنگام مسابقه باید دانش درگیری در لحظه های حساس، بازیکنان شما را از یک بازیکن ساده به یک بازیکن فوق العاده تبدیل می سازد.

امروزه اعتماد به نفس، سلامتی کامل و قادر به کنترل احساسات بودن، آن چیزی است که یک مربی از بازیکنانش خواستار است. بازیکنان از نظر انسانی متفاوت هستند و فلسفه یک مربی برای انتخاب در ارتباط با دید او، تجزیه و تحلیل خواسته های او از مسابقه در برنامه ریزی تمرین است. تمرین می باید یک تجربه مثبت برای بازیکنان و مربیان باشد و برای آنکه یک زندگی موفقی را تجربه کنند باید رفتار آنها را در نظر گرفت. فوتبال مثل هر هنر دیگری قابل اندازه گیری است. در اندازه گیری، همیشه رفتار موثر و مثبت یک بازیکن برابر با شخصیت همراه با محیط تمرین او دانسته اند. در اندازه گیری های ورزشی آقای Gesel آلمانی اولین کسی است از سن عقلی بازیکن گفت و گو می کند و آنرا به چهار عامل مختلف ارتباط می دهد:

♦ منابع حرکتی Motor

♦ وفق دادن Adaptive

♦ زبان Language

♦ شخصیت و تعلیم آن در جمع

امروزه در فوتبال ما بسیاری از تیم ها با تمرینات تکنیکی سعی در آماده کردن بازیکنانشان از جهت آمادگی بدنی دارند. این بسیار حائز اهمیت است که شدت تمرینات را کنترل کنیم. یک مربی خوب هرگز اجازه نمی دهد که شدت تمرینات او نزول کند چرا که به این ترتیب مساله overload وجود نخواهد داشت.

یک مربی همواره تنها کسی است که شدت تمرینات را زیر نظر دارد. او باید مطمئن باشد که با یک مکالمه خوب، بازیکنان را به کاری که می خواهد وادارد. بخصوص هنگامی که بازیکنان در انتهای فصل خسته هستند، مربی باید قادر باشد تا تمرکز آنها را در مورد وظایفشان بازگو کند.

بطور مثال اگر بهنگام یک Transition یک مهاجم و هافبک وظایف دفاعی شان را

فوتبال باشگاه های سراسر جهان دوباره شروع می شود و ایران عزیزمان هم همین طور. این یک شوخی یا جدی از جانب ژان کوکتو است که می گوید «همیشه در دنیا عنکبوت های بزرگتری هستند که عنکبوت های کوچک تر را می خورند»

آیا بسیاری از مربیان جوان با امید بسیار آغاز به کار می کنند و در سکوت و گمنامی به همه چیز پایان می دهند! آیا آنها از جمله پوست کلفت ها نیستند! می گویند یک مربی خوب همیشه به ایده های فکری تازه ای نیاز دارد. این ایده ها را می توان از یک بازی بستکبال، هاکی، هندبال و یا از هر کتاب خاک گرفته، در یک قفسه کتاب و از میان اوراق یک مجله، وقتی در انتظار دیدن دکتر خود هست و یا از لابلای ورق زدن یک روزنامه در یکروز گرفت.

آقای Sir Edmund Hillary اولین کسی که از قله اورست بالا رفت، گفته بود «هیماالیا همیشه هیماالیاست، اما اینکه ما چگونه خود را آماده می کنیم که آنرا فتح کنیم مهم است». فراموش نکنیم در هر سطحی و در هر مسابقه ای باختن گناه غیرقابل بخشش است. آیا وظیفه یک مربی، ساده کردن مشکلات و بازی برای بازیکنانش است! این به آن معنی است که او ابتکار عمل را در دست دارد و به بازیکنانش آموزش می دهد یا آنها را سردرگم می کند. آیا وظیفه یک مربی خوب سازمان دادن و ایجاد تعادل بین همه نیروها و شناخت استعدادها همراه با گرفتن تصمیم های مناسب در کوران گرمای بازیست! امروزه در فوتبال رو به نزول ما تفکیک سهم حقیقت از سهم تهمت ها بسیار دشوار است.

در قرنی که گذشت Golbal Education یا تعلیم و تربیت جهانی دو واقعیت بزرگ آموزشی را بهم وصل کرد:

♦ تمرین برای فراگیری

♦ فکر کردن بهنگام تمرین

امروزه در برنامه ریزی تمرین مربی از خود می پرسد:

♦ چرا تمرین می کنیم

♦ هدف های ما از تمرین امروز چیست

♦ خواستار چه چیزی از تمرین امروز هستیم

تمرین می کنیم چرا که خواهان آن هستیم که بازیکنان ما بعد از پایان این تمرین چیزهای تازه تری را آموخته باشند و خواستار آن هستیم که بعد از تمرین متفاوت باشند با قبل از آن چیزی که قبل از تمرین بوده اند و در حقیقت بهتر فکر کنند و آنرا به کار بندند. هدف های گروه تمرین دهنده این است که آنها تحت تاثیر خواسته های تمرین شده به هدف های ما نزدیک شوند. فراموش نکنیم اگر عمل

انجام ندهند، سازمان تیمی دچار مخاطره خواهد شد. اگر یک مربی اجازه دهد یا چشم پوشی کند از تذکر وظیفه دفاعی یک بازیکن، مشکلات از هم آنجا آغاز خواهد شد. معمولاً بهنگام تمرینات تاکتیکی چون مربی باید به توقف تمرین و شرح آن بپردازد این خود بخود سبب می شود که شدت تمرین نزول کند، بنابراین باید قادر بود که آمادگی بدنی upgrad کرد.

یک مربی همواره در دو وضعیت به تيمش کمک می کند.

♦ تجزیه و تحلیل موقعیت کنونی

♦ راه های رسیدن به موفقیت وادامه آن  
فراموش نکنیم که اعتماد یا افزودن و بالابردن اعتماد و بازیکنان به شما، یک خیابان دوطرفه است. همانقدر که شما نیاز دارید که بازیکنانان به شما اعتماد کنند، بازیکنان نیز نیاز دارند که شما به آنها اعتماد کنید. گفتگو همراه با احترام متقابل یک نیاز است. بطور معمول این یک اصل بزرگ آموزشی است که وقتی بازیکنی اشتباه کرده است و فکر می کند مقصر بوده است باید مورد توجه قرار گیرد.

همواره بعد از هر بازی پیروز یا مغلوب، شادمان یا غمگین همواره باید پرسید:

♦ چه چیزهایی را می خواهیم تغییر دهیم

♦ چرا این تغییرات صورت می گیرد

♦ چگونه این تغییرات انجام خواهد شد

♦ چه تضمینی است که این تغییرات مثبت باشد

♦ زمان لازم برای این تغییرات چقدر است

♦ روش انجام آن چگونه خواهد بود

♦ مشکلاتی که ظهور خواهد کرد  
بدلیل متفاوت بودن بازیکنان با یکدیگر و تفاوت در شکل و فرم عقاید آنها باید گفت و شنود قبل از هر تمرین شکل گیرد. بازیکنان اغلب حوصله شنیدن تذکرات و انتقادات را ندارند و این اغلب کار را مشکل می کند، اما باید آنها را آماده کرد. هستند بازیکنانی که از کراهت اعمالشان از نظر اخلاقی کوچک ترین رنجی نمی برند و حتی آن را نوعی زیرکی می پندارند. یک مربی خوب گرچه مشغله فکری اش فوتبال است اما توجه به کیفیت های انسانی یا به قولی Human Quality مورد توجه قرار می گیرند است. بنابراین مطالعه، فراگیری روانشناسی، حتی ادبیات و هر چیز دیگری حائز اهمیت است. شما مربی نشده اید که فقط دستور بی دلیل دهید و روی اعصاب بازیکنان سوهان بکشید. مربیان خوب کمک می کنند که استعدادها پرورش پیدا کنند. همیشه این بحث و جدل وجود دارد که بازیکنان خوب متولد می شوند یا آنها پرورش داده می شوند! حالا آمارها نشان داده می شود که ترکیبی از این دو کارساز است. فوتبال در مدار زندگی بازیکنان را از برندگان جدا می سازد، بآنکه همواره تعداد بازنده ها از برنده ها بیشتر است به نوعی زندگی است و این زندگی یک شیفنگی جمعی است که بازیکنان را جذب هم می کند. توسعه رفتاری بازیکنان در کنار یادگیری آنها را بهم نزدیک تر و همسو تر می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

## دکتر کاملیا محمودی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Law Office of  
Camelia Mahmoudi

طلاق، لیوینگ تراست، وصیت نامه، مالیات

Family Law:

♦ Divorce (Litigation & Mediation)

♦ Prenuptial Agreements

Estate Planning:

♦ Wills & Living Trust

Taxation:

♦ IRS & State Tax problems

دعای خانوادگی:

♦ طلاق: دعای و موافقتی

♦ قراردادهای قبل و بعد از ازدواج

انحصار وراثت:

♦ تنظیم وصیت نامه، تراست و وکالتنامه

امور مالیاتی:

♦ مشکلات مالیاتی و دفاع در مقابل IRS

Experience and results matter.

Our law firm has both.

Camelia Mahmoudi

Attorney at Law/J.D., LL.M. Taxation

(408)658-8580

camelia@camelialaw.com + www.camelialaw.com

2021 The Alameda, Suite 200. San Jose, CA 95126



دیدم چمنی خندان، پر لاله و پرریحان  
بر تاج گلش مرغان، هر سو به غزلخوانی  
ماشین مان خوب درست شده بود، غمی  
نبود. ایرج زد زیر آواز...

این که می بینم به بیداری است، یارب یا بخواب  
خویشتر را در چنین نعمت پس از چندین عذاب  
در درستان ندهم بقول «امیر ارسلان رومی»،  
آمدیم تا به اصفهان، به کانون گرم خانواده  
بازگشتم...

بعد از چند روزی خوش و بش و دیدار  
دوستان معبودمان را برای فروش به خیابان  
شاهپور که بیشتر معاملات اتومبیل در آنجا  
می شد بردیم...

در آن زمان فولکس خریدار بسیار داشت.  
محسن گفت:

- ببینیم راست می گن که فولوس تلاس یا  
یه تومن پائینس یا یه تومان بالاس؟! با این  
عروسی که ما داریم مال ما که یک تومن  
بالاس...

خلاصه... اولین معامله گر را در دفترش  
ملاقات کردیم. شاگردش که چشم و دید  
درستی هم نداشت، آمد بیرون فقط یک نیم  
دوری زد با گردنی کج کرده به فولکس ما  
نگاهی انداخت بدون اینکه به ما رو نگاه کنه  
پرسید:

خود دونم توش بودین؟

گفتیم چطور مگه!؟

گفت زبون بسته عجب ملقی زدس!

شما حالت سه دانشجویی پول قرض کرده را  
مجسم بفرمائید!!

با پیچ تند غیر قابل دید ما را به طرف پرتگاه  
دو سه متر عمقی رهنمون شدند و فولکس  
کوچک ما کنش کنان به عظمت دره سرازیر  
شده، معلق جانانه ای زد و در فاصله ده پانزده  
متری پائین جاده، دوباره روی چهار چرخش  
ایستاد که بلافاصله توسط مسافران گرد و  
خاک خورده از درب له شده ماشین با رنگ  
حسابی پریده بیرون آمدیم و خوشبختانه  
آسیب چندانی به ما وارد نشد.

مثل این که قسمت این بود که در استانبول  
بیشتر بمانیم و چقدر هم به ماندنش می ارزید.  
چهار شبانه روز نصیب الزیارة این شهر تاریخی  
شدیم و وقتی به سراغ مکانیک فولکس ساز  
رفتیم جل الخالق عجب خوش دستی کرده،  
ماشین را بهتر از روز اولش درست کرده بود.

رنگ و چراغ و سپر و سقفی که تا شده  
بود گویی همین امروز از کارخانه درآمد.  
شادی ها کردیم مشتی به هم زدیم قهقهه  
ای سر دادیم و شکر خدا، مقصود شکر

مکانیک خوش دست را به جا آوردیم که به  
نظر ما معجزه کرده بود! آن چه گفته بود،  
پرداختیم... چیزی هم بر آن افزودیم حتی  
از فرط خوشحالی خواستیم او را به ناهار  
و یا شام دعوت کنیم که چاله چوله ها و  
دست اندازها و پرتگاه های جاده ترکیه  
وقت فراغت و استراحتی برای مکانیک  
عزیز ما نگذاشته بود. بالاخره با خوشی و  
سلامتی بعد از چند وقت به مرز و بوم وطن  
رسیدیم. با ورود به مرز و دشت و کوه و  
بیابان شعر بهار به خاطر آمد.



## عجب ملقی زدس!

ذهاب را به حداقل رسانده، ضمناً مثل دیگران  
فال و تماشا را یک جا معامله کنیم یعنی آن  
وسيله را هم در وطن آب کرده زاد و توشه  
برگشتمان تأمین بشود...

الغرض با جمع آوری اندوخته ها و اندکی  
قرض از دیگر بچه ها و با اجازه شما، یک  
فولکس واگن سه، چهار سال مدل پایین تر  
ولی به قول ما اصفهانی ها پاکیزه خریدیم  
و یک هفته ای هم دوستان بدون ماشین را  
سواری دادیم و از آنها کادوی نمکتری و نمی  
دانم چیز گربه و دعای و «وَأَنْ يَكَاد» دریافت  
و امام زاده وار به اینه جلو آویزان کردیم و  
هفته بعد راهی سفر به وطن شدیم...

راه های ترکیه را که اغلب شما دیده و یا  
لااقل شنیده اید. بعد از گذشت از شهر زیبای  
استانبول در یکی از پیچ های ناحق کامیونی  
که خود را «مالک الرقاب» جاده می دانست  
و جلو می آمد، حق هم داشت بالانشین بود و  
از ماشین های فسقلی هم باکی نداشت، چنان  
از بقل ما رد شد، که گرد و خاک جاده گویی

روزگار و دوران درس و مشق که در حین آینده  
نگری و چکنم فردای نیامده، دنیای بی خبری  
خودش را داشت... سفره ای بود نینداخته که  
فقط یک عیب چه خواهد شد، داشت. اما امروز  
که شاغلیم و اهل و عیالی داریم، عیب های بی  
شمار به سفره زندگی می بینیم، چرا این کار را  
کردیم، حیف که آنجا رفتیم، افسوس که این را  
برداشتیم و چرا آن را انداختیم و بسیاری چراها  
و گرفتاری های دیگر...

در آن دوران که با چند دوست و هم سن و سال  
خود برای تحصیل به فرنگ رفته بودیم، یک  
تابستان را قرار گذاشتیم که به ایران برگردیم  
و سری به فامیل برنیم و خاطرات دوران بچگی  
و نوجوانی را برای یکی دو ماه در شهر و دیار  
گردگیری کنیم، فامیل را که تشنه دیدار  
بودند تشفی داده و برگردیم، ضمناً به مصداق  
ضرب المثلی؛ «اغنيا هر وقت دلشان بخواهد  
می خورند و فقرا هر وقت گیرشان بیاید...!!»

ماهم که مسلماً جزو دسته اول نبودیم، سعی  
کردیم وسیله گیر بیاوریم که خرج ایاب و



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴ (۴۰۸)

# شرکت ساعی

## مشکل گشای شهر شما

کارت سبز، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

تعویض نام

### تابعیت

www.saeicompany.com



(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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

## ریتا هیورث



مارگاریتا کارمن کانسینو - Margarita Carmen Cansino - معروف به ریتا هیورث - Rita Hayworth - متولد ۱۷ اکتبر ۱۹۱۸ در نیویورک، بازیگر آمریکایی برنده جایزه گوی طلایی بود. ریتا هیورث بازیگر، آمریکایی فیلمهای سینمایی که بعداً با علی خان محلاتی ازدواج کرد و از او دختری به نام یاسمین دارد ۱۴ مه ۱۹۸۷ در ۶۸ سالگی از بیماری آلزایمر درگذشت. یاسمین مادر را در طول بیماری در خانه‌اش در نیویورک نگهداری کرد و آوازه همین فداکاری باعث شد که انجمن حمایت از بیماران آلزایمر به وجود آید.

دنیاه مطلب در صفحه ۴۹

صورت نمی دهد و دایم با تلفن یا همسر یا معشوقه اش در حال صحبت است که این بیشترین انتقادی ست که «بنی اعتماد» به دستگاههای دولتی وارد می کند و چهره دیگری از وضعیت اداری و کشوری ایران را به نمایش می گذارد. «بنی اعتماد» گرچه به خاطر فیلم های گذشته اش بیشتر به عنوان یک فیلمساز فمینیستی معروف شده، اما این بار خواسته جامعه ایران را بطور کلی زیر سوال ببرد، جامعه ای که مسایل خانوادگی و کشوری اش زن و مرد نمی شناسد و همگان کمابیش درگیر همان مسایلی هستند که در قشرهای مختلف «قصه ها» می بینیم.

کلیدی را در خانواده ها ایفا می کند بی آنکه اعتبار لازم را کسب کنند. طولانی ترین قسمت فیلم، بخش دادگستری فیلم است که «بنی اعتماد» بیشترین و مستقیم ترین انتقادها را متوجه دستگاه های دولتی ایران می کند. زن بی سواد که حقوق اش مدت ها پرداخت نشده، در راهروهای دادگستری سرگردان با مردی که بعد از سی و چند سال خدمت دولتی بازنشسته شده ولی مجبور بوده برای معالجه بیماری اش پول قرض کند، برای اعتراض به مسوول دادگستری مراجعه می کند ولی با شخصی مواجه می شود که به جز دست به سرکردن مراجعان کاری

## «قصه ها» بی «رخشان بنی اعتماد»



سعید شفا



«عباس کیارستمی» رسم بدی را برای همکارانش در سینمای ایران احیاء کرد: نشستن در اتومبیل و پرگویی برای مدتی طولانی. فیلم «ده» او به خاطر تازگی اش جالب بود اما پس از آن خیلی ها سعی کرده با رانندگی اموراتش را می گذرانند آشنا می شویم که بطور اتفاقی با دختر سابق همسایه اش که سالها پیش در زندگی او و خانواده اش نقشی داشت، اینک درمانده از پرداخت دارو برای کودکش، به تاکسی او و برای مدتی کوتاه به زندگی او وارد می شود که رنج و درد قشری از جامعه را با حرف هایی که میان مرتضی و او رد و بدل می شود بازگو می کند. این تاکسی رانی با بخش بعدی، اینجا با فردی که تحصیلات دانشگاهی

اند این سبک فیلم را که جدا از حرکت ماشین، حالت تئاتری و گفتگوی دونفره را دارد، آزمایش کنند که به خاطر تکرار مکرر آن کم کم دارد حتی تاثیر خود را سوا از جالب نبودن، از دست می دهد. دو فیلم جدید «تاکسی» ساخته «جعفر پناهی» که داخل یک تاکسی فیلمبرداری شده و اینک فیلم «قصه ها» ساخته «رخشان بنی اعتماد» از نمونه های اخیر هستند.



رخشان بنی اعتماد

دارد، ادامه پیدا می کند که این بار مشکلات جامعه را از دید قشری تحصیل کرده که درگیر همان مسایل روزمره است به نمایش می گذارد و سعی می کند مشکلات انسان ها را به یک قشر در جامعه محدود نکند و تفاوتی میان آنان قابل نشود. «قصه ها» ی بعدی بیشتر پیرامون نقش و موقعیت زنان است در ایران که «بنی اعتماد» بیشترین توجه اش را معطوف این موضوع می کند. از زنی که توسط شوهر معتادش که روی صورت او آب داغ ریخته و می خواهد به همسرش بازگردد، تا زنی

شاید نخستین فیلمی باشد که در سال های اخیر علناً و شدیداً از وضع نابهنجار اجتماعی امروز ایران بی مهابا انتقاد می کند و بدون آن که فرد یا سازمانی را مستقیماً زیر شلاق سوال بگیرد، نیشی می زند به دمل هایی که جامعه ایران را فراگرفته و نمایی از جامعه را به نمایش می گذارد که برای اکثریت آشناست



صحنه ای از فیلم قصه ها

چرا که اغلب روزانه با آنها درگیر هستند ولی تا پیش از این، هیچ فیلمسازی شهامت بیان آن را با فیلمش نداشته است. فیلم همانگونه که از اسمش بر می آید، قصه هایی ست از مردم. نیازی هم نیست که تماشاگر با شخصیت هایی که نماینده جامعه هستند دقیقاً آشنا شود چرا که داستان هر کدام گویای بخش عظیمی از ساکنان امروز ایران است که «بنی اعتماد» از آنها به عنوان نمونه ای از کل بهره گرفته است.

چرا که شوهرش به او مظنون است چرا که شوهر سابق زن (فاطمه معتمدآریا) قبل از فوت می خواهد دارایی اش را به او ببخشد که این انگیزه بی می شود تا شوهر زن به او مشکوک شود بی آنکه مجال دفاع به زن را بدهد. اما در هر دو مورد، هر دو زن، قوی و پایدار در برابر شوهرانشان می ایستند که گویای نقش زن است در ایران امروز که چگونه با وجود محدودیت هایی که جامعه بر ایشان ایجاد کرده آنها پر قدرت نقش

## کاوه میر شفیعی

Attorney at Law

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



Kaveh Mirshaftefi, 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)663-6286**

www.headwaylegal.com

4701 Patrick Henry Dr., Bldg. 6, Santa Clara, CA 95054

با ناله گفتیم: «همه اش تقصیر توست. اگر ما از راه دیگری از ایران آمده بودیم مثلا به آلمان و وضعمان فرق می کرد.» شوهرم با مسخرگی گفت: «خوب برو ایران دو باره از راه قاچاق برگرد بیا اینجا.» فکری کردم و گفتم: «اتفاقا خوب فکری است. میرم ترکیه یک ماهی می مانم. کمی تعلیمات زندانی بودن می بینم، اصطلاحات زندان را یاد می گیرم که در سخنرانی ها استفاده کنم بعد بر می گردم اینجا. خواهی دید که رهبری اکثر روشنفکران را به عهده خواهیم گرفت و چند جایزه نقدی هم تقدیم خواهند کرد و کارو بارمان سکه خواهد شد و مهم تر از همه، یک کتابی می نویسم که رو دست نداشتته باشد و نامه هایی را که به زندانبانان، به شکنجه گرم و حتی به خود رهبر نوشته ام و جواب هایی را که به من داده اند را منتشر می کنم. خواهی دید که کتابم نایاب خواهد شد و به چندین و چند زبان زنده دنیا ترجمه می شود.» فکر کرد شوخی می کنم گفت: خوب با چه سند و مدرکی این کار را میکنی؟! با مسخره گفتم: «با همان مدرکی که بقیه رو کرده اند! مرد حسابی مدرک نمی خواهد. این نویسنده ها هر چی می نویسند زائیده تخیلاتشان است، هیچ کدام مدرک ندارند.» لحاف را به سرش کشید و گفت: «فردا حتما برو خودت را به یک دکتر روانشناس نشان بده. خدا عقل درست و حسابی به تو بده و پولی فراوان به من.»

اشک همه را در بیاورم و بعد چه مقالاتی در روزنامه ها می نوشتم و چطور قادر بودم که خط مشی سیاسی آینده ایران را تعیین کنم و بعدا احتمالا پایم به مجالس ستارگان سینمای آمریکا باز می شد. آن هایی که کله شان بوی قورمه سبزی میداد برای این که مرا نکشند و زیر ماشینم بمب نگذارند تمام امکانات را در اختیارم می گذاشتند.

بعد فکر کردم، بعد از همه، این که یک کتاب بنویسم و به آنهایی که مرا زندانی کرده و شکنجه داده بودند، نامه ای پر سوز و گداز می بنویسم، مخصوصا به شکنجه گرم و از این که مرا شکنجه کرده، تشکر کنم و به خاطر این که مرا مشهور کرده دستش را ببوسم.

بعد در خیالم ناشر کتابم را می بینم که لبخند زنان برایم دست میزند. مردم را می بینم که برای خریدن و گرفتن امضای کتاب از سرو کول هم بالا می روند. از خوشحالی خیس عرق شده بودم و در این حال فریاد زنان گفتم: «گوش کنید، سلول انفرادی مثل یک قبر است و من سال ها در آن قبر خوابیده ام. شما نمی دانید زندان انفرادی چه جور جایی است. به زخم های تنم نگاه کنید. به کبودی های بدنم توجه کنید. ببینید من چه کشیده ام. من یک قهرمانم، قهرمان.» ناگهان با صدای شوهرم از خواب بیدار شدم که می گفت: «بیدار شو باز از آن خواب های چرت و پرت دیده ای!!»



## نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

## دلم لک زده واسه یک شب سلول انفرادی

باشم، فقط کافی بود که ظواهر امر را طوری درست می کردم که همه باور کنند در آنجا زندانی بوده ام. مثلا باید یاد می گرفتم که زندانی ها بین خودشان به بازپرس چه اسمی داده بودند، یا روی زندانبانان چه اسمی گذاشته بودند، یا شکنجه گر را چی صدا می کردند. شما وقتی همه این ها را حسابی تمرین کنید و یاد بگیرید و بعد به اروپا یا آمریکا بیائید و اینجا هم با قرار قبلی کسی را داشته باشید که حسابی بتواند در باره شما هو و جنجال راه بیاندازد، کارتان سکه است. گاهی شب ها که بی خوابی به سرم می زند همه اش به فکر این موضوع هستم که اگر من به نام یک زندانی فراری از جمهوری اسلامی به اینجا آمده بودم کار و بارم سکه بود. چه مجالس سخنرانی با شکوهی برایم ترتیب می دادند، چه مهمانی ها دعوت می شدم. چطور وقتی از شکنجه، تجاوز، شلاق و این چیزها صحبت می کردم، می توانستم حسابی

نمی دانم شما هیچ وقت زندان بوده اید؟ یعنی هرگز زندانی شده اید یا نه؟ منم در عمرم زندانی نشده ام. یعنی اصلا داخل زندان را هم ندیده ام. اما دوست دارم نویسنده بشم، مشهور بشم، باهام مصاحبه کنند. مخصوصا عکس را توی مجله ها و روزنامه ها بیاندازند. البته نه عکس الانم را، عکس دوران جوانی ام را یا عکسی را که انشاءالله به امید خدا بعد از عمل صورتم خواهم انداخت. به هر حال می پرسید زندان رفتن چه ربطی به نویسندگی دارد که حالا اول باید علت این که دوست دارم برم زندان را براتون شرح بدم بعد ربطش با نویسندگی را به شما به گویم.

چقدر دلم می خواست الان در ایران بودم و یک روز یا حتی یک ماه زندانی می شدم و بعد به خارج از کشور می آمدم. البته دلم نمی خواست که آزادم می کردند، باید حتما فرار می کردم. لازم هم نبود که حتما زندانی شده

### 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
- ✦ اخذ پاسپورت سفید

(408)269-7283

lida.taxsavers@gmail.com

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

## آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا



Mino Parsa/Beautician

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

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

✦ Permanent Makeup Specialist  
✦ Non-Surgical Facelift ✦ Phytic Skin Peeling



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

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

Clinics in South, East & North Bay

(415) 370-3974

به جز دیدارش از هر جستجویی  
نمی دانست خود را آرزویی  
زلیخا بود خون از دیده ریزان  
ولی می بود از یوسف گریزان  
زلیخا راز دل بار دیگر با دایه گفت و از او  
خواست که نزد یوسف رود و از او بخواهد  
زلیخا را به وصل برساند. یوسف دست رد بر  
سینه دایه زد. زلیخا بار دیگر خود راز دل با  
یوسف گفت و همان جواب شنید.  
برون از بندگی کاری ندارم  
به قدر بندگی فرمای کارم

مرا چون آرزو خدمتگزاری است  
خلاف آن نه رسم دوست داری است  
مدتی بدین منوال گذشت و زلیخا در خیال  
خود چاره ای تازه اندیشید یوسف را به کاخ  
اختصاصی اش برد و درهای کاخ بست و از  
او تمنای وصال کرد. چون بازم پاسخ مثبت  
نشنید. خنجری از زیر بالش بیرون کشید و  
فریاد برآورد که اگر مرا کامروا نسازی این  
دشنة را در قلب خود فرو خواهم کرد. یوسف  
وحشت زده پا به فرار گذاشت. زلیخا به  
دنبالش دوید چاک پیراهنش را گرفت و در این  
کشمکش پیراهن پاره شد. یوسف با پیراهن پاره  
به داخل باغ رسید و با عزیز مصر که در معیت  
ملازمانش به باغ آمده بود روبه رو گشت. زلیخا  
خنجر از دست رها کرد. به دنبالش یوسف به  
داخل حیاط باغ رفت و چون یوسف را دید که  
دست اندر دست عزیز مشغول صحبت است  
گمان کرد که یوسف راز آن ملاقات و کشمکش  
به عزیز بازگو کرده. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

به هر روزی که صبح نو دمیدی  
به دوشش خلعتی از نو کشیدی  
چو از زر تاج کردی خسرو شرق  
به تاج دیگرش آراستی فرق  
گهی با نرگش همراز گشتی  
چو بستی نرگش را پره خواب  
شدی با شمع همدم در تب و تاب  
اینک زلیخا پس از تحمل سالها فراق و سوختن  
و ساختن در آتش عشق معشوق خیالی یوسف  
را در خانه و در کنار داشت. زلیخا در کنار  
معشوق بود، بی آنکه بتواند از او کامی بگیرد.  
هر روز که می گذشت با دیدار او آتش عشقش  
تند و تندتر می شد و وصال با او دورتر و  
دورتر به نظر می آمد. زمانی رسید که دیگر  
راز نگه داشتن و برابر یوسف خودداری نشان  
دادن غیرممکن گردید. راز دل با او گفت و  
کام دل خواست.  
یوسف شرم کرد، گریه سر داد و گفت: خیانت  
به ولی نعمت کار من نیست. عزیز مصر مرا  
امین دانسته. بر سرآورده اش راه داده است.  
از من ناسپاسی مخواه، من به جز بندگی و  
فرمانبرداری کاری نخواهم کرد و تو نیز تنها  
انجام دادن وظایف بندگی را از من بخواه.  
چو بندد بی دلی دل در نگاری  
نگیرد کار او هرگز قرار  
امید کامرانی نیست در عشق  
صفای زندگانی نیست در عشق  
زلیخا بود یوسف را ندیده  
به خوابی و خیالی آرمیده

## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:  
مهندس پرویز نظامی



### یوسف و زلیخا

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر  
یادگاری که در این گنبد دوار بماند  
بر جمال تو چنان صورت چین حیران شد  
که حدیثش همه جا در و دیوار بماند  
به تماشاگه زلفش دل حافظ روزی  
شد که باز آید و جاوید گرفتار بماند

نام شش زوج دلدادگان نامدار دوران کهن را در یاد خود بسپارید. نام زال و رودابه را که با کشش  
عشق روی بهم آوردند. نام یوسف و زلیخا را که ناشناسانه از دو دیار دور دست بهم پیوستند؛ نام فرهاد  
و شیرین را که یکی در آتش عشق می سوخت و دیگری سربوفانی داشت؛ نام معنون و لیلی را که جز  
به خاطر هم نزیستند و چیزی به جز یکدیگر از جهان ندیدند؛ و نام وامق و عذرا که روزگاری دل به مهر  
هم دادند و عشق ورزیدند و جز به خاطر عشق نمی زیستند. اگر کتاب عشق را بخوانید آن را شگفت  
انگیزترین کتاب جهان خواهید یافت؛ در آن چند صفحه کوچک کوتاه وصف شادی و چندین دفتر بزرگ  
داستان غم خواهید دید؛ فصل هجرانش فصلی دراز و بیخ وصالش بحثی کوتاه است و آنجا که سخن از  
رنج عشق می رود گفتگو چندان است که شرح و حواشی خود از چندین مجلد فزون می گردد.

مرد رویاهایش را در کنار دارد. چشم هایش را  
مالش داد و گفت: خدایا خواب می بینم، یا  
بیدارم؟ آیا به راستی این محبوب من است  
که در کنارم جای دارد؟

به سوی خانه بردش خرم و شاد  
زلیخا شد ز بند محنت آزاد  
به مزگان گوهر شادی همی سفت  
در چشم خود همی مالید و می گفت:  
به بیداری است یا رب یا به خواب است  
که جان من ز جانان کامیاب است؟  
که بودم گمراهی در ظلمت شب  
رسیده جان ز گمراهیم بر لب

بر آمد از افق رخشنده ماهی  
به کوی دولتم بنمود راهی  
هزاران جان فدای آن نکوکار  
که آورد این چنین نقدی به بازار  
چه غم گر حقه گوهر شکستم  
چو آمد معدنی گوهر به دستم  
جمادی چند دادم، جان خریدم  
بنا می زد، عجب ارزان خریدم  
زلیخا برای همنشینی با دلدار و پنهان داشتن  
راز، تربیت او را به پنهان کرد. یوسف را رمز و  
راز خدمت بزرگان آموخت. به این پنهان، یوسف  
را هر روز لباس فاخر می پوشاند، خلعتی نو بر  
دوشش می انداخت و با زینت های فراوان می  
آراست. برای آموختن با او همراه می شد، به  
گفتگو با او می نشست و چشم به جمال او می  
دوخت. که گاه آشکار و نهان راز درون می گفت.  
شب ها وقتی یوسف به خواب می رفت، زلیخا  
چون شمع کنارش می سوخت و می ساخت.

چو دولت گیر شد دام زلیخا  
فلک زد سکه بر نام زلیخا  
نظر از آرزوهای جهان بست  
به خدمتکاری یوسف میان بست

مالک یوسف چندی بعد او را در میدان شهر،  
چنان که رسم مالکان برده ها بود برای فروش  
عرضه کرد. بزرگان و ثروتمندان از دور و  
نزدیک هجوم آورده بودند. هر کدام برای  
خریدن یوسف ثروتی پیشنهاد می کردند. زلیخا  
از دوره نظاره گر این ماجرا بود. مردی که  
ثروتمندتر از دیگران بود هزار درهم پیشنهاد  
کرد. زلیخا مبلغی چندین برابر پیشنهاد کرد.  
غلام را خرید و با خود به منزل برد.

زلیخا گشت از این معنی خبردار  
مضاعف ساخت آنها را به یک بار  
خریداران دیگر لب ببستند

پس زانوی نومیدی نشستند  
به سوی خانه بردش خرم و شاد  
زلیخا شد ز بند محنت آزاد  
به مزگان گوهر شادی همی سفت  
دو چشم خود همی مالید و می گفت  
به بیداری است یا رب یا به خواب است  
که جان من ز جانان کامیاب است؟  
که بودم گمراهی در ظلمت شب  
رسیده جان ز گمراهیم بر لب

بر آمد از افق رخشنده ماهی  
به کوی دوستم بنمود راهی  
هزاران جان فدای آن نکوکار  
که آورد این چنین نقدی به بازار  
چه غم گر حقه گوهر شکستم  
چو آمد معدنی گوهر به دستم  
جمادی چند دادم، جان خریدم  
بنا می زد، عجب ارزان خریدم  
مرکب زلیخا در میان همه خریداران از  
میدان بیرون رفت در حالی که همه با حسرت  
به یوسف چشم دوخته بودند و او را که به  
سوی دربار می رفت تماشا می کردند. زلیخا  
باور نمی کرد که پس از این همه سال مفارقت



# Sweet Rendezvous

## (408) 225-5004

بستنی و فالوده ایرانی شیرینیجات اروپایی و انواع لوازم کادویی  
با بیش از ۶۰ نوع بستنی های خوشمزه

We have over 60 flavors  
of rich and delicious ice creams!

قهوه

باقلاوا



چای

شکلات

کافه  
گلخانه

آبنبات

در محیطی گرم، دوستانه و خانوادگی  
وعده ما در سوئیت راندوو

Hours: Sunday-Thursday 12pm-9pm  
Friday & Saturday 12pm-9:30pm

668 Blossom Hill Road, San Jose, CA 95123

بستنی  
کیکی

## منطقه فضول آباد

صحنه هایی که منو اذیت میکند

- ♦ دیدن زیرسیگاری پر از ته سیگار در اتاقی
- ♦ دیدن اتاق خواب های همیشه آشفته
- ♦ دیدن درهایی که جیرجیر می کنند
- ♦ دیدن شیرآبی که مرتب چکه میکند و اعصاب می جوه
- ♦ دیدن آدمی که روز تولد هیشکی یادش نیست اما روز تولد خودش را چپ و راست اعلام می کند
- ♦ دیدن آدمی که هرچی بخوری میگه نخور ضرر داره.
- ♦ خوشم نمیداد از آدمی که سگشو بغل میزنه همه جا میبره، بدون آنکه بیرسه میتونم سگمو بیارم خونه شما
- ♦ خوشم نمیداد از آدمی که وضع مالی خوبی داره ولی همیشه مثل هوم لس ها می گرده
- ♦ از آدم رند خوشم نمیداد
- ♦ خوشم نمیداد از آدمی که دانش سیاسی نداره ولی دائماً کارش بحث سیاسیه
- ♦ دیدن خانه هایی که همیشه تاریکند بخصوص روزا
- ♦ دیدن خانه هایی که حیاطشان مثل صحرای عربستان خشک و بی سبزه است
- ♦ دیدن آدم پرخور
- ♦ دیدن آشپزخانه هایی که همیشه پر از ظرف های نشسته است
- ♦ دیدن آدمی که به جای خوشمزه هم بلد نیست درست کنه، یاد هم نگرفته بزاره جلو مهمون

در آمریکا قدغن بود، در تورنتو کنار آب ها یک کارخانه تولید مشروبات الکلی برپا شده بود که تولیدات خود را به کمک عواملی این کاره می فرستاد به آمریکا، بعبارتی قاچاقچی. حالا سالهاست این کارخانه تعطیل شده ولی محلش و سالن هایش به یکی از زیباترین و جذاب ترین مراکز دیدنی توریستی تبدیل شده است. باید بری ببینی تا حرف مرا قبول کنی.

جان قامت بلند این درختان نازنین و بیرحمانه می برند و بجایش ردیف ردیف عمارت می سازند و لابند پول ها را هم به جیب می زنند. کاش این روند تخریب و نابودی افراها یک جائی، یک سالی برای همیشه متوقف شود. بیخود نیست که می گویند خدا جنگل را آفرید و انسان بیابان را.

### کارخانه «می» سازی

در قرن نوزدهم که تولید مشروبات الکلی

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکتوبندی

فرمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



این محل برویم دلمان می خواهد باز هم برویم. در این سفر باز به رستورانی رفتیم که می گویند صاحبش ایرانیست. همه چیز در این رستوران باریک، دراز و کهنه است. جالب است بدانید که سکنجبین هم داشت. به یاد ایران، ما لیوانی خریدیم. به این رستوران پامنار می گویند. در این محله چقدر آدم خالدار، بد لباس و خوش لباس می بینی و چه مغازه های کوچک و اجق و جقی. بعضی ها از فروشگاه های داغون این محله لباس می خرند و می گویند میوه ها و سبزیجات همین جاها ارزان است، بد نیست بخزید.

### یک زن مبارز

در تورنتو خط عبور مترویی هست که از شمال شهر قرار بود تا مرکز شهر امتداد یابد، اما یک زن آگاه و شیر دل یک تنه جلو دست کم بخشی از این طرح را گرفت و گفت اگر این پروژه تکمیل شود و به مرکز شهر برسد آنجا تخلیه نابود می شود. موفق هم شد. سلام به غیرت این زن بیدار. زنی فرهیخته، کاش نامش را هم می دانستم.

**دلیم برای قامت بلند این افراها می سوزد** هر وقت به تورنتو آمدم دیدم باز افتاده اند به

### از سفر براتون بگم

در این سفر یادداشتی بر نداشتم و سراغ عدد و آمار می نرفتم. وقتی در سفر هستم فقط دوست دارم کاونده نگاه کنم و اگر لازم ببینم پیرسم یا عکسی بگیرم. اما اینک کمکی از این سو و آن سوی این سفر نکاتی می آورم تا چه قبول افتد.

### مطبوعات فارسی در تورنتو

پنجشنبه ها، در تورنتو چند تن مطبوعات به زبان فارسی در فروشگاه های ایرانی می آورند و وقتی این همه نشریه را می بینی چراغ دلت روشن می شود، ولی چه فایده ای دارد چرا که نود درصد این رسانه های مکتوب، محض رضای خدا، یک مقاله یا مطلب عالمانه و بدرد بخور ندارند. این ایراد بزرگ است. می گویند دوستان هزار نفر ایرانی در همین شهر زندگی می کنند، پس کو یک نشریه ارزنده! چگونه می شود این خلا یا فقر معنوی را تحمل کرد و ننالید.

### مجله های پوسیده و اجق و جقی تورنتو

تورنتو خیابان ها و محله های قدیمی، کهنه، درب و داغون و فروشگاه های اجق و جقی هم دارد. همین محله ها توریست ها را مثل آهن ربا به سوی خود می کشاند و ما را نیز طلبید. اگر یک بار به

*Gotta love a good combo*

*...especially when it saves you money*

*We can help you save an average of \$600\**

**Talk to us about combining your renters and auto insurance today**

ما با زبان های فارسی، آشوری، ارمنی، ترکی، ایتالیایی و ویتنامی می توانیم به شما کمک و راهنمایی کنیم!

**Get to a better State®. Get State Farm.**

**Call us today (408) 931-6086** 

Mon-Fri 9am - 5:30 pm ♦ Saturday 10am - 1pm ♦ After hours by appointment

**3220 Stevens Creek Blvd, Suite B, San Jose, CA 95117**

Michelle Lic# OE35357 Eilatra Lic# OK18622 Melissa Lic# OJ06934

\*Average annual per household savings based on a xxxx national survey of new policyholders who reported savings by switching to State Farm. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, State Farm Indemnity Company, Bloomington, IL State Farm Fire and Casualty Company, State Farm General Insurance Company, Bloomington, IL 1201143



Michelle Nguyen, Agent



ایل آترا قشه یوخته



ملیسا لازاری



های مختلف در جواب جبهه مخالف سید به رهبری ملک الشعراء بهار می نوشت حالا دو باره همان سید پرشور و شر شده بود و در رادیو هم برنامه مرزهای دانش را سرپرستی می کرد و آدم های صاحب اسم و رسم متخصص را می آورد و وادار می کرد که به زبان ساده با مردم دانستنی های خود را در میان بگذارند.

مرزهای دانش معتبرترین برنامه فرهنگی رادیو بود که محیط آن را سرپرستی می کرد و هر وقت چنته اش از سخنران خوب خالی می شد، خود موضوعی را به میان می کشید و با احاطه کامل در باره آن سخن می گفت. محیط بر بسیاری از موضوعات زمان و مسائل روز محیط بود و به این جهت در کنار او که بودی احساس می کردی به یک دائره المعارف فشرده، جامع و غنی دسترسی داری. محیط یک روزنامه نگار دانشمند بود و گاه دانش روزنامه ای او بر دانش بسیاری از دانشوران پیشی می گرفت.

سال های آخری که تهران بودم و کار اداره و آموزش بخش روزنامه نگاری دانشکده روزنامه نگاری و ارتباطات اجتماعی بر عهده من بود و سعی بر این داشتم که آن مدرسه حرفی را هر چه می توانم با یاری گرفتن از اهل قلم به حرفه نزدیک تر کنم، محیط را یافتم. با اطلاعی که از وسعت مطالعات و مشاهدات او در تاریخ مطبوعات داشتم خواهش کردم بیاید و متصدی این درس شود. همان نگاه ملامت بار و شیطانش را به من انداخت و گفت: «آقا ما که دکتر نیستیم، ما که پروفیسور نیستیم، دانشگاه مال آقایان دکترهاست» و بعد خندید. خنده ای تلخ که کاغذ سواد را باور نداشت و شنیدم که حاصل تعلیمات و جزوه های درسی او در آن کلاس و دانشکده اخیرا به صورت کتابی در تهران منتشر شده است. این کتاب حاصل بازگشت محیط به کلاس درس است، آن هم در سال هایی که موج دکترهای رنگارنگ آموزش عالی ایران را بی رنگ کرده بود و کلاس محیط همیشه پر از شاگرد بود. شاگردانی که زبان تند و بی پرده پیرمرد را دوست می داشتند. محیط اما بیرون از همه این ها عاشق ایران و هویت و تاریخ ایران بود. هیچگونه تحقیر و تبدیل و تغییر را در باره ایران نمی پسندید. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

از آن هفته به بعد مقالات «محیط طباطبائی» در صفحه پنج تهران مصور چاپ شد و من که پاورقی نویسنده مجله بودم با او همکاری کردم بدون آن که وی را دیده باشم. محیط به دفتر مجله نمی آمد. «سجاد کریمیان»، که کار راه انداز مجله بود، یا آدم می فرستاد و یا خودش می رفت و مقاله ها را از او که در کوچه شاهین نوری درست روبروی دفتر مجله در خیابان ژاله خانه داشت می گرفت.

یک روز، مجله بر سر یکی از مقالات محیط که هر هفته بیشتر از هفته قبل گل می کرد، به هم ریخت. تهران مصور یک مجله دست راستی و مورد توجه مقامات بود و از محیط بی رحمانه انتقاد می کرد. با آن که هنوز انقلاب سفید شروع نشده بود و در نتیجه مجله با عقده ای های وزارت اطلاعات سر و کار نداشت، کار مطبوعات بی نظارت هم نبود.

عبدالناصر رفته بود یمن و امام بدر را کله پا کرده بود و این جسارت در سرنگونی «امامشاه» اصلا برای دولت شاهنشاهی خوشایند نبود. در این رابطه محیط مقاله ای در باره سوابق تاریخی ایران و یمن نوشته بود و در این هفته در مقاله دوم که هنوز چاپ نشده بود حکایت ها از فساد خاندان امام آورده بود و سقوط او را امری محترم قلمداد کرده بود. سرهنگ سعادتمند مجله را زیر چاپ نگهداشته بود و خواسته بود که مقاله عوض شود. مهندس والا زنگ زد که تو هم بیا پائین. در اتاق والا مردی نشسته بود درشت و خشن با ابروهای بلند سایه افکن و چشم هایی ریز و با هوش، پنهان در پشت عینکی گرد و صابایی خش دار از تنگی نفس و می جوشید و می خروشید و به همه بد و بیراه می گفت. من آهسته گوشه تاریک اتاق ایستادم، تا چشمش به من افتاد خیال کرد مامور سانسور منم. ساکت شد و پرسید: «آقا که باشنند؟ از اداره، سانسور آمده اند؟» وقتی مهندس والا مرا معرفی کرد راحت شد و گفت: «خانواده اش را می شناسم» و همین و اصلا از قصه های آبدار من تعریف نکرد و به والا هم گفت که حاضر نیست که یک واو از مقاله اش کم شود و اگر سانسور اصرار دارد صفحه را عوض کنند و چیز دیگری جایش بگذارند. اما این شدنی نبود. بعد از آن که محیط رفت. رجاء و والا خلوت کردند و بر طبق اخطارهای دستگاه مقاله را صاف و صوف کردند و به چاپ دادند. وقتی مجله درآمد، محیط خشمگین و خروشان با تلفن به هر کس دست یافت، هر چه خواست نثارش کرد و قلم را کنار گذاشت و قهر کرد. دسته جمعی رفتیم خانه اش که راضی اش کنیم. خانه کوچک و باصفایی داشت و اطاقش همه کتاب بود. با طالبی و چای از ما پذیرایی کرد. زبان به مذمت سانسور گشود و به ملامت والا که او را از گوشه نشینی بدر آورده و در معرکه انداخته بود.

اما محیط در تهران مصور دوباره شروع کرد. او که به قول خود در سال های بیست در جبهه، از روزنامه نگاران طرفدار سید ضیاء الدین بود و روزی هشت ده مقاله در روزنامه

## یادداشتهای با تاریخ

صدرالدین الهی



## محیط طباطبائی

معلمی با چوبدست دانش و ایران دوستی

در ۲۸ مرداد ۱۳۷۱ هجری شمسی استاد محمد محیط طباطبائی که در ۱۲۸۱ هجری شمسی در روستای زواره بدنیا آمده بود، در تهران درگذشت.

کردم مرا فوری شناخت. همراهش به راه افتادم. از احوالش پرسیدم. شکسته دل و خسته احوال بود. از ناسپاسی دستگاه فرهنگ شکایت داشت. فکر کردم از این مرد که یک دنیا اطلاعات و دانش دارد استفاده کنیم. خواهش کردم مقاله ای برایمان بنویسد. به زحمت قبول کرد و با هزار شرط. مقاله را بخوانید ببینید چطور است؟

رجاء، که مهربان ترین و ملایم ترین سردبیری بود که من به خود دیده ام، مقاله را گرفت و همین که اسم نویسنده را دید از جا جست و گفت: «آقای محیط، یک سرمایه به تمام معنی است. معلم تاریخ و جغرافی منم بوده است.» دو تا دیگر از همکاران استخوان دار هم تاکید کردند که شاگرد او بوده اند و او معلم سخت گیر و کج خلقی بوده است

به کلاس دوم دبستان که رفتم پدرم یک بوستان سعدی برایم خرید به عنوان جایزه که آن روزها به آن «پری» می گفتند. و کتاب را متن خارج از درس مدرسه قرار داد. کتابی بود با چاپ سربی نسبتا خوب و خوانا، کاغذ بد و صحافی بدتر. بر پشت جلد کتاب نام مصحح آن به خط نسخ اعراب دار خوش نوشته شده بود و من با این نام از آن سال آشنا شدم: «محمد محیط طباطبائی».

حدود سال های ۳۸ و ۳۹ بود. یک روز عبدالله والا آمد به هیئت تحریریه تهران مصور و یک مقاله به دست محمود رجاء، سردبیر مجله داد و گفت: چند روز پیش که داشتم می آمدم دفتر، سر کوچه، روبرو به یک معلم قدیمم برخورد کردم که خسته و نزار و عصا زنان داشت می پیچید توی کوچه. سلام



## مشاور مالی و مالیاتی

Accounting, Auditing & Tax Services

سرویس مطمئن، قیمت مناسب، توجه کامل به نیازهای شما



خدمات دفترداری

مشاوره و برنامه ریزی مالی و مالیاتی

رسیدگی و جوابگویی در حل اختلافات با مراجع مالیاتی

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

Tax Planning

Tax Return Preparation

Business Bookkeeping

Tax Problem Resolution



Responsive to Your Needs

Reliable Service Reasonable Rates

www.mytaxmd.com

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

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



# سوپر مارکت اطمینان



سماور های تمام اتوماتیک ساخت آلمان



Samovar  
mulex  
Germany

نماینده پخش سن حوزه: فروشگاه اطمینان

عرضه محصولات گوشتی در سوپرمارکت اطمینان:  
کله، پاچه، زبان، گوشت و مرغ با ذبح حلال، ماهی سفید و ماهی دودی



عرضه کننده مجموعه ای از لوازم خانگی، آشپزخانه، کادویی، قلیان و انواع تنباکو

5754 Santa Teresa Blvd. San Jose, CA 95123

(408) 226-5992

هم از همان توپ توخالی اولیه فهمید با چه کسی طرف است. خدا خیر کند که این نیت خیر چه عواقبی را خبر می دهد. شش هفت سال فرصت و احوالپرسی و بعد گزینه قول و قرار و اطمینان بخشیدن که بدانید و آگاه باشید خطری از جانب ما در کار نیست. خیالتان راحت باشد، ادامه دهید و مردم ظاهرین از همه جا بی خبر کف می زنند. ایرانی ها نیز که «الهی شکر. تحریم ها مرخص. جواز بازار صادر کیسه ها آماده، مگر ما از پاکستان کمترین، همه دارند، ما هم باید داشته باشیم.»

و اینست شناخت ما از ماهیت آخوند. همچنانکه رفتیم به استقبال خمینی و ملک ملت را به شاهراه ترقی سوق دادیم، ایران را سرآمد دهر و آسایش همه جانبه برای ایرانیان، آب و برق دولتی، تحصیلات رایگان مسکن ارزان، هوای مجانی و خلاصه «بهشت برین خمینی» مفت مسلم و اکنون رسیدن به اوج مقام و موقعیت استثنایی با دستیابی به تهدید همسایگان و مردم دنیای خوش بین تحت پشتگر می آمریکا در مذاکرات چندین ساله که تقدیمی دوستانه ای است در فرصت یابی وحشت همجواران را چه باک. ایران اسلامی را دریابیم که خودمان وارد کردیم و باید نگاه دارشان باشیم. حتما نفعمان در این همکاری مستتر است که سالیان سال روی آن کار کرده ایم. باشد که بهره مند گردیم و ما چشمانمان را بسته ایم.

ناشی در شناخت مسائل زیر بنائی موجودیت عالم و آدم شاهدیم با غرور بی جا. انتظارات بی حد و حق ناشناسی. چه آواری بر سرمان ریختیم و افتادیم این کنج عزلت.

توجه کنید... کشور گشائی روسیه، کشتار خاورمیانه، امراض وارداتی آفریقا، هجوم گرسنگان دور و نزدیک، نفی مذاهب و دین و آئین تهییج نژاد پرستی و ترویج آزادی بی حساب جوانان در ارضای حوائج جسمی از هر طریق و هر امکان. تزلزل در بقای بشریت با اختراعات و تدارک وسائل نابودی دنیا و خلاصه به هم ریختن باورهای سالم و همزیستی انسانی. می بینیم و می توانیم بازهم بشماریم و ردیف کنیم که دستاوردهای تمدن و تعالی است و البته از فرآورده های استثماری آمریکا. و اما آتش زیر خاکستر و خطر نابودی کره ارض آخوند هسته ای است.

شاه سلطان حسین فرمود اول تحریم اقتصادی و بعد سایر گزینه ها روی میز است. ولی کدام تحریم؟ روسیه و چین و حتی کره شمالی معاملات نفتی و تسلیحاتی و بانکی پیاپی دارند، بعلاوه از همان اول هم گزینه ای روی میز نبود که در حال حاضر بفرمائید «ما هیچگونه درگیری مسلحانه با ایران نخواهیم داشت» و همین تثبیت پشتگر می قبل از رسیدن به توافق را چگونه تعبیر می کنید؟ ایوالله! مگر آنکه مغز ما را با کاه و یونجه پر کرده باشند. البته آخوند

## از درگوشی ها

### به قلم: پیرایه

متفاوت، ناچار اینکه «تو چرا پزشکی و من پرستار» و «چرا تو می توانی استاد باشی و من شاگرد». در همین راستا تفاوت های چشمگیر ظواهر جسم که همچون پست و بلندی های جان و روان پنهانی نیست دیده می شود و داوری می گردد. در عین حال هرآنچه نمایان نیست و در کنه مکثونات درونی جایگزین است آسان داوری نمی شود. همانطور که در غربت دور از شواهد مسلم همه ما دانشگاه دیده ایم و چه بسا مدیر و رئیس و استاد و بسیار کمالات مشخص دیگر که چون تن و گوش نمایان نمی شود و راحت مورد ادعای افراد ذلیل. دقیقاً در رده و گروه کسانی که از مقامات ابوی و دارائی اخوی و اشرافیت آقا دائی داد سخن سر می دهند و مثلاً به خیال و ادعا با بزرگ نمائی سنگلاخ گل آلود عقده حقارت را پاک نموده اند، غافل که چه بسا دیدگان بصیرت به صورت قضاوت نمی کنند. چنته خالی همچون قارقارک با سر و صدای گوش خراش تهی بودن درونی و خودنمائی بیرونی را به نمایش می گذارد و چه بسا با تلنگری لو می رود و ناوارد و

تفرقه اندازی، نفاق پروری، تحریک، ترویج و نژاد پرستی جز آشوب و خرابکاری و بر و بچه های مستعد را به جان همدیگر انداختن و امنیت زندگی را خدشه دار نمودن چه نتیجه ای عاید انتقام جویان کینه توز داشته؟

زخم نژاد پرستی دو قرن گذشته را باز کردن، عقده ها را بیرون ریختن، تلافی و دشمن تراشی و دلخوری های بیمارگونه، راه و رسم خیر و صلاح مردم داری به نظر نمی رسد. در سه چهار دهه ای که ناچاراً تماشاگر بازی سیاسی از ما بهتران بوده ایم، این چشمه جدید ابتکار ناصواب طبایع ناسالم است و بس.

دردها فروکش می کند، زخم های کهنه التیام می پذیرد، بدی ها فراموش می شود. می دانیم که نیت خیر، همکاری و همدلی تاریکی های قهر و عتاب را با روشنائی مهر و گذشت آشتی می دهد. ما آدمیان ریز و درشت در تمنای خواسته های درونی و بیرونی انسان زنده یکسانیم که آنهم شدت و ضعف دارد و اما به طور قطع و یقین در پاره ای از نکات روحی و جسمی

## کلاسها و کارگاه های آموزشی هفتگی بنیاد برابری پارس



### کلاسها و کارگاه های آموزشی هفتگی عبارتند از:

زبان انگلیسی (از مقدماتی تا عالی)، آمادگی برای شرکت در امتحان شهروندی آمریکا (سیتیزن شپ)  
آشنایی با فرآیند کاریابی در آمریکا، آموزش های مقدماتی کامپیوتر، هنر درمانی و مشاوره حقوقی

### در دو مرکز سن حوزه و لوس آنجلس

Weekly classes and workshops include English as a second language, citizenship courses, career development and job placement, basic computer training, art therapy and legal advice.

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

#### Los Angeles location:

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

#### San Jose location:

1635 The Alameda, San Jose, CA 95126  
(408) 261-6400





استفاده از نیروی کارگردانان صاحب سبک و بزرگی مانند لارنس الیور، دیوید لین، مایکل پاول و کارول رید آثار با ارزشی را به مشتاقان شناساند، مانند «زندگی و مرگ سرهنگ Blip» (۱۹۴۳)، «هنری پنجم» (۱۹۴۴)، «نرگس سیاه» (۱۹۴۷)، «کفش قرمز» (۱۹۴۸). این فیلمها به اضافه کمدهای مردم پسند Norman

کرد و همین مسئله آرتور را متوجه کرد که پخش فیلم در سینماها از ساخت آن آسانتر است! لوگوی معروف این کمپانی (Gong Man)، از معروفترین لوگوهای تاریخ سینما محسوب می شود «مرد قوی هیکلی که سنج میزند».



الیور تویبست

آرتور با کمک چند تهیه کننده استودیوهای فیلمسازی Pinewood را در سال ۱۹۳۷ با نیت رقابت با هالیوود بنا نهاد. در سالهای پس از جنگ جهانی دوم، ۸۰ درصد سینماهای انگلستان در چنگ فیلمهای آمریکایی بودند. آرتور که بسیار پولدار بود در سال ۱۹۳۸ NickelOdeon سینماهای زنجیره ای را خریداری کرد و توانست به کمک آنها تشکیلات سینمایی Gaumont British را جذب کند که خود صاحب ۲۵۱ سالن سینما در کشور بود. در سال ۱۹۴۲ Rank مالک ۶۱۹ سالن سینما شده بود. در دهه ۱۹۴۰ این کمپانی با



مردم فیلمهای مذهبی را نمایش می داد. پس از مدتی روزنامه های محلی از تاثیر بد فیلمهای آمریکایی بر زندگی خانواده ها نوشتند و این موضوع آرتور را به فکر انداخت تا به کمک یک سری تهیه کنندگان فیلم، پایه گذار تشکیلات کمپانی ملی فیلمهای انگلیسی شود. این

میلیونر بزرگ و صنعت گر انگلیسی J. Arthur Rank که تولیدی بزرگ



آرتور رنک

و کارگاهها و کارخانه های بزرگ آرد سازی را از پدر خود به ارث برده بود در دسامبر ۱۸۸۸ به دنیا آمد. او فکر اقتصادی بسیار خلاق داشت و در زمینه های متفاوتی سرمایه گذاری می کرد. آرتور در ضمن بسیار مذهبی بود و روزهای یکشنبه در کلیساها برای



کمپانی در سال ۱۹۳۲ اولین محصول خود را به نام «چرخش جزر و مد» پخش



فیلم ارلی برد با شرکت نورمن ویزدوم

Wisdon در استحکام پایه های کمپانی Rank نقش زیادی داشتند. از دیگر آثار به یاد ماندنی Rank Organization باید به این نامها اشاره کرد: «برخورد کوتاه» (۱۹۴۵)، «آرزوهای بزرگ» (۱۹۴۶)، «الیور تویبست» (۱۹۴۸)، «نبرد رودخانه پلات» (۱۹۵۶)، «داستان دوشهر» (۱۹۵۸)، «باگری مالون» (۱۹۷۶). لرد جوزف آرتور رنک در سال ۱۹۷۲ در سن ۸۳ سالگی درگذشت.

## از استودیوی مهدی طایری دیدن کنید

نقاشی های ایرانی نقش قاجار، صفوی، پهلوی، اروپایی، آمریکایی و هر نوع نقاشی که مورد علاقه شما است موجود می باشد



همه نوع سفارشات پذیرفته می شود

آتلیه: ۳۵۸۳-۲۲۴ (۴۰۸) موبایل: ۵۹۵۱-۵۳۱ (۴۰۸)

آسمانی دراز نکشیده ایم و به ماه و ستاره ای چشم ندوخته ایم. اصلاً با تراکتور و بولدوزر و نمیدانم کمباین و شتر و الاغ تفاوتی نداریم. آیا بدنیا آمده ایم تا شبانه روز مثل خر عساری دور خودمان بچرخیم و جان بکنیم و قسط خانه و ماشین و بیمه و سهم عمو سام لعنتی را بدهیم؟

بله آقا! ما امروز به خودمان مرخصی داده ایم و میخوایم اینجا با شما کمی درد دل بکنیم. ما دیشب نا پرهیزی کردیم و پس از ماهها رفتیم شب شعر. جایان البته خالی بود. گوشه ای نشستیم و رفتیم توی نخ جماعت شاعر و نویسنده و نمیدانم فیلسوف و اهل ادب. نم نمک چای کهنه جوش تازه دم مان را می نوشیدیم و به شعر های آقایان و خانم ها گوش میدادیم.

همین حضور یکی دو ساعته مان در این شب شعر، یکی دو تا درس گرانبها بما داد. اولیش اینکه متوجه شدیم که کل پیکره شعر و ادبیات مان یک پیکره اخلاقی است. یعنی اینکه از هزار سال پیش تا امروز همه شاعران و سخنوران مان (البته به استثنای حافظ) هر حرف و سخنی که به میان کشیده اند چهار تا موعظه و پند های اخلاقی آبدوغ خیاری هم لابلای آنها چپانده اند که لابد جماعت ایرانی را به راه راست هدایت بفرمایند: ز نیرو بود مرد را راستی! توانا بود هر که دانا بود. دروغ نگو. دوست داشته باش. مهر بورز. حسود نباش. کج منشین. راست برو. راستگو و صادق باش.

حالا چرا اینجا، در سانفرانسیسکو، هوای بوئنوس آیرس به سرم افتاده و یاد های خوش آن روزگاران در روح و جانم جان گرفته اند؟ خودم هم نمیدانم. دلم برای دوستان و رفیقانی که آنجا دست و پا کرده بودم تنگ شده است. برای سینپور کاپه لتی که مدام سر به سر پیر زنها میگذاشت و مرا میخندانید. برای ریکاردو. برای روبرتو. برای نوئی که پنج تا فرزندش را با چه مشقتی بزرگ میکرد. برای مونیکا که دوست داشت به آمریکا بیاید. برای البا لاپرادور. حتی برای آن خورخه حقه باز که مدام از من پول قرض میگرفت و هیچوقت هم پس نمیداد. برای خیابان لاواژه. برای قدم زدن های صبحگاهی در خیابان فلوریدا. و برای مردمی که از مال دنیا هیچ نداشتند. هیچ.

حافظ چه خوش سروده است:

**حدیث هول قیامت که گفت واعظ شهر**

**حکایتی است که از روزگار هجران کرد**

بوئنوس آیرس عزیزم. چقدر دور و دست نیافتنی هستی تو. و چقدر دوستت دارم.

**توانا بود هر که نادان بود**

آقا! ما امروز تصمیم گرفتیم خانه بمانیم و سر کار نرویم. بخودمان گفتیم گور پدر مال دنیا! آخر چقدر باید سگدو بزیم بخاطر یک لقمه نان؟ مرده شور چنین نانی را ببرد. ماهها میگذرد و ما آنچنان بخود گرفتاریم که رنگ آسمان را نمی بینیم. اصلاً نمی فهمیم بهار کی آمد و کی رفت. اصلاً سالهاست زیر هیچ



### ازبوئنوس آیرس تا سانفرانسیسکو

در بوئنوس آیرس بودم. تابستان ۱۹۸۴ بود. از ترس اینکه نکند آقای امام ما را دم کوره خورشید کباب بکند جل و پلاس مان را جمع کرده بودیم و زده بودیم بچاک. آنهم کجا؟ بوئنوس آیرس. سرزمین دور افتاده ای که بقول یک شاعر آرژانتینی «گامی دیگر، سقوطی است به ژرفای سیاهی های آنسوی زمین».

یک روز سوار ترن شدیم و رفتیم به ایالت کوردوا. از بوئنوس آیرس تا کوردوا هزار و چند صد کیلومتری میشد. ترن مان شباهت چندانی به ترن نداشت. نه کوبه ای داشت و نه مبلی و نه جای خوابی. عینیهو کلاس مدرسه فرالر آقا تقی مان بود با چند تا نیمکت چوبی و مردمانی که سرتاسر این راه دراز با بزها و گوسفندان و مرغ و خروس هایشان سوار میشدند و چند ایستگاه آنطرفتر پیاده میشدند. بگمانم یکی دو روزی در راه بودیم. در این سفر دور و دراز، چشم اندازمان تنها و تنها جلگه ها، دشت ها، کشتزار های سبز و اسب ها، گاو ها و تک و توکی هم گاوچران بود، نام شان گاجو. نه کوهی، نه کویری، نه نمکزاری، نه خانه های تو سری خورده و فلاکتباری، نه اندوهی، نه غیباری. همه جاسبز سبز و تا چشم کار میکرد مزرعه و مزرعه و گاو و گوسفند. نه یکی نه دو تا، هزاران هزار. رسیدیم به مرکز ایالت کوردوا. سوار ماشین شدیم و رفتیم به منطقه ای بنام کارلوس پاز. شهری به سبک و سیاق ینگه دنیا. با دریاچه ای و کازینو ها، هتل ها، رستوران ها و خلایقی که می نوشیدند و می رقصیدند و انگار نه انگار جهان پیرامون شان جهانی سرشار از پلیدی و پلشتی و فقر و نا برابری است. انگار نه انگار که مملکت خودشان، آرژانتین، در غرقاب یک بدهی یکصد و چهارده میلیارد دلاری دست و پا میزند.

چند روزی در شهرک کارلوس پاز ماندیم. دوستانی هم پیدا کردیم و به جاهای ناشناخته و راز آمیزی هم سرک کشیدیم. وقتی به بوئنوس آیرس برگشتیم از خودمان می پرسیدیم: آخر چرا این مردم، آنهمه زیبایی و فراخی و نعمت و سبزی و برکت و آرامش را رها کرده اند و از جمعیت بیست و شش میلیونیش سیزده میلیونش در همین بوئنوس آیرس چپیده اند؟ پاسخش را بعد ها یافتیم.

پاسخش این است که شب های بوئنوس آیرس را هیچ جای دنیا ندارد. شهری است که هرگز نمی خوابد. شهر شب زنده داران است. شهری است که به قول آن بیناترین نابینا شاعر جهان، خورخه لویس بورخس، مشکل است بتوان باور کرد که آنرا آغازی بوده است. به قدمت آب و خاک و هواست.

### کارگران جهان مسلمان شوید

در خبر ها خواندم که هندی ها با استفاده از باشگاه های خنده بیماران قلبی را درمان میکنند! در این باشگاه ها که تعداد آنها در هندوستان بیش از پانصد عدد است، مربیان با استفاده از خنده اقدام به معالجه بیماران میکنند.

کارشناسان عقیده دارند خنده علاوه بر از بین بردن تنش، حرکت هایی در ماهیچه صورت ایجاد میکند که به بهتر شدن جریان خون کمک میکند. آنها میگویند: خنده می تواند بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی را درمان کند. ولی ما ایرانی ها بر خلاف هندی ها عقیده داریم که: گریه بر هر درد بی درمان دواست و در چارچوب چنین باوری است که اشک مان همیشه در مشک مان است و مدام در حال گریستن هستیم.

ما ملتی هستیم که محرم داریم، صفر داریم، تاسوعا داریم، عاشورا داریم، اربعین داریم، اسیری زینب داریم، ناکامی قاسم داریم، گلوی عطشان علی اصغر داریم، دو دست بریده حضرت عباس داریم، فرق شکافته مولای متقیان داریم و هزار بهانه دیگر برای گریستن... اصلاً آقا، ما همه درد های بی درمان مان را با نوحه و زاری و گریه و زنجموره درمان میکنیم.

صد البته در میان انواع و اقسام شیوه ها و روش هایی که برای درمان انواع بیماری های جسمی و روانی وجود دارد، مثل خنده درمانی و آب درمانی و گیاه درمانی و گریه درمانی، جمهوری اسلامی ایران مبتکر و کاشف شیوه دیگری برای درمان برخی از بیماری هاست که اگر قرار باشد جایزه نوبلی چیزی بابت اینگونه اکتشافات بدهند، این حکومت الهی-کمدی-تراژیک اسلامی شایسته دریافت آن است.

این شیوه که به شیوه "زندان درمانی" معروف است راه و روش نوینی است که برخی از بیماری ها از جمله بیماری "زبان درازی" را سریعاً شفا میدهد.

این شیوه جدید بقدری کارآیی دارد و بقدری نتایج مثبت و انقلابی بار آورده که آقای کیانوری و احسان طبری که سهل است، اگر آقای مارکس، لنین، استالین و همین آقای فیدل کاسترو خودمان را چند روزی در زندان های ایران نگهدارند پس از یکی دو هفته اگر یکپا آیت الله العظمی نشوند دسته کم یک حجت الاسلام درست حسابی از آب در خواهند آمد و دو سه تا کتاب "کژ راه" خواهند نوشت و شعارشان هم از "کارگران جهان متحد شوید" تبدیل خواهد شد به "کارگران جهان مسلمان شوید!! خدا را چه دیدی؟ شاید هم به خورده نمک و فلفلس را زیاد کردند و گفتند: کارگران جهان شیعه شوید!!!

## آیا عزیزان شما در ایران نیاز به سمک دارند؟

www.audina.ir



www.audina.net

♦ 50 درصد ارزانتر

♦ 30 روز دوره آزمایشی

♦ تجویز توسط پزشکان گوش، حلق و بینی

در سرتاسر ایران

**با مدیریت مهندس جعفری نژاد**

**متخصص سمک با 25 سال سابقه فیتینگ در آمریکا**

**(نماینده انحصاری سمک های آمریکایی آدینا در ایران)**

**(912)239-5602**

**(21)222-74680 ♦ (21)222-74615**

**دفتر مرکزی: تهران، شریعتی، ظفر، کوچه صبر، پلاک 1، واحد 3**

Choline آمینو اسید موجود در تخم مرغ برای سلامتی مغز و تقویت حافظه بسیار موثر است. Lutein تخم مرغ هم از صدمات ناشی از نور و اشعه ماورابنفش خورشید به چشم جلوگیری میکند. ویتامین K و ماده معدنی سلنیوم Selenium موجود در تخم مرغ به برای سلامت سلولهای عصبی و عضلات موثر میباشند. تحقیقات روی خانمهای چینی هم نشان داده که مصرف یک تخم مرغ در روز باعث کاهش چشمگیر سرطان سینه در آنها شده. کسانی که مشکل کیسه صفرا و سنگ دارند باید از خوردن تخم مرغ خودداری کنند.

**پولاف یا جو دوسر** (Oats) که نوع پوره یا پودر شده آن (Oatmeal) از سالم ترین مواد قندی بوده و دارای مواد معدنی مهم منگنز، سلنیوم، منیزیوم و پتاسیم بوده و منبع پروتئین و فیبر محلول در آب میباشد و لذا مصرف آن مخصوصا به شکل سوپ (پوره و آب)، با دارچین و تخم بزرک (Flax seeds) بسیار در کاهش کلسترول و مبارزه با دیابت موثر است. همچنین ماده Beta-glucan موجود در این نوع از جو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و ترمیم سریع زخمها میگردد. بسیاری از قهرمانان ورزشی دنیا از این صبحانه استفاده میکنند که سرشار از انرژی سالم میباشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

بادزایی کمک میکند. همچنین خیساندن لوبیاجات در آب برای چند ساعت قبل از پخت مواد قندی بادزا را جدا میکند. **براکلی** (Broccoli): اگر جوشانده نشود (بخار دادن مساله ای نیست) دارای ویتامینهای C و ماده طبیعی ضد سرطان Diindolylmethane و Glucoraphanin میباشد. این مواد که در کلم هم پیدا میشوند باعث سم زدایی بدن شده و با قدرت زیاد ضد سرطان و باکتری و ویروس میباشند.

**توت یا زالزالک آبی** (بلو بری Blueberry): دارای مواد آنتی اکسیدان (ضد اکسیداسیون، تورم و فرطوش شدن سلولها) Anthocyanins میباشد و همچنین نظیر انگور قرمز در پوستش ماده Resveratrol دارد که برای مبارزه با پیری سلولها و ناراحتی قلبی بسیار موثر است. بلوبری همچنین برای افزایش حافظه و مبارزه با کهنوت ذهنی موثر است. شمال شرقی آمریکا (ایالت مین و ورمانت)، کانادا و شمال شرقی ترکیه (نزدیک ایران) از مراکز رشد این میوه اکثرا طبیعی و وحشی میباشند. نوع ارگانیک Organic این میوه بهترین نوع آن است که در آمریکا در فروشگاههای زنجیره ای Trader Joe's بصورت یخ زده به فروش میرسد.

**تخم مرغ:** تخم مرغ باعث زیاد شدن HDL یا کلسترول "خوب" در بدن می گردد و



محمد ابوالفضلی در سال ۱۳۲۹ شمسی در تهران متولد شد. دیپلم خود را از دبیرستان دارالفنون و لیسانس خود را در رشته تربیت بدنی و تغذیه از دانشکده ورزش به دست آورد. سپس برای مدت دو سال در رشته کشتی و ورزش نوجوانان با سازمان ورزش ایران همکاری کرد. وی در سال ۱۹۷۸ به آمریکا مهاجرت کرده و توانست مدرک فوق لیسانس، در علوم تغذیه و ورزش را از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا هیوارد (California State University, Hayward) و دکترای علوم تغذیه و ورزش را از دانشگاه وست بروک (WestBrook University) دریافت کند.

## ده غذایی که برای سلامتی شما معجزه می آفرینند

که برای مبارزه با سرطان سینه و پروستات بسیار موثر میباشد. لوبیای قرمز (که برای قورمه سبزی استفاده میشود) باید حداقل برای ۱۰ دقیقه جوشانده شود تا منجر به تولید ماده سمی نگردد. نوع خاص مواد قندی موجود در لوبیایا نیاز به آنزیم خاصی برای هضم دارند ولی در بدن ما در عوض باکتری ها این قندها را تجزیه و تبدیل به گاز میکنند و لذا بادزا هستند. قرصهای ضد باد (در آمریکا بنام Beano) و یا استفاده از گشنیز (Cilantro)، زیره (Cumin) و یا انیسون (Anise) که آن را بادبان رومی هم میگویند در غذا به کاهش

مصرف روزانه و یا مرتب بعضی میوه ها و سبزیجات و مواد غذایی بصورت معجزه آسایی به سلامت کمک میکند: **لوبیاجات:** دارای درصد بالای پروتئین و فیبر غذایی و درصد پایین چربی و کالری میباشد و لذا غذای ایده آل میباشد. مصرف لوبیاجاتی پخته برای چند هفته میتواند کلسترول را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. فیبر لوبیا به جذب انسولین و مبارزه با دیابت کمک میکند و مواد طبیعی شیمیایی (Phytochemicals) خواص ضد اکسیداسیون و ضد تورم و ضد سرطان دارند. سویا دارای ماده Phytoestrogens میباشد

## Sahar Selahi Insurance Services

### Covered California - Uber - Pet Insurance



Farmers is the first large California insurer offering a ridesharing insurance product

**International Drivers license- DUI**

**No Worries...We will insure you!**



**با همکاری معتبرترین شرکت های بیمه**

◆Bond ◆Earthquake ◆Commercial ◆Life ◆Health

**(408) 931-6434**

Lic:0G47139

ما با زبان های فارسی و آشوری شما را می توانیم راهنمایی کنیم

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

احساسی، عدم علاقه و توجه به بهداشت شخصی و عدم توجه به اتفاقاتی که در اطراف فرد رخ می دهد. روان پزشکان معمولاً قبل از تجویز این داروها، اثرات جانبی و سوء آنها را با بیمار و خانواده آنها بحث می کنند. در کودکانی که دچار بیماری صرع و یا Seizures هستند داروهای روان درمانی مصرف نمی شوند.

۵ داروی گروه دوم بفرم های مختلف دارویی وجود دارند: قرص های جامد قرص هائی که سریع در بزاق دهان حل شده و جذب می شوند، مایعات خوراکی و فرم های تزریقی که اثرات آنها بمدت طولانی باقی می ماند. بسیاری از کودکان قرص های خوراکی را در دهان نگهداری نکرده و آنها را بیرون می اندازند ولی نوع قرصهائی که در دهان سریعاً حل می شوند باعث جذب سریع دارو می شوند

داروهای گروه دوم بالا نسبت به گروه اول گران تر هستند و قیمت آنها با توجه به کارخانه سازنده، هزینه های نسخه و پوشش بیمه درمانی متفاوت می باشد. باتوجه به تمام ملاحظات بالا داروی Risperidone از همه ارزان تر بوده و معمولاً اولین دارویی است که بوسیله روان پزشکان تجویز می شود. اغلب این داروها در آمریکا بصورت Generic قابل دسترس می باشند. داروهای تزریقی سریع تر عمل کرده و بمدت طولانی تری اثر خود را نشان می دهند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

روان درمانی را بکار می برند. عوارض جانبی داروهای گروه اول (Haloperidol و Thorazine) عبارتند از سخت و صفت شدن عضلات، لرزش در دست و پا، عدم آرامش و آهسته شدن حرکات بدن و انجام حرکات کوتاه در صورت و دستها. داروهای گروه دوم (۵ داروی ذکر شده) اثرات جانبی کمتری از خود نشان می دهند و عاری از عوارض بالا هستند. ولی این داروها باعث افزایش وزن و تغییراتی در سیستم متابولیک بدن می شوند.

هر دو گروه این داروها اعمال دارویی خود را از طریق تاثیر روی ریسورهای D2 دوپامین در مغز انجام می دهند و هر دو در بیماریهای جنون جوانی موثر هستند.

#### بیماری Schizophrenia چیست؟

این بیماری که بنام جنون جوانی نیز نامیده می شود دارای ۵ علامت و مشخصه می باشد که به تشخیص آن کمک می کند.

۱- حالات Dilusion یا داشتن اعتقادات اشتباه بی اساس

۲- Hallucinations احساس دیدن و شنیدن چیزهائی که وجود خارجی ندارند

۳- Disorganized speech گفتن کلمات بی معنی و بی مفهوم (Meaningless)

۴- اختلالات حرکتی (Motor Function) عدم توانائی تمام کردن کار و یا وظیفه ای که بفرود واگذار می شود

۵- علائم منفی از خود نشان دادن: بی



## تازه های دنیای پزشکی

دکتر منوچهر سلجوقیان

### روان درمانی در کودکان

## Psychopharmacotherapy

جوان دوقطبی (Bipolar) و یا با بیماری آتیزم (Autism)، نیز جواب مثبت داده اند. در حال حاضر ۵ دارو در گروه دوم قرار دارند که به تصویب FDA رسیده اند و مورد استفاده قرار می گیرند.

۱- Risperidone

۲- Aripiprazole

۳- Olanzapine

۴- Paliperidone

۵- Quetiapine

این داروها در کودکان ۶ تا ۱۲ و نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ سال مصرف می شوند ولی مصرف آنها در کودکان ۵ سال به پائین تصویب نشده است.

در اغلب موارد روانپزشکان در ابتدا در نوجوانان با بیماری روانی روشهای دیگری را بکار برده و تجربه کرده و در نهایت داروهای

سالهاست که داروهای روان درمانی گروه اول در بیماران روانی مصرف می شوند و انواع گوناگون این بیماریها را تحت کنترل و درمان خود در می آورند. ولی این داروها دارای اثرات جانبی نامناسبی می باشند.

به همین دلیل اغلب موسسات تحقیقات و کارخانجات داروسازی در فکر این بوده اند که اثرات دارویی آنها را بهبود داده و اثرات جانبی آنها را کم کنند. در سالهای اخیر داروهای روان درمانی گروه دوم کشف شده اند که نه تنها اثرات بهتری از خود نشان می دهند بلکه اثرات جانبی گروه اول را ندارند. با توجه به این، روانپزشکان داروهای گروه دوم را در کودکان و نوجوانان که دچار جنون جوانی (Schizophrenia) هستند مورد استفاده قرار داده اند و نتایج خوبی از آنها گرفته اند. این داروها هم چنین در بیماران

مهرگان آمد گرفته فالش از نیکی مثال نیکروز و نیک جشن و نیک وقت و نیک فال

## Iranian Cultural Events Presents 4th Annual Mehregan Festival

### جشن مهرگان

♦ موسیقی و رقص ♦ کارگاه هنری ♦ سفره مهرگان

♦ آشنایی با مشاهیر ایران و نمایش لباس های محلی

یکشنبه، ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۵ از ساعت ۱۱ صبح الی ۵ بعد از ظهر

برای فروش: صبحانه سنتی و ناهار، فالوده و بستنی گل نظر

Sunday September 27th 2015 11am to 5pm



Food, Drink & Ice Cream Available for purchase

در کنار یکدیگر یک روز به یاد ماندنی برای خود و فرزندانتان بسازیم

از صاحبان مشاغل خواهشمندیم ما را در انجام این کار فرهنگی یاری رسانند!

۸۲۹۶-۸۲۹۶ (۴۰۸)

10185 N. Stelling Rd., Cupertino CA 95014

## ریحانه: این من هستم، من واقعی

من تک فرزند خانواده هستم و حس همجنس‌گرا بودن را از مدت‌ها پیش در خودم می‌شناختم. می‌دانستم آن‌جا است، هرچند نمی‌دانستم دقیقاً چیست. فقط می‌دانستم رفتارهایی که یک فرد را «کودکی «عادی» و مثل تمام هم سن و سال‌هایش می‌کند، ندارم!

این تفاوت‌ها از همان بازی‌های کودکی شروع شد؛ زمانی که ما هر عصر و اکثر روزها در خانه قدیمی مادربزرگم در محله «امیرآباد» جمع می‌شدیم. ساعت‌ها و روزها بازی با دخترعمه‌ها و پسرعمه‌ها و اصرار بی حد و اندازه برای بستن موهای فر و بلندم به پشت سرم را خیلی خوب یادم هست.

من و یکی دیگر از دخترعمه‌ها که هم سن خودم بود، برعکس باقی دخترها، با عروسک و لباس‌های رنگی و گل‌سره‌های مختلف عروسکی و کفش‌های پاپیون‌دار دخترانه خوشحال نمی‌شدیم. برای ما هیچ چیزی جذاب‌تر از تفتنگ‌های ترقه‌ای، دوچرخه و توپ‌های پلاستیکی دولایه فوتبال یا پوشیدن شلوارهای جین و ورزشی و کمربندهایی که به اصرار و به طور خنده‌داری به شلوارهایمان می‌بستیم، نبود.

همه این‌ها، آن روزها را تبدیل به دوران خوبی می‌کرد که خاطرات بدی از خود به جا نگذاشته‌اند. ما بزرگ و بزرگ‌تر شدیم و دیگر نه از آن خانه امیرآباد چیزی ماند و نه من سال به سال دخترعمویم را می‌دیدم. حالا دیگر کسی دور و برم نبود که بگویم او هم مثل من است.

در دوران راهنمایی بود که برای اولین بار تفاوت‌های فاحش خودم را با اطرافیان و نه تنها هم سن و سال‌هایم متوجه شدم. روز اول مدرسه بود؛ اولین روز از مقطع راهنمایی و طبق معمول صف بستن‌ها و سخنرانی‌های ناظم و مدیر و سردرگمی و تنهایی و خو گرفتن با یک محیط جدید و نگاه کردن به صورت‌ها به دنبال یک آشنا.

سر صف کلاس ایستاده بودم و این پا و آن پا می‌کردم که یک لحظه صدایی آمد که «اه آرزو! چه قدر خری». صف کناری ما، صف کلاس «دوم ب» بود. وقتی به طرف صفا برگشتم، با دختری چشم در چشم شدم و دقیقاً در یک لحظه چیزی از قلبم تا نوی معده‌ام پایین ریخت. نمی‌توانستم نگاهم را از او بردارم. این اولین بار بود که توانستم علاقه و حس به یک همجنس را حس کنم.

بر خلاف تمام طول دوران پنج سال دبستان که گوشه‌گیری برای من عادی شده بود، در دوران راهنمایی عضو ثابت یک گروه دوستی چهارنفره در مدرسه بودم. آن سال‌ها این علاقه به همجنس، خود را به صورت یک حس دوست داشتن نشان می‌داد و ترکیب

حس کنجکاو و شاید برای اولین بار حس زیبایی‌شناختی بود.

تمام تلاشم را می‌کردم که دخترها و زنان مورد علاقه‌ام، از جمله معلم زبان جوان مدرسه مرا ببینند و توجه آن‌ها به من جلب شود. این درحالی بود که مدام مشغول نوشتن نامه‌های عاشقانه برای دوست پسرهای سه دختر دیگر از گروه دوستی چهارنفره‌مان بودم و تمام آن نوشته‌ها را هم با تجسم دخترهایی می‌نوشتیم که حسی را در من زنده می‌کردند که اصلاً نمی‌دانستم چیست. فقط می‌دانستم من را بی‌قرار می‌کند، کلافه می‌کند و باعث می‌شود به نظر دیگران عجیب به نظر بیایم.

در دوران دبیرستان، حس و علاقه‌ام به همجنس برای خودم آشکارتر شده بود اما هنوز هم نمی‌دانستم این یعنی چه. کلافه بودم چون حالا نیازهای جنسی هم داشتم اما نمی‌توانستم طرف یک پسر بروم.

در همین دوران بود که اولین رابطه جنسی با یک همجنس را تجربه کردم. اما من چیزی بیش تر از این می‌خواستم. وقتی فهمیدم آن تکه، پازل عشق و احساس است که با وبلاگی آشنا شدم. این وبلاگ خیلی شفاف در مورد همه ابعاد یک رابطه بین دو همجنس، از حس عشق، نیاز و اجبار به پنهان شدن، طرد از خانواده، کسانی که راهی برای پیدا کردن و حرف زدن با هم پیدا نمی‌کردند و ترس می‌نوشت.

ترس اولین واژه‌ای بود که بعد از فهمیدن گرایشم درک کردم. آن وبلاگ را می‌خواندم و دغدغه و آرسی شدن کامپیوترم را نداشتم؛

به ویژه چون خواهر و برادری هم در کار نبود. روزها و شب‌های زیادی به طرد شدن از طرف خانواده و مادرم فکر می‌کردم. نمی‌دانستم باید چه کنم و در آن گیرودار تجربه‌هایی مثل تلاش برای دوست شدن با یک پسر و سعی در دوست داشتنش داشتم. آشنایی با «مهرداد» یک اتفاق خوب بود. همان ابتدا گرایشم را به او گفتم و او هم جواب داد: «امتحان‌ش که ضرر نداره».

با وجود تلاش هردو، رابطه ما جواب نمی‌داد و پیش نمی‌رفت. انگار قفل شده بودم و هر دو هم آزار می‌دیدیم. من فهمیدم دوست داشتن و حسم نسبت به مهرداد، در واقع نیاز به حرف زدن با کسی است که مرا می‌فهمد و مرا همان طور که هستم، می‌بیند و قبول می‌کند. شاید به همین دلیل هم هست که هنوز و پس از این همه سال، مهرداد هنوز به عنوان یکی از بهترین دوستانم در زندگی‌ام حضور دارد. در این گیرودار بود که برای اولین بار به طور جدی عاشق شدم. این بار دیگر کنجکاو و جذابیت یک همجنس نبود؛ من کر و کور شده بودم. دنیا عوض شده بود و هیچ چیز جز بودن «زینت» را در زندگی خودم نمی‌خواستم. اما عشق به یک فرد دگرجنس‌گرا، تجربه اولین عشق من را هم مثل بسیاری دیگر از عشق‌های اول نافرجام کرد. هم‌چنان از فکر به گرایشم و عکس‌العمل والدین و خانواده‌ام در امان نبودم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated



**Oil Change Special**  
Get \$5 OFF on  
Regular Oil Change

**Oil Change Special**  
Get \$10 OFF  
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at  
[www.sstireandautorepair.com](http://www.sstireandautorepair.com)

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

**We Are #1**  
Established in 1996

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

دهند هیچ شیر آبی در خانه شان چکه کند.  
**با ساعت خراب فدافاظی کنید**  
 باوری میان مردم سرزمین های شرقی از قبیل هند، تبت و چین وجود دارد که اگر در منزل ساعت شکسته یا خرابی وجود دارد باید فوری آن را از خانه دور یا تعمیر کرد. آنها معتقدند که وجود یک ساعت خراب یا شکسته در محیط خانه مانع از برنامه ریزی منظم و استفاده بهینه از وقت و زمان می شود. به همین دلیل مردم این سرزمین ها به دقت مراقب ساعت هایشان هستند و در زمان معینی کوک کرده و به خوبی از آنها مراقبت می کنند.

**به سادگی تنوع ایماد کنید**  
 اگر در جست وجوی راهی ساده اما موثر برای ایجاد تغییر در اتاق پذیرایی و نشیمن هستید، بهترین و کم هزینه ترین کار آن است که به جای تغییر مبلمان منزل تان و صرف هزینه زیاد به تغییر فرم و رنگ کوسن آن فکر کنید. اگر تا امروز از کوسن های گرد یا استوانه ای استفاده می کردید، می توانید شکل چهارگوش یا مربع آن را به کار ببرید. در عین حال از رنگ های دیگری که با مبلمان تان هماهنگی دارد، استفاده کنید.

**برای آنکه درد نکشید**  
 وقتی سراغ مبلمان اداری می روید بیش از هر چیز به استاندارد بودن آن توجه کنید و از ارگونومیک بودن مبلمان مطمئن شوید. به این معنی که ارتفاع آن تا زمین، نشیمن، زاویه دسته ها و پشتی آن را بررسی کنید. گاهی ضعف طراحان و سازندگان و توجه و تمرکز آنها بر ظاهر زیبا و آراسته مبلمان موجب می شود که رعایت استانداردهای لازم برای ساخت فراموش شود و این مسئله باعث شده به مرور زمان برای مصرف کننده مشکلاتی از قبیل دردهای کمر، گرفتگی سیاتیک و دیگر اختلال ها و دردهای مفصلی ایجاد شود. این دردها به مرور موجب کم شدن توانایی شده و روند کاری تان را تحت تاثیر قرار می دهد.

**رابطه کابینت و سلامت فرزندان تان**  
 چینی ها مثلی دارند که می گوید درهم ریختگی کابینت ها و کمدهای آشپزخانه یک روز از عمر شما و اعضای خانواده تان را کاهش می دهد. علت ارتباط درهم ریختگی کابینت ها و کمدهای آشپزخانه با طول عمر این است که با بی نظمی در آنها امکان تمیز کردن کف و دیواره کابینت از دست می رود و اصولا افرادی کابینت آشپزخانه شلوغی دارند که کمتر به بهداشت و پاکیزگی آن اهمیت می دهند و به این ترتیب سلامت اعضای خانواده خود را به خطر می اندازند.

**رابطه کشف ها و شادی**  
 ورودی خانه همان جایی است که فرد پس از گذشتن از در اصلی خانه در آنجا کشف هایش را درمی آورد تا برای ورود به خانه آماده شود. بر اساس دیدگاه حکمای چینی اگر ورودی خانه فضایی شلوغ و بی نظم داشته باشد امکان برقراری نشاط و حفظ سلامت در آن خانه ناممکن است زیرا در صورتی که کشف ها و دمپایی اعضای خانواده در این محل و هریک در گوشه ای قرار گرفته باشد و درهم و برهم جلوی در خانه یا آپارتمان تلنبار شود این مسئله موجب می شود تا اعضای خانواده هر بار با منظره ای نامناسب و ناآرام روبه رو شوند و این به مرور زمان بر میزان نشاط و شادابی آنها تاثیر می گذارد.

**به شیرهای فانه تان نگاه کنید**  
 یکی دیگر از قواعد فنگ شویی این است که چکه کردن هر یک از شیرهای آب در خانه یکی از علائم دور شدن ثروت از خانه است. شاید این مسئله کمی خنده دار باشد که چگونه چکه کردن شیر می تواند پول، ثروت و خوشبختی را از ما دور کند و حتی در وهله اول به نظرتان خرافه بیاید. اما چینی ها به این نکته خوب واقف هستند که با چکه کردن آب به مرور به بهای قبض آب خانه شان افزوده می شود و این مسئله می تواند پول و ثروت را از آنها دور کند. از این روست که چینی ها هرگز اجازه نمی



## بایدها و نبایدهای فنگ شویی

بر اساس دیدگاه های حکمای چینی برقراری شادابی، شادی و سلامت در خانه و زندگی رابطه زیادی با وضعیت خانه، چینش وسایل و آراستگی آن دارد. در حقیقت آنها بر این باورند که خانه ای که در آن کدبانوی خانواده اهمیتی به نظم و انضباط چیدمان خانه، بهداشت آشپزخانه و برقراری تعادل در خانه نمی دهد نمی تواند محیطی شاد، سالم و پر نشاط برای اعضای خانواده باشد.

**شانس به سراغتان می آید**  
 حتما در میان گیاهانی که برای خانه تان انتخاب می کنید، چند شاخه بامبو در نظر بگیرید. بهتر است این گیاه را به صورت فرد تهیه کنید؛ به عنوان مثال ۳ یا ۵ شاخه از آن را در یکی از زاویه های خانه تان جایی نزدیک به پنجره قرار دهید. این گیاه شادی، نشاط و شانس را به خانه تان می آورد و خواهید دید که چگونه موجب افزایش شادابی فضای خانه و بهتر شدن روابط میان اعضای خانواده می شود. توصیه ما به شما این است که برای بامبو جای بخصوصی در نظر بگیرید و از تغییر دادن فضای آن پرهیز کنید.

**اکسیژن را به فانه تان دعوت کنید**  
 هر روز صبح حتما به مدت ۲۰ دقیقه پرده ها را کنار بزنید و پنجره های خانه را باز کنید تا هوای تازه در خانه جریان یابد و نور خورشید فضای آن را روشن و گرم کند. این اصل یکی دیگر از مهم ترین قوانین فنگ شویی است که به حفظ سلامت و تندرستی اعضای خانواده کمک می کند و اجرای آن به ویژه در اتاق خواب باعث می شود تا هوای را که موجود در آن به حرکت در بیاید و به این ترتیب اکسیژن مورد نیاز فضای خانه تامین شود.

**پاریناز کدخدایان**  
 مشاور با گواهینامه رسمی  
 از سرنوشت خود با کمک ستاره شناسی و علم قدیم چینی مطلع شوید  
**۵۶۸۷-۷۰۴-۶۵۰**  
**فنگ شویی در ایجاد جریان و حرکت مثبت انرژی در فضای منزل،**  
**کار و پیشرفت شغل، رابطه های خانوادگی و دوستی به شما کمک می کند**  
**جدول زندگی شما با آگاهی به دانش کهن ستاره شناسی و رابطه های نجومی**  
**Transform your environment & transform your life**  
**Feng Shui & Astrology Certified Consultant**  
 برای آسایش روان و آرامش در زندگی در تماس بگیرید!  
**www.FengShuiAndLiving.com ★ Parinaz@FengShuiAndLiving.com**

**3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS**  
**FREE CAR WASH COUPON**  
**@ TOUCHFREEWASH.COM**  
**OPEN 24 HOURS**

بین زندگی جدی به موقع خود و لذت زندگی در وقت خود را بدست آوریم یاد می گیریم که از شم خود بیشتر هم استفاده کنیم. زندگی اسم نیست، فعل و عمل است. راه کارها شاد زیستن و تعادل است. زندگی اسم نیست درواقع زیستن است. رابطه نیست ربط یافتن ست. آواز نیست آواز خواندن است رقص نیست، رقصیدن است.

زندگی را چنان سخت نگیریم که مثل یک پروژه سخت ما را از پا بیندازد. سلامتی جسمی ما ثابت شده که به سلامتی روحی و افکار و نشاط و شادی ما که ربط به دیدگاه ما از زندگی دارد، بستگی دارد. همانطور که در مقاله های قبلی نوشتیم، عزیزانم هنر زندگی کردن از خود زندگی مهم ترست. مانند تربیت کودک، که می گویند. از خود کودک هم باید عزیزتر باشد. افرادی هستند که زندگی وبال گردن شان است و افرادی هستند که از لحظه ها و حتی دیدن یک گل زیبا، یک موسیقی دل انگیز و یک عطر چای لذت می برند. اگر زندگی کردن و شاد بودن فقط به موفقیت و پول و یا زیبایی بستگی داشت، درصد مواد مخدر و خودکشی در بین انسانهای موفق و افسردگی شدید اینقدر بالا نبود. بله تمام مسائل مادی تاثیر گذار هستند ولی تنها عامل نیستند. خوب زندگی کردن را با درست کردن افکار و دیدگاه خود نسبت به مسائل زندگی و از بین بردن ضعف ها و قبول آنها یاد بگیریم.

خودخواهی و فقط به فکر خود بودن برخلاف حرکت و قائده دنیاست. یک درخت محکم و پر بار، از سایه خود استراحتگاه و تکیه گاهی برای دیگران می سازد. خورشید با شرط و شروط نمی تابد و با بخشندگی نور خود را ایثار تمام جهان می کند. همه در طبیعت در نقشی هستند که برتریت بر همدیگر ندارند و کار خود و ایثارگری را انجام می دهند بدون اینکه شرط و شروطی بگذارند و یا فخری بفرشند.

زندگی تنها می تواند یک معنا داشته باشد. چند بعدی زندگی کردن. زندگی یعنی علم، تکنیک، موسیقی، شعر، نقاشی، مجسمه سازی... و عشق که پایه و اساس زندگی است. عشق هم به نظر من برعکس عقاید پوسیده قدیمی که نتیجه های بد آن را مرتب می بینیم، رابطه ای در حال تغییرست. ساکن نیست. انرژی و نیرویی است که یا رشد می کند و زیباتر می شود و یا از بین می رود و یا فرم عوض می کند. عشق هم لحظه ای که شروع به اداره کردن و کنترل آن شروع شود خراب می شود و افکار خشک و جدی و یا عادات و ترس از دست رفتن، جای آن را می گیرد. حقیقت و عشق فقط در آزادی فردی و کامل وجود تو که خالی از قید و بندها و شرط ها و ترس هاست باور می شود و شکل می گیرد. اگر گرایش خود را از ذهن به قلب تغییر بدهیم اولین تغییر را به سمت شاد زیستن انجام داده ایم گاهی کمتر فکر کنیم و بیشتر احساس کنیم. بعضی اوقات در لحظه ها گم شویم و کمتر هوشمندی به خرج بدهیم. اگر تعادلی

## هیچوقت دیر نیست!



**آتوسا یکان**  
مشاور و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com



گندابی آلوده که فقط ساکن است و عوض نمی شود. دنیا و جهان هستی، ثابته به ثابته، در حال تحول و تغییر است. انسان هم جزئی از دنیای هستی است. در عقاید و افکار خود و قضاوت هایمان سالها و سالها در یک بُعد بمانیم و انعطاف و یا تحول و گذشتی نداشته باشیم، روح خود را کشته و تبدیل به انسانی غمگین، نگران و منفی خواهیم کرد. باید یاد بگیریم که با یادگیری اصل تعادل، و روز به روز، بلکه ساعت به ساعت زندگی کنیم. زندگی خود را باید به سوی شادی سوق دهیم. حتی از بدترین لحظه ها جهنم نسازیم و با کنترل افکار و مغز خود همه چیز را در پیرامون خود عوض کنیم. هیچکس، هیچ رابطه ای، هیچ شغل و کاری و هیچ رفتار بد و نادرستی از طرف دیگران هم، بدون عوض شدن ما و بدون تغییر مسیر همیشگی ما (Pattern) عوض نخواهد شد حتی اگر حق را به خود داده ایم!

زندگی برای تک تک ما کم نمی خواهد. ما لایق همه چیز هستیم. اگر قانون هستی، کم و قابل مرز بود (limited)، در یک درخت چندین گل رز نمی روید و فقط یک گل می روید. اگر قانون هستی خساست داشت، درختها فقط چند برگ داشتند و جنگل ها چندین درخت، زندگی و هستی سخاوتمند و سرشار از نعمت می باشند و برای بارور شدن و به کمال رسیدن حد و مرزی وجود ندارد. ما هم قسمتی از قانون هستی هستیم و ما هم باید این قانون را ادامه دهیم.

با سلام و شادباش گرم و صمیمی و وجودی سرشار از محبت و عشق، با انرژی مثبت و سازنده به سوی قلب های شما عزیزان و خوانندگان مقاله های ماهیانه من.

همانطور که اکثر شما عزیزانم می دانید من **Certified Life Coach** یعنی مربی زندگی هستم با سالها تجربه برای شما مقاله می نویسم و در پژواک شما را به همکاری با خود دعوت می کنم. مبحث این دفعه به درخواست شما در مورد و نحوه زندگی برای حل مشکلات در مسائل شخصی و کاری است. اکثر ما ایرانیهای مهاجر درگیری های روحی و جسمی زیادی داریم که باعث بروز اختلافات خانوادگی، پیچیدگیهای شخصیتی و عادات غلط، نیازهای مختلف به دیگران برای شاد بودن، قضاوت کردن و یا رنجش از قضاوت شدن داریم. مسائل برای اجتماع ما از هر نظر فراوان است که هر دفعه راجع به قسمتی از آن صحبت شده، چه در برنامه های تلویزیونی و یا مقاله ها. اما این روزها ثابت شده که راز خوشبختی و شادی و سلامتی به نگرش ما به مسائل مختلف بستگی دارد. عوامل ژنتیک، ارثی و محیطی نقش موثری دارند و بعد از آن نحوه فکری و عمل کردها مهمترین عامل و باعث شادی و یا ناراحتی ها هستند.

زندگی پدیده ای با تغییرات مدام و دائمی است و فرد آگاه به حرکت و تغییر همگام با زندگی و هستی ادامه می دهد. زندگی مانند رودخانه در حرکت است نه مثل



# آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com

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

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

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

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

No matter what you want to change in life, the process is the same. I can help you navigate this process. Together we identify what matters most to you, what has been limiting you, & we design a personalized action plan to help you move forward.

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

Serving the Bay Area

(۹۲۵) ۲۹۷-۹۷۰۰

## Jasmine Carpet Care

شستشوی موکت، قالی و مبیل

شستشوی مبلمان و قالی

Professional Truck Mount Steam Cleaning for Carpet & Upholstery

<p>Carpet Steam Cleaning for Whole House, Up to 1100sq. Excluding Stairs</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">\$119.95</p> <p>Reg: \$239.95</p>	<p>Sofa &amp; Love Seat Steam Cleaning Most Fabrics</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">\$99.95 each</p> <p>Reg: \$199.95</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(408)266-1111    www.jasminecarpetcare.com

سرپرست قابل اعتمادان با قیمت های بسیار مناسب



اجتماع اسنادان و دانشجویان در جلسه تیغ و سنت

در پایان سخنانش به فرهنگ مردسالارانه حاکم بر جامعه ایرانی اشاره کرد و گفت مجموعه‌ای از عوامل فرهنگی و اجتماعی در رواج سنت ناقص‌سازی جنسی زنان در ایران دخالت دارد.

### هر ۱۱ ثانیه یک دختر در جهان فتنه می‌شود

رایحه مظفریان، نویسنده کتاب تیغ و سنت، در این نشست سخنانش را با یک غافلگیری برای شرکت‌کنندگان آغاز کرد. او از یک تا ۱۱ شمرد و گفت: مطابق آمارهای جهانی هر ۱۱ ثانیه، یک دختر در جهان ختنه می‌شود. امروز در تاریخ ایران یک روز ویژه است روزی که برای نخستین بار یک نهاد رسمی به این مساله پرداخته است.

او به بخشی از سخنان دکتر نازی اکبری مینی بر نام‌گذاری ختنه دختران اشاره کرد و گفت: برای عملی که به اندام جنسی زنان آسیب می‌زند سه اصطلاح متفاوت رایج است: ناقص‌سازی جنسی زنان، مثله کردن اندام جنسی زنان و ختنه دختران. هر سه این اصطلاح‌ها از نظر استخراج مواد قانونی معتبرند. در ایران دو کتاب درباره این موضوع منتشر شده است و بیش از پنج عنوان پایان‌نامه هم در این رابطه دفاع شده است. کتاب خانم فاطمه کریمی با عنوان تراژدی تن که در آن به رواج ختنه زنان در برخی از مناطق کردستان ایران اشاره کرده و دیگری همین کتاب من، تیغ و سنت، است که طی ۸ سال فعالیت و پژوهش تدوین شده است. بر اساس نتایج پژوهش‌های آمده در کتاب تیغ و سنت، جزیره قشم بالاترین آمار ختنه زنان در ایران را دارد، با حدود ۸۲ درصد قربانی که بیشترشان اهل تسنن هستند. ۶۲ درصد از پرسش‌شوندگان در این جزیره علاقمند به ختنه دخترانشان بودند.

به گفته مظفریان، کشورهای مختلف مبارزه برای این موضوع را شروع کرده‌اند. به عنوان مثال کردستان عراق، از سال ۲۰۰۳ مبارزه با ختنه را شروع کرده و در سال ۲۰۱۰ نیز قانون منع ناقص‌سازی جنسی زنان در این منطقه تصویب شد.

### قوانین ایران درباره فتنه دختران

مظفریان درباره قوانین ویژه ناقص‌سازی جنسی گفت: ماده ۷۰۶ قانون مجازات اسلامی ایران می‌گوید از بین بردن قدرت جنسی و باروری مرد یا زن موجب ارش (نوعی مجازات مذهبی) است. همچنین ماده ۷۰۷ می‌گوید از بین بردن قدرت رابطه جنسی موجب دیه کامل است. علاوه بر این نقص عضو جنسی هم مشمول دیه برای متخلف است. دنیاله مطلب در صفحه ۵۵



رایحه مظفریان هنگام صحبت در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران

است که در تحقیقات من، مردها تمایلی به انجام این کار توسط زنان نداشتند و بیشتر زن‌های آن جامعه به دنبال چنین کاری بودند چون معتقدند برای اینکه دخترهایشان را به خانه بخت بفرستند باید این کار را انجام دهند.

او در پایان سخنانش با تاکید بر اینکه نقص عضو جنسی زنان علاوه بر عواقب جسمی عواقب روحی نیز به دنبال دارد، گفت: برخی از زنان به دلیل عفونت لگنی دچار نازایی می‌شوند. کسانی که به حقوق بشر اعتقاد دارند باید این عمل را محکوم کنند.

### دلیل برفی اتفاق‌ها در جامعه

در ادامه نشست، دکتر احمد بخارایی، جامعه‌شناس و رییس کارگروه مسائل اجتماعی انجمن جامعه‌شناسی، در سخنانی به موضوع «فلسفه اخلاق جنسیتی» پرداخت و گفت: هر پدیده‌ای که در جامعه اتفاق می‌افتد یک چرایی برای آن وجود دارد که مبتنی بر دلایل فردی و علل اجتماعی است و باید دید لایه‌های پنهان پدیده ناقص‌سازی جنسی زنان چیست که هنوز در جامعه ایران وجود دارد.

او گفت: در فلسفه اخلاق جنسیتی، ما با باید و نبایدهایی سر و کار داریم که از آن جمله می‌توان به ناقص‌سازی جنسی زنان اشاره کرد. من در سخنرانی خود تلاش می‌کنم ۱۰ موضوع را در این باره بیان کنم و سعی می‌کنم علت‌های اربعه ارسطویی را در این زمینه دنبال کنم، چون در این صورت نظر جامع تری خواهیم داشت و البته ضعف این نگاه در جامعه ما به شدت احساس می‌شود.

دکتر بخارایی در ادامه سخنرانی‌اش به تفاوت‌های رفتاری در جامعه اخلاقی تکلیف‌محور با جامعه اخلاقی مرام‌محور اشاره کرد و گفت: در جامعه اخلاقی تکلیف‌محور نگاه ناظر از بیرون وجود دارد و فرد در این حالت خود را مجبور به انجام آن قاعده می‌داند. گاهی همین عمل در جامعه اخلاقی مرام‌محور پسندیده است. به عنوان مثال سوزاندن زنان بیوه در هند عملی عرفی است.

به گفته دکتر بخارایی بحث مفاهیم اجتماعی در جامعه اخلاقی تکلیف‌محور بحث‌ها است، اما در جامعه اخلاقی مرام‌محور بحث‌ها سلبی است. نوع داوری نیز در جامعه اخلاقی تکلیف‌محور هنجاری است اما در جامعه اخلاقی مرام‌محور جنبه توصیفی دارد. در جامعه اخلاقی تکلیف‌محور وابستگی اخلاق به دین باقی می‌ماند اما در جامعه اخلاقی مرام‌محور شما با یک نسبی‌گرایی مواجه هستیم و ما فرهنگ را نقادی می‌کنیم. وی

## تیغ و سنت

### رایحه مظفریان

r.mozafarian@gmail.com



رایحه مظفریان دانش‌آموخته کارشناسی ارشد از دانشگاه شیراز است. پایان‌نامه وی در مورد «بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی ختنه زنان: مطالعه موردی دختران و زنان ۱۵ تا ۴۹ سال در جزیره قشم» بوده است که در اردیبهشت ۱۳۹۰ با درجه عالی به تصویب کمیته داوران رسیده است. آخرین کتاب وی زیر عنوان «تیغ و سنت» در پاریس و تهران به چاپ رسیده است. وی در فوریه ۲۰۱۵، به مناسبت روز جهانی ناقص‌سازی جنسی زنان، در پارلمان کردستان عراق و در مارس ۲۰۱۵، به مناسبت روز جهانی کنفرانسی که از سوی کمیسیون مقام زن سازمان ملل متحد در نیویورک تشکیل شده بود سخنرانی نمود.

## یادمان باشد حتی یک قربانی هم زیاد است

عضو هم در سه سطح رخ می‌دهد. قطع عضو جنسی زنان سنتی کهن است که پیش از اسلام هم وجود داشته و مساله‌ای کاملا فرهنگی است و هم در کشورهای مسلمان و هم کشورهای مسیحی دیده می‌شود. دکتر اکبری با اشاره به اینکه نقص عضو جنسی زنان سبب مشکلات جسمی و روحی در آنها شده و در سنین کودکی حتی موجب مرگ و میر می‌شود، گفت: این عمل عمدتا در آفریقا و خاورمیانه رخ می‌دهد. سی درصد از کل این مساله در جهان در کشورهایی مانند سودان، سومالی، اریتره و مصر اتفاق می‌افتد.

او درباره عواقب جسمی قطع عضو جنسی زنان گفت: مرگ به دلیل خونریزی شدید اولین پیامد منفی بزرگ نقص عضو جنسی زنان است. عفونت ادراری، انسداد مثانه، از دست دادن میل جنسی، قاعدگی دردناک، زایمان غیر عادی و... از پیامدهای دیگر این عمل است.

### نزدیک به صد در صد زنان در

### سومالی قطع عضو جنسی می‌شوند

دکتر اکبری در ادامه به آمار سازمان بهداشت جهانی درباره شیوع این عمل در سومالی اشاره کرد و گفت: تقریبا صد در صد دختران در این کشور قطع عضو جنسی می‌شوند و یک سوم آنها نیز در اثر خونریزی می‌میرند، از سوی دیگر به دلیل جراحی غیر بهداشتی امکان انتقال ایدز در آنها وجود دارد. علاوه بر این، پس از این حادثه یک بحران روحی برای فرد به وجود می‌آید که در واقع یک احساس تنهایی و ناامنی است که من به این موضوع تنش روانی پس از رویداد می‌گویم و یکی از عوارض این است که وقتی کسی دچار حادثه می‌شود، این حادثه در بخش میانی مغز او ذخیره می‌شود و هر اتفاقی که این رویداد را به خاطرش بیاورد منجر به ایجاد استرس می‌شود. افسردگی، اضطراب شدید، بی‌خوابی، وسواس، ترس از برقراری رابطه جنسی و کاهش اعتماد به نفس از دیگر پیامدهای این سنت است.

دکتر اکبری با بیان اینکه احساس طرد شدگی از گروه در صورت عدم انجام این کار نیز برای زنان وجود دارد گفت: من در میان بیمارانه دختری از سومالی را دیدم که به دلیل عدم انجام این کار طرد شده بود. جالب

نشست «تیغ و سنت»، نخستین نشست رسمی بررسی پیامدهای ناقص‌سازی جنسی (ختنه) زنان در ایران، توسط انجمن جامعه‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران با محوریت بررسی کتاب تیغ و سنت تألیف رایحه مظفریان با حضور دکتر نازی اکبری و دکتر احمد بخارایی در جولای ۲۰۱۵ برگزار شد.

در ابتدای این نشست دکتر اکبری، روان‌درمانگر، ضمن ابراز شادمانی از برگزاری چنین جلسه‌ای گفت: با توجه به مسائل و آسیب‌هایی که در کشورهای مختلف وجود دارد عناوینی وجود دارند که من عنوان «مسائل دست نزدنی» را بر آن نام می‌گذارم. اینکه انجمن جامعه‌شناسی ایران همت کرده و به این مورد بسیار مهم پرداخته بسیار ارزشمند است. دکتر اکبری گفت: حدود ۱۵ سال است که زنانی با ملیت‌های مختلف و بیشتر آفریقایی برای درمان به من مراجعه می‌کنند که دچار قطع عضو جنسی شده‌اند. من اعتراف می‌کنم که نمی‌دانستم در ایران نیز این مساله به این شکل وجود دارد.

به گفته دکتر اکبری قطع عضو جنسی سنتی است که در آن بخشی از اندام تناسلی زنان را بر می‌دارند. علت اینکه من به این عمل قطع عضو جنسی می‌گویم این است که با کلمه «ختنه زنان» مخالفم چون اگر ما بخواهیم لفظ ختنه را به این عمل بدهیم در واقع به آن مشروعیت می‌بخشیم چرا که بلافاصله با ختنه مردان مقایسه می‌شود. این در حالی است که ختنه مردان یک مساله شرعی در ادیان مثل اسلام و یهودیت است و هیچ تأثیری روی عملکرد جنسی آنها ندارد.

### فتنه زنان می‌تواند موهب

### عفونت‌های ادراری و مرگ بشود

دکتر اکبری گفت: ما خیلی کم دیده‌ایم مردی به دلیل ختنه مرده باشد اما یک سوم زنانی که در کشورهای آفریقایی ختنه شده‌اند مرده‌اند بنابراین بهتر است که ما به این عمل قطع عضو جنسی بگوییم. وی گفت تقریبا ۱۵۰ میلیون زن در جهان قطع عضو جنسی شده‌اند و سالانه دو تا سه میلیون دختر هم چنین تجربه‌ای دارند که معمولا در سن ۵ تا ۱۰ سال برایشان این اتفاق می‌افتد. البته میزان برداشت و نقص



هر کس مقدور نیست چه حافظ در تجربه عشقی آینده درخشانی را پیش چشم دارد و امیدوار است که از آن کامیاب شود و بدین جهت همه مصائب آن را تحمل می کند که گوهر مقصود را در آغوش کشد و بی مهابا پای در این دریای خروشان می نهد و یکباره با امواج کوبنده آن روبرو می شود که هستی او را تهدید می کند که دیگر دیر شده و باید مصائب آن را بناچار تحمل نماید و صبر در مقابل این مصائب است که کلام او را به صدر نشانند و او را به بزرگترین غزلسرای ایران و جهان ساخت که با شیرینی گفتار و غزل های دست اولش یگانه دهر در غزل گردید:

**این همه شهد و شکر کز سختم می ریزد  
اجر صبری است کز آن شاخ نباتم دادند**  
آری حافظ در غزل ممتاز شد اما عارف و عاشق کامل نشد ولی مولوی با اینکه عارفی واصل و کامل است در مضمون و تفکر و اندیشه جایگاهی عظیم یافت به اشعار زیر از مولوی توجه فرمائید.

**گر سخن خواهی که گوئی چون شکر  
صبر کن از حرص و این حلوا نخور**  
صبر باشد مشتهای زیر کان

**هست حلوا آرزوی کودکان  
هر که صبر آورد گردون بر رود**

**هر که حلوا خورد واپس تر رود**  
مولوی تمام مصائب و گرفتاری های راه عشق را می دانست و از مخاطرات آن آگاه بود که با توصیه شمس بدون انتظار پای در آن نهاد و منتظر تمام خطرات آن بود. اینک نظر خوانندگان را به غزلی که حاوی توصیه های شمس و جواب های مولوی است و در دیوان کبیر شماره ۱۳۹۳ آمده است جلب می کنم.

**مُرده بدم، زنده شدم، گریه بدم، خنده شدم  
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم**

**دیده سیر است مرا، جان دلیر است مرا  
زهره، شیر است مرا، زهره، تابنده شدم**

**گفت که دیوانه نه ای، لایق این خانه نه ای  
رفتم و دیوانه شدم، سلسله بندنده شدم**

**گفت که سرمست نه ای، رو که از این دست نه ای  
رفتم و سرمست شدم، وز طرب آکنده شدم**

**گفت که تو زیرککی، مست خیالی و شکی  
گول شدم، هول شدم، وز همه برکنده شدم**

**گفت که تو شمع شدی، قبله این جمع شدی  
جمع نیم، شمع نیم، دود پراکنده شدم**

**گفت که شیخی و سری، پیش رو و راهبری  
شیخ نیم، پیش نیم، امر ترا بنده شدم**

**گفت که با بال و پری، من پر و بالت ندهم  
در هوس بال و پرش، بی پر و پرنده شدم**

**گفت مرا دولت نو، راه مرو، رنجه مشو  
زاتک من از لطف و کرم، سوی تو آینده شدم**

و روانشناسی و روانکوی است. شمس کوبکه و حشمت مولوی را دید. پیش رفت و از او پرسید که: «بایزید بسطامی بزرگتر است یا محمد (ص)؟ مولانا تعجب کرد و گفت چه جای پرسش است؟ محمد (ص) پیامبر است و آخرین آنها و دین او برتر از ادیان دیگر. بایزید را با او نمی توان مقایسه کرد. شمس پرسید پس چرا محمد می گوید «ما عرفناک حق معرفتک» و بایزید می گوید «سبحانی ما اعظم شانی»؟ مولانا از این پرسش حیرت انگیز متعجب شد و از عاجز ماندن در جواب بیفتاد و مدهوش شد. و چنین بود که از این برخورد اتفاقی و استمرار آن برقی درخشید و جهشی وصف ناپذیر آتش درونی و ذوق و شوق و شور درونی مولانا را که با تعلیم پدر و استادان شکل گرفته بود از قوه به فعل و به منصف ظهور و بروز کشاند و همه چیز مولوی را به یغما برد و او را یگانه جهان کرد که شهرتی چون هومر در یونان و شکسپیر در انگلیس و گوته در آلمان و دانته در ایتالیا یافت و گوهر تابناک و نفیسی که شمس به مولوی اهدا کرد و ذرات وجود او را تابناک ساخت «عشق» بود و چیزی که مولوی در برابر آن پرداخت دور ریختن و در گذشتن از عنوان استادی و کرسی و فتوی و معاشرت و شاگردان و دوستان و مجالس درس و گسستن از تمام تعلقات و ترک پاره ای از قیود خرافی و بدعت های دینی بود و بدینسان بود که این عقاب نیز پرواز ادب و عرفان ایران به آسمان و ملکوت اعلا به پرواز درآمد. شمس از مولوی خواست که تمام بندها را پاره کند و پای در قماری گذارد که توفیق برد اصولا در آن نبود و بهره او از این کار جرأت و جسارتی بود که مولوی از عهده آن بخوبی برآمد و یاری و عنایت خدا او را به عالیترین مقام عرفان و شناخت حقیقت ارتقاء داد.

**لابالی عشق باشد نی خرد  
عقل آن جوید کز آن سودی برد**

**ترک تاز و تن گداز بی حیا  
در بلا چون سنگ زیر آسپا**

آری، عشق پروای چیزی ندارد و حساب سود و زیان نمی کند و در باغ سبز به کسی نشان نمی دهد و عاشق را چنان می سوزاند. که از تعلقات و تعصبات چیزی در او نماند و در مقابل فقط بهره عاشق تهور و جسارتی است که در راه عشق و معشوق پیدا می کند. شمس از مولوی می خواست بدون انتظار پاداش و مزدی پای در طریق عشق گذارد که پذیرفتن چنین امری برای



## مولوی و عشق

**دکتر حسین مسیح پور**

**کیمیا داری که تبدیلی کنی  
گرچه جوی خون بود نیلش کنی  
این چنین میناگری ها کار تست  
این چنین اکسیرها ز اسرار تست  
آب را و خاک را بر هم زدی  
ز آب و گل نقش تن آدم زدی**

آن سرچشمه گرفته است. گوئی مولوی هیچگاه بدون عشق زندگی نکرده و در همه حال از موهبت آن برخوردار بوده است. برطبق تواریخ و تذکره های صوفیه این عشق آتشین پس از ملاقات با شمس تبریزی در وجود او شعله ور شده است ولی نباید تصور کرد که مولوی قبل از مصاحبت با شمس عاری از هرگونه ذوق و عشق و هنر و پویائی بوده است، بلکه او عقاب تبریزی بود که بال هایش بسته بود و یا آتشی در زیر خاکستر و یا آتشفشانی خاموش که منتظر یک جرقه برای انفجار بود و عامل این انفجار یعنی شمس با او مواجه شد. آری، شمس مردی که همواره در سیر و سلوک و سیاحت و تجربه و آموزش بود و در جایی قرار نداشت، همه جا می رفت و به خدمت بزرگان علم و ادب و عرفان می رسید، گاه مکتب دار و گاه در تفکر و اندیشه جهان خلقت بود. معمولاً نمذ سیاه می پوشید و از تعلقات دنیا آنچه او را از معرفت حقیقی و عشقی الهی باز می داشت دوری می جست و سالکان راه او را «کامل

تبریز» می خواندند. او از قیل و قال مدرسه گذشته بود و می گفت انسان باید قطره دانش خویش را به اقیانوس عظیم و بی کران علم و فضیلت و عشق الهی پیوسته گرداند و از من و ما درگذرد. شمس در ۲۶ جمادی الاخر سنه ۶۴۲ هجری قمری به قونیه درآمد و در خان شکر فروشان در حجره ای اقامت گزید که جز حبصیری و کوزه ای مستعمل چیزی نداشت. به روایت افلاکی روزی مولانا با لباس و کلاهی فاخر سوار بر مرکب راهوار می گذشت و طلاب علوم و دانشمندان و مریدان در رکابش بودند که با شمس روبرو شد. داستان این

مواجه و پی آمدها و مذاکرات این دونفر و آتشی که از آن برخاست و همه چیز جلال الدین را بسوخت و از میانه دود آن عظمت وجود مولوی شکل گرفت بسیار حیرت انگیز است که سراسر آن جائز کمال اهمیت و متضمن مسائل مختلف آموزشی

مولوی معتقد است که انسان پس از استیلا بر نفس و کشتن تمایلات نفسانی و مادی تولد دیگری می یابد و نور الهی و عشق حقیقی در او متجلی می شود.

**چون دوم بار آدمی زاده برزاد  
پای خود بر فرق علت ها نهاد  
علت اولی نباشد دین او**

**علت جزوی ندارد کین او**  
که مقصود از علت اولی، عقل کل و نفس کل است که علت عالیته اشیا اند و علت اخری علل و اسباب و مبادی قرین و مباشر امور است که تبدیل مزاج و ولادت دوم را صوفیه



قیامت صغری و حشر قبل از نشر می دانند. مولوی انسانی وارسته و متعالی بود که از کوچکی قدم در وادی های سلوک نهاد و زیر نظر شیوخی کامل آن راه دشوار را در نوردید و به آن درجه از تعالی و پختگی رسید که گوید:

**حاصل عمرم سه سخن بیش نیست  
خام بدم، پخته شدم، سوختم**

آری، او با پلیدی ها و نخوت و غرور و تمایلات نفسانی ستیز کرده و با شناختن جامعه زمان خود و هدایت آنها دست روی رگ هویت ملت خود نهاد. و بتعالی عظیم روحی ارتقاء یافت.

چنان که قبلاً بیان شد عشق در آثار مولوی به نحو مطلوبی مورد توجه و عنایت قرار گرفته است. او عشق را یک پدیده روانی می داند که عامل همه حرکت ها و جنبش و پویائی های زندگی بشر است و اصولاً اساس خلقت و ایجاد کائنات از

**پژواک ماهنامه**  
**پژواک**  
**(408) 221-8624**

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



این مقاله با تفصیل بیشتر در مارس ۲۰۱۱ توسط مؤلف در دانشگاه علیگره هند ارائه شده است.

افسانه ققنوس که نماد عمر دگر بار است از مصر باستان برخاسته، به یونان و روم رفته و هم سو با باورهای مسیحیت شاخ و برگ بیشتر یافته است. عارف نامی عطار، برخلاف باور مسیحیان که ققنوس را دارای حیات جاودان می دانند، با صراحت آن را فانی دانسته و بر همه گیر بودن مرگ تأکید ورزیده است.

ققنوس (Phoenix) پرنده ای ست افسانه ای، زیبا و منحصر به فرد که بنا بر افسانه ها چند صد سال در صحاری عرب عمر می کند، خود را بر تلی از خاشاک می سوزاند، از خاکسترش دگر بار با طراوت جوانی سر بر می آورد و دور دیگری از زندگی را می گذراند و غالباً تمثیلی است از فنا ناپذیری و حیات جاودان. طی هشت قرن قبل از میلاد مسیح، فقط یک اثر از هر دوت مورخ یونانی در مورد ققنوس به شرح زیر باقی مانده است: "مصریان پرنده مقدس دیگری دارند به نام ققنوس که من آن را جز در تصاویر ندیده ام. این پرنده به راستی نادر است و به روایت مردم هلیوپولیس (شهر آفتاب) هر ۵۰۰ سال یک بار آن هم پس از مرگ ققنوس قبلی در مصر می آید. آن طور که از شکل و اندازه اش در تصاویر بر می آید، بال و پرش قرمز و زرد طلایی است و اندازه و شکل عمومی آن مانند عقاب است. داستانی هم از کار این پرنده می گویند که به نظر من باور کردنی نیست و آن این که این پرنده جسد والد خود را، که با نوعی صمغ گیاهی خوشبو آندود شده، همه راه از سرزمین عرب تا معبد آفتاب می آورد و آن را در آن جا دفن می کند. می گویند برای آوردن جسد ابتدا گلوله ای آن قدر بزرگ که بتواند آن را حمل نماید از آن صمغ گیاهی می سازد، بعد توی آن را خالی می کند و جسد را در آن می گذارد و دهانه آن را با صمغ تازه می گیرد و گلوله را که درست همان وزن اولیه خود را پیدا کرده به مصر می آورد و در حالی که تمامی رویه گلوله از صمغ پوشانده شده آن را همان طور که گفتم درون معبد آفتاب می گذارد. این داستانی ست که درباره این مرغ و کارهایش می گویند."

طی قرن اول میلادی ده مؤلف از ققنوس نام برده اند. (۱) از این منابع چنین بر می آید که خاستگاه اسطوره ققنوس تمدن قدیم مصر بوده و بعدها به ترتیب در تمدن های یونانی، رومی و مسیحی درباره آن سخن گفته اند. در میان مصریان، اسطوره ققنوس در اصل اسطوره خورشید بوده که بعد از هر شب دگر بار در سحرگاه طلوع می کند. از آن جا که این پرنده افسانه ای تک و منحصر به فرد است، نه از جفتگیری ناشی می شود و نه زاد و ولد می کند، لذا بحث در مورد جنسیت آن بی مورد است.

یونانی دیگری به نام **Claudius Aelianus** مشهور به **Aelian** ۲۰۰ سال بعد از میلاد مسیح نوشت: "ققنوس بدون کمک از علم حساب یا شمردن با انگشت، حساب ۵۰۰ سال را درست نگه می دارد زیرا او از طبیعتی که عقل کل است همه چیز را می آموزد. با آن که اطلاع در مورد ققنوس لازم به نظر می رسد معهدا گمان نمی رود در میان مصریان - شاید جز انگشت شماری از کنشیشان - کسی بداند که ۵۰۰ سال چه وقت به سر می رسد، ولی دست کم ما باید بدانیم که مصر کجاست و هلیوپولیس مقصد ققنوس در کجا قرار دارد و این پرنده پدرش را درون چه نوع تابوت می گذارد و در کجا دفن می کند."

از میان رومیان، **Ovid** (۴۳ قبل از میلاد تا ۱۸ بعد از میلاد) به زبان لاتینی درباره ققنوس نوشت: "چه بسیار مخلوقاتی که امروزه بر روی زمین راه می روند ولی در ابتدا به شکل دیگری بوده اند. فقط یک موجود هست که تا ابد همان طور باقی می ماند یعنی طی سال ها بی آن که عمری بر او بگذرد به همان شکل اولیه دگر بار متولد می شود و آن پرنده ای است که آشوری ها (یا به تعبیری سوری ها یا فنیقی ها) آن را ققنوس می نامند. دانه و علف معمولی نمی خورد، ولی از عصاره میوه ها و از ادویه خوشبوی کمیاب می خورد. وقتی ۵۰۰ ساله شد بر بالای نخل بلندی آشیان می سازد و با چنگالش از مرغوب ترین مواد، از پوست درخت گرفته تا دارچین و دیگر ادویه و صمغ برای خود بستر می سازد و بعد می میرد و روحش با دود و بخار معطر به دوردست می رود، و داستان چنین ادامه می یابد که سپس از سینه بدن بی جان او ققنوس کوچکی سر بر می کشد تا آن طور که می گویند ۵۰۰ سال دیگر زندگی کند و در آن زمان که پس از سن و سالی شهابت لازم را پیدا کرد تخت و آشیانش را که مدفن پدرش هست بر فراز نخلی رفیع به حرکت در می آورد و سفر به شهر آفتاب را شروع می کند. همان جایی که در معبد آفتاب آشیان ققنوس خوش می درخشد."

رومیان دیگر از جمله **Pliny** (۲۳ تا ۷۹ میلادی)، **Tactius** (۵۵ تا ۱۱۷ میلادی)، **Solinus** (قرن سوم میلادی)، و **Claudius** (اواخر قرن چهارم تا اوایل قرن پنجم میلادی) هر یک شرح مفصلی در مورد ققنوس داده اند. روحانیون مسیحی نیز افسانه ققنوس را به اشکال مختلف و با تعبیری در جهت باورهایشان نوشته اند و به آن شاخ و برگ داده اند. **St. Clement** در

حدود ۹۰ تا ۹۹ میلادی در روم نوشت: "از جسد ققنوس کرمی به وجود می آید که پس از رشد کردن بال در می آورد و آشیانی را که استخوان های سلفش در آن است از سرزمین مصر به شهر آفتاب می آورد و کنشیشان حساب سال ها را می کنند تا آن پانصدمین سال باشد. شگفتا که خالق این جهان به آنان که با ایمان راسخ در خدمتش بوده اند، ولو یک پرنده، عمر دوباره می بخشد." روحانی دیگر **Tertullian** (متولد ۱۵۵ میلادی) با تأکید بر این که در هر زمان فقط یک ققنوس وجود دارد و هم اوست که می رود و باز می گردد، این پرنده را شاهد زنده برای رستاخیز جسمانی نوع بشر می دانست. بعداً **Lactantius** در قرن سوم میلادی ققنوس را اثباتی برای زندگی پس از مرگ تلقی کرد. وی مطالب بسیار به افسانه ققنوس افزود که در واقع پایه بسیاری از داستان های بعدی در مورد ققنوس گردید و در پایان نوشت: "تنها دلخوشی ققنوس مرگ است، برای آنکه بتواند زاده شود ابتدا می خواهد بمیرد. او فرزند خویشتن است. هم والد خویش است و هم مولود خود، هم دایه است و هم طفل. در واقع او خودش است ولی نه همان خود، زیرا او ابدیت حیات را از برکت مرگ به دست آورده است." کشیش **Rufinus** در سال ۴۰۸ میلادی نوشت: "در حالی که ققنوس بدون جفت گیری می زاید و زاده می شود، چرا باید آبستنی مریم باکره و بکرزایی او برای ما شگفت انگیز باشد؟" روحانی دیگری به نام سن گریگوری در قرن ششم میلادی در کتابی زیر عنوان "عجایب هفتگانه" که در آن ققنوس در مرتبه سوم قرار داشت نوشت: "معجزه ققنوس را باید برهان روشنی بر معاد جسمانی انسان دانست، انسانی که از خاک به وجود آمده و به ذرات خاک تبدیل می شود و با صور اسرافیل دوباره از همین ذرات بر می خیزد."

متون کلیسا در قرون وسطی سرشار از مضامین مربوط به ققنوس است و طول و تفصیلی که به آن داده اند اصل اسطوره را دو چندان شگفت آور جلوه می دهد. آثار قرون جدید و معاصر در مغرب زمین نیز بسیار زیاد است. از مجموع این مطالب می توان دو روایت کلی برای ققنوس ارائه داد: یکی آنکه از بدن بی جان والدش به وجود می آید و جسد والدش را به شهر هلیوپولیس می برد و در قربانگاه معبد آفتاب می سوزاند، و دیگر آنکه ققنوس در تلی از چوب و خاشاک خوشبو آتش می افکند، بال می زند و شعله می افروزد، خود در آتش می سوزد و از خاکسترش ققنوسی دیگر زاده می شود. خلاصه اسطوره ققنوس این است که "ققنوس در آتش می سوزد و دیگر بار از خاکستر خود زاده می شود." در زبان انگلیسی این مثل که "هر آتشی ممکن است ققنوسی در بر داشته باشد" (۲) یادآور این بیت از سعدی است که:

هر بیشه گمان مبر که خالی ست شاید که پلنگ خفته باشد.

در خلال بحث پیرامون ققنوس غالباً پای دو سه واژه و مفهوم دیگر نیز به میان می آید که به جهت تشابه در لفظ و ارتباط با موضوع به توضیح آن ها پرداخته می شود:

♦ اسم جنس نخل در گیاهشناسی **Phoenix** است. علاوه بر تشابه اسمی، برگ نخل کاملاً شبیه به بادبزنی است و با بال و بال زدن ققنوس در برافروختن آتش بی شباهت نیست. همچنین برگ نخل به خورشید و اشعه آن شباهت دارد. ضمناً نخل های جوان به طور طبیعی در پای نخل مادر ققنوس وار سر بر می آورند و عمری طولانی می کنند. معلوم نیست که درخت و پرنده کدام یک از دیگری نام گرفته است.

♦ فنیقیه (**Phoenicia**) نام کشوری باستانی بوده که به صورت نواری باریک در ساحل مدیترانه، در غرب لبنان کنونی، قرار داشته است. نام فنیقیه را یونانی ها به این سرزمین داده بودند که به معنی الهه آفتاب سرخ است. ققنوس در زبان یونانی به معنی رنگ سرخ یا ارغوانی است و فنیقی ها را مبتکر و سازنده این رنگ می دانند. بنابراین، نام این سرزمین و معنی آن، وجود شهر آفتاب (بعلبک) در آن جا، و بال و پر سرخ رنگ یا ارغوانی ققنوس بی ارتباط با یکدیگر به نظر نمی رسند. برخی هم ققنوس را پرنده ارغوانی و پرنده فنیقیایی نامیده اند.

♦ در تاریخ اساطیر، ققنوس با قو مشابهت و مشترکات بسیار دارد. برخی معتقدند که اسطوره ققنوس از قو پدید آمده و نوای ققنوس را در زمان مرگ همانند سرودی می دانند که بنا بر اساطیر یونانی قو برای آپولون خوانده بود. از سقراط نقل است که "من از قو کمتر نیستم که چون از مرگش آگاه شود، آوازهای نشاط انگیز می خواند و با شادی و طرب می میرد." در زبان فرانسه، آخرین تالیف زیبایی یک نویسنده را "آواز قو" می نامند. شاید از همه چشمگیر تر تشابه لفظ ققنوس با نام علمی جنس قو در پرنده شناسی (**Cygnus**) و نام قو در زبان یونانی (**koknus**) و نام قو در فارسی باشد.

♦ در بیش از هزار سال شعر فارسی، ققنوس فقط در یک شعر از فریدالدین عطار نیشابوری در منطق الطیر آمده است. هیچ یک از منابع مانند برهان قاطع، لغت نامه دهخدا، فرهنگ معین و ... اطلاعی از چند و چون این اسطوره و سابقه آن در تمدن های مصر و یونان و روم به دست نمی دهند و شگفتا که هیچ یک از آنان به اثر منحصر به فرد فارسی از عطار نیز اشاره ای ندارند.

♦ عطار بر مبنای این اعتقاد که همگان طعم مرگ را می چشند (کل نفس ذائقة الموت)، در مقابل این باور دیرینه اقوام و ملل مختلف که طی قرون و اعصار ققنوس را نماد و نماینده حیات جاودان می دانستند، تنها کسی ست که در آن زمان با صراحت و روشنی ققنوس را فانی و بجه ققنوس سر از خاکستر برآورده را زاده او، نه خود او، می داند و در شعر خود بر همه گیر بودن مرگ و ضرورت آمادگی برای مقابله با مرگ تأکید می کند. (شعر عطار در صفحه شعر همین شماره درج است.)

[1] R. Van Den Broek, The Myth of the Phoenix, E. J. Brill, Leiden, Netherlands, 1972.

این کتاب ۴۸۵ صفحه، ۴۰ تصویر و بیش از هزار زیر نویس دارد.

[2] Any fire might contain a phoenix.

## انرژی های مثبت و هاله های انرژی



یک وقت هایی دارید در خیابون راه میروید. حس می کنید که یکی دارد نگاه تان می کند. برمی گردید و می بینید که واقعا شخصی به شما خیره شده است. شما چطور حس کردید که

آن انرژی، میشود تشخیص داد که عضو بیمار و گسترده بیماری چطور هست. در ادامه ویژگی هاله ها را بررسی خواهیم کرد! هاله های انرژی انسان دو ویژگی دارند که این دو ویژگی را بقیه انرژی ها ندارند. ۱) انرژی بدن ما قابل هدایت به یک سمت مشخص است. اگر به چیز مشخصی فکر کنیم انرژی ما به سمت آن چیز مشخص میرود. خیلی وقت ها میشود که به کسی زنگ می زنیم و طرف می گوید:

- «چه خوب شد زنگ زد!»
- «داشتم بهت زنگ می زدم!»
- «داشتم بهت فکر می کردم!»
- «حلال زاده ای!»
- «دل به دل راه داره!»

و نکته فوق العاده جالب این است که ما به محض اینکه به شخص خاصی در هر جای دنیا که فکر می کنیم انرژی هایمان بلافاصله به سمت آن شخص حرکت می کند و بلافاصله با او میرسد بدون سپری شدن زمان. **دنباله مطلب در صفحه ۶۸**

دور واقع شود می تواند بر حوزه شکل پذیر ذرات دیگر اثر بگذارد. در نتیجه خلقت بعنوان روندی متوالی در گسترش وحدتی پیچیده تر بنظر می آید و این وحدت با ادراک یگانگی اشیایی که قبلا منفک در نظر گرفته می شدند درک می گردد.

فیزیکدانان دریافته اند که ذره می تواند در آن واحد موج باشد. چنانچه عالم حقیقتا از چنین بافتی تشکیل شده باشد از نظر منطقی وجود چیزی بنام «جزء» مردود است. پس ما اجزای منفک یک تمامیت نیستیم بلکه خود کل هستیم. در سال ۱۹۷۱ دنیس گابود به خاطر ساختن نخستین هالوگرام جایزه نوبل را از آن خود کرد. الگوی او تصویر بدون بعدی بود که در آن انعکاس حاصل از میدان نور موجی شکل بر یک شیء روی صفحه بی حساس بصورت تصویری مغشوش ثبت شده بود. وقتی این هالوگرام در معرض لیزر یا اشعه متمرکز نور قرار می گرفت الگوی اولیه موجی به صورت تصویری سه بعدی ظاهر می شد. هر قسمت از این هالوگرام نماینده کل بود و تمام تصویر را بازسازی می کرد.

یکنفر شما را نگاه می کند؟ قبول دارید کسی که به شما نگاه می کند، او نیز دارد به شما فکر می کند؟ تمام اتفاق هایی که دور و بر ما می افتد، نتیجه انرژی ها است.

دوستانمان، شغلیمان، همسرمان و اتفاقاتی که در اطرافمان می افتند، همگی انرژی هستند! قانونی داریم در فیزیک به اسم قانون «دوبروی». قانون دوبروی به زبان ساده می گوید که هر ذره در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است. خودکار، مداد، پرده، بدن مان و خلاصه همه چیز در حال ساطع کردن مداوم انرژی از خودشان هستند.

**این انرژی ها چه هستند و چه کار می کنند؟**  
بحث مفصلی است که تا جایی که به تکنیک های موفقیت مربوط میشود، برایتان توضیح میدهم.

به طور مثال، چندین سال پیش، بیمارستان میلاد در تهران، دوربینی را خریداری کرده است که از انرژی های اطراف بدن بیماران تصویر برداری می کند و با توجه به تحویل رفتار جدیدی می آموزد حوزه علی کل گونه

تغییر می کند. شلدریک این قالب نامریی را حوزه شکل پذیر می داند. عملکرد این حوزه فراتر از گستره زمان و مکان قرار دارد. در اینجا بجای اینکه شکل تحت تاثیر قوانین فیزیکی خارج از قلمرو زمان قرار گیرد، پدیده انعکاس شکل و رای زمان بستگی دارد، یعنی اینکه حوزه های اشکال قادرند و رای زمان و مکان انتشار یابند و وقایع گذشته می توانند در هر جای دیگر بر سایر وقایع تاثیر بگذارند. شالی از لیل واتسون در کتاب جزر و مد هستی یا زیست شناسی آگاهی در توضیح اصل صدمین میمون می گوید: پس از اینکه گروهی از میمونها رفتار تازه ای آموختند ناگهان میمونهای جزایر دیگر بدون داشتن وسیله ارتباط با میمونهای دسته اول همان رفتار را تکرار می کنند.

دکتر دیوید بوهم (۱۹۹۲-۱۹۱۷)، David Joseph Bohem (از معروفترین دانشمندان آمریکایی و تئورسین فیزیک قرن بیستم) در نشریه بازنگری می نویسد همین امر در مورد فیزیک کوانتوم صادق است، او معتقد است آزمایش انیشتاین، پودولسکی و روزن نشان داد از بین ذرات دور از هم ارتباطی ظریف و فارغ از مکان وجود دارد. پس در کل سیستم وحدانیتی است آنچنانکه حوزه شکل پذیر تنها به ذره اطلاق نمی شود بلکه به کل سیستم بسط می یابد، لذا هر آنچه بر ذره بی یا فاصله



حق جان جهانست و جهان جمله بدن اصناف و ملائک همه حس این تن اجرام و عناصر و موالید اعضا  
توحید همین است دگرها همه فن

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که تلفن زنگ بزند و شما قبل از برداشتن گوشی متوجه شوید مخاطب کیست؟ آیا تاکنون راجع به اصل صد میمون چیزی شنیده اید و آیا میدانید مفهوم این اصل صد میمون چیست؟ آیا می دانید چگونه اندیشه یک آزمایشگر در آزمایشگاه علمی می تواند بر نتیجه آزمایش اثر بگذارد؟ در این مقاله از دیدگاه علمی، دانشمندان فیزیک به این نوع سوالات پاسخ می دهند.

ماکسول فیزیک ریاضی James Clerk Maxwell (۱۸۳۱-۱۸۷۹) مفهوم حوزه را مناسبتر دانسته و اعلام نمودند که هر بار الکتریکی در اطراف خود نوعی تاثیر ایجاد می کند و تحت چنین شرایطی بار الکتریکی مخالف نیرویی دریافت می کند، لذا مفهومی تازه خلق شد بنام حوزه یا میدان. لذا این مسئله بیان شد که: کیهان مرکب از حوزه های انرژی است که نیروهای تاثیر گذار بر یکدیگر را بوجود میآورد. پس چهارچوبی علمی پدید آمد که نمونه هایی از قبیل تاثیر گذاری بریکدیگر از فاصله دور از طریق ابزاری غیر از سخن گفتن یا دیدن، مانند اینکه گوشی تلفن را برداریم و قبل از سخن گفتن دریافته باشیم که او کیست و این قبیل پدیده ها توسط حوزه قابل توضیح اند.

حدود یکصد سال بعد از اینکه فیزیکدانان به این حقایق پی بردند و در محدوده سی سال اخیر است که ما از مفاهیم تاثیر متقابل حوزه ها استفاده می کنیم و سخن از ارتعاشات خوب و بد دیگران و از فرستادن انرژی بسوی دیگران یا خواندن افکار آنان بمیان میآوریم. انیشتاین (۱۸۷۹-۱۹۵۵) Albert Einstein در سال ۱۹۰۵ نظریه نسبیت را مطرح کرد و جهان بینی نیوتونی را در هم ریخت، براساس این فرضیه که فضا سه بعدی نیست (طول-عرض-ارتفاع) و زمان موجودیتی جدا ندارد بلکه این دو کمیت (زمان و فضا) پیوندی غایی دارند، باب جدیدی در قوانین فیزیک و هستی شناسی گشود.

### موزه های شکل پذیر

روبرت شلدریک دانشی جدید در مورد حیات ارائه می دهد، تحت عنوان حوزه های شکل پذیر، تمام دستگاههای عالم نه تنها بواسطه عوامل مادی و انرژییک شناخته شده بلکه بواسطه حوزه های سازمان دهنده نامرئی تنظیم شده اند (حوزه های سببی یا علی) میدانهای فوق به مفهوم مصطلح دارای انرژی نیستند، زیرا تاثیرات متقابل آنها و رای زمان و مکان انتقال می یابد (قدرت تاثیر یک محرک در این حوزه ها به ابعاد مسافتی بستگی ندارد). براساس این فرضیه هر گاه عضوی از یک گونه

در تئوری فیزیک نیوتونی که در اواخر قرن ۱۷ و اوایل قرن ۱۸ توسط ایزاک نیوتن دانشمند ریاضی، فیزیک و ستاره شناس انگلیسی Sir Isaac Newton (۱۶۴۳-۱۷۲۷) و همکاران او ابراز شد، جهان ترکیبی از اشیاء جامد یعنی ذرات بنیادی بنام اتم فرض شد که هسته این ذرات مرکب از الکترونها، نوترونها و پروتونها در گردش به دور هسته مرکزی، همانند گردش زمین به دور خورشید متصور شد.

جهان از این دیدگاه یک دستگاه عظیم مکانیکی بود که براساس قوانین حرکتی نیوتن کار می کرد، مکانیک نیوتونی با روشی موفقیت آمیز حرکت سیارات و قوانین سیالات را توضیح داد و این باور را بوجود آورد که عالم چیزی جز یک دستگاه عظیم مکانیکی نیست و برای تمام عکس عملهای فیزیکی علت های فیزیکی در نظر گرفته شد مانند: عکس العمل جهش توپ در برخورد با زمین.

ارتباط متقابل انرژی و ماده هنوز شناخته نشده بود، مثلا رادیوئی که با دریافت امواج نامریی موسیقی پخش کند، همچنین به ذهن کسی خطور نمی کرد که فرد آزمایش کننده در نتایج آزمایش اثر گذار باشد (چیزی که امروز توسط فیزیک دانان ثابت شده).

دانشمند ریاضی، فیزیک و ستاره شناس انگلیسی Sir Isaac Newton (۱۶۴۳-۱۷۲۷) نه تنها در حیطه تجربیات روانی بلکه در محدوده تجارب آزمایشگاهی فیزیک مصداق دارد.

در اوائل قرن نوزدهم پدیده های تازه فیزیکی کشف شد که توسط فیزیک نیوتونی قابل توجیه نبودند، مانند کشف پدیده الکترومغناطیس و تحقیقات مربوط به آن که مفهومی بنام حوزه یا میدان را مطرح نمود که با فیزیک نیوتونی قابل توجیه نبود.

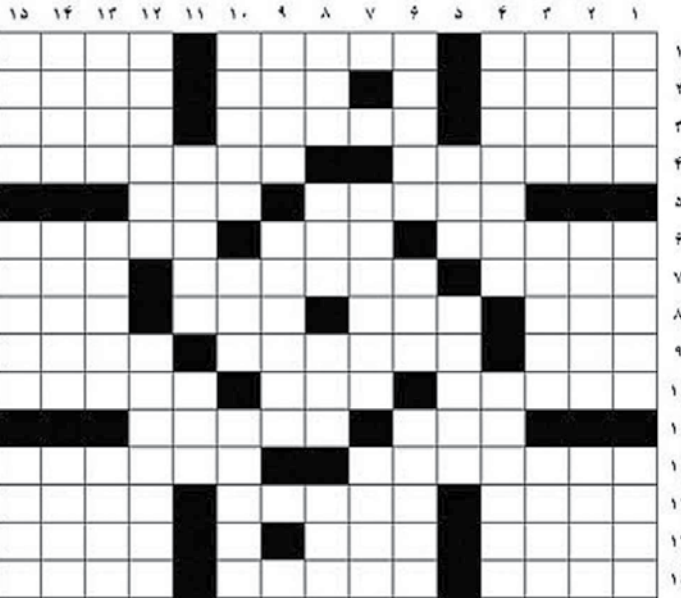
حوزه یا میدان شرایطی است در فضا که استعداد تولید نیرو را در خود دارد. مکانیک نیوتونی می گوید الکترونها و پروتونها دو ذره همانند دو جرم یکدیگر را جذب می کنند، اما مایکل فاراده دانشمند انگلیسی Michael Faraday (۱۸۶۷-۱۹۷۱) جیمز کلارک

منابع مقاله:

- ۱- کتاب جهان هولوگرافیک مایکل تالپوت
- ۲- کتاب بسوی ناشناخته ها- براین انکلیش- یوهانس بوتلر.
- ۳- کتاب علم جدید حیات- دوبروت/ شلدریک: نظریه علل شکل پذیر Rupert Sheldrake
- ۴- دیدگاه شخصی در پیوند فیزیک و متافیزیک.

# سرگرمی

حل جدول در صفحه ۵۰



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

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

## عمودی:

- ۱- درشت- نهایت کار- اثر سوختگی
- ۲- ملامتگر- پیش مزد- خوابگاه گوسفندان
- ۳- جزیره- از علوم خیالی- تخته باز حرفه ای
- ۴- رییس بانک مرکزی آمریکا- ناقص پیمان «برتون وودز»
- ۵- کله- ظلمانی
- ۶- بخشی از پیراهن- تفاوت- وسایل خانه
- ۷- از ورزش های رزمی- پایتخت «پرو»
- ۸- شهری در آلمان- آن طرف- بریدگی- گوسفند جنگی
- ۹- نوعی سبزی کوهی- موجب به دست آمدن نفع و بهره
- ۱۰- از مواد افیونی- گندم کوبیده- لحظه به لحظه
- ۱۱- دارای اختلالات روحی- مقررات موضوعه اجتماعی
- ۱۲- بورس معروف مبادلات انرژی در آمریکا- کشوری که ۶۰ تا ۷۰ درصد حجم معاملات روزانه بورس اش با ایران سنخیت دارد
- ۱۳- نظیر- بدون شک- اشاره
- ۱۴- بالایی- از غول های آلومینیومی جهان در آمریکا- زیارت کنندگان
- ۱۵- صورت- کارخانه آلومینیوم در دبی- آهنگساز معاصر یونانی

## افقی:

- ۱- عرق گل- «تئوری امواج» این اقتصاد دان معروف است- علفزاری که در آن دام نچرانده باشند
- ۲- کمیاب- آتش- منسوب به امویه
- ۳- پادشاه دهنده- پشت سر هم آمدن- پدر مرده
- ۴- معاونت- انرژی
- ۵- نامطلوب- آماده سازی
- ۶- بازار تبادلات ارزی- رود مرزی- مدارک
- ۷- بالایی- زیاد- میوه تلفنی
- ۸- پیاله- دیوار قلعه- نوعی کبک- گروه سواران بر اسب یا شتر
- ۹- لحظه ای- علم حفظ تعادل میان درآمد و خرج و میان مناسبات تولیدی و رشد اقتصادی با برنامه ریزی دراز مدت و کوتاه مدت و توسعه تولید داخلی و تجارت خارجی و ارتقای شئون مالی کشور یا خانه- مارکی بر لوازم صوتی و تصویری
- ۱۰- سفر کرده- از میوه ها- در پی جست و جوی چیزی
- ۱۱- ریسمان- از ماه های تابستان
- ۱۲- تجلی اقتصادی که بر اساس چارت انجام می شود- دو خط که هرگز به هم نمی رسند
- ۱۳- بی ریش- حسابدار- مارکی بر لوازم آرایشی و بهداشتی
- ۱۴- سنگ ترازو- ولیکن- یکی از سه فاکتور برای پیش بینی تغییرات روند نرخ و مسیر بازار که «گان» به آن معتقد است
- ۱۵- از گل ها- به مقصود نرسیده- کمک

**جشن مهرگان**  
 ورود رایگان  
 یکشنبه، ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۵، ۱۱ صبح الی ۵ بعد از ظهر  
 کوپرتینو کامیونیتی سنتر

## تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

### انجمن ادبی شمال کالیفرنیا

هر دو هفته یکبار روزهای یکشنبه از ساعت: ۱:۳۰ تا ۴:۳۰ پس از نيمروز برگزار می شود. ورود برای عاشقان شعر و ادب پارسی رایگان است. برای آگاهی بیشتر با شماره ۹۳۹-۰۹۹۸-۹۲۵ یا ایمیل [mayheravi@yahoo.com](mailto:mayheravi@yahoo.com) تماس حاصل فرمایید.

### 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

دومین 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

### آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی، غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد تحلیل و بررسی قرار می گیرد. هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می شود.  
 (۶۵۰)۵۶۵-۹۶۸۵  
 Ortega Park, 636 Harrow Way, Sunnyvale

### شب بانوان

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

### کلاس خصوصی

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

## نیاز مندیها

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## استخدام

به یک خانم فارسی زبان با داشتن اتومبیل و اجازه کار، برای کمک به یک خانم مسن ایرانی به طور نیمه وقت در شهر Redwood City نیازمندیم ۳۶۶۰-۲۶۰(۶۵۰)

به یک خانم و یا آقای ایرانی، مسلط به زبان انگلیسی، با داشتن اجازه کار و گواهینامه مجاز در ایالت کالیفرنیا برای کار بازار یابی نیازمندیم. ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## مهد کودک

خانمی با بیش از ۳۵ سال تجربه در ایران و آمریکا و با دارای گواهینامه Child Care و کمک های اولیه CPR آماده پذیرایی از فرزندان شما از بدو تولد تا ۱۲ سالگی در محیطی گرم، صمیمی و با امکانات لازم، از ۷ صبح تا ۶ بعد از ظهر با صبحانه، ناهار و شام و رساندن فرزندان شما به مدرسه و یا به کلاس های خصوصی و بالعکس خانم راخی ۵۲۷-۰۰۴۴۸(۴۰۸)

شعشع به کبریت گفت: از تو میترسم تو قاتل من هستی...  
کبریت پاسخ داد: از من ترس. از ریسمانی ترس که در دل خود جای دادی...  
عامل نابودی انسان ها تفکرات منفی خودشان است نه عوامل بیرونی...

## استودیو برای اجاره

یک استودیوی مبلیه، مستقل با حمام کامل و مجزا، در شهر سن حوزه، منطقه المدن و کمندن، آماده اجاره به یک خانم و یا آقای مجرد و شاغل می باشد ۵۱۱۰-۴۸۲(۴۰۸)

## مهد کودک کاملیا

محیطی گرم و خانگی با امکانات آموزشی، صبحانه و ناهار برای کودکان یک ماهه تا چهار ساله و بعد از مدرسه. دارای ۱۲ سال تجربه و با داشتن گواهینامه مهد کودک، کمک های اولیه و CPR. در منطقه کمپل و West San Jose ۱۵۴۵-۴۰۶(۴۰۸)

## جویای کار

خانمی با تجربه، دارای گواهینامه معتبر، مسئول، با حوصله و مهربان، آماده نگهداری از سالمند شما در سن حوزه و شهرهای حومه از ساعت ۸ صبح الی ۲ بعد از ظهر می باشد. ۷۳۸۳-۶۰۱(۴۰۸)

پژواک ماهنامه  
برای درج آگهی با شرکت پژواک تماس بگیرید!  
۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## فصل ستارگان

## دی

در این ماه، یکی از نزدیکان تان در تحقق بخشیدن قولی که به شما داده، دست می‌کند. قهر و دعوا و استفاده از زبان تند فایده‌ای ندارد. گاهی اوقات، صبر بیش از حد هم نتیجه عکس خواهد داشت. بهتر است خیلی دوستانه و با زبان نرم، قضیه را به او گوشزد کنید و از وی جواب بخواهید. از جایی که انتظارش را ندارید، هدیه یا پولی به دست تان می‌رسد.

## مهر

در کارتان گره‌ای افتاده. شما معمولاً زود از کوره در می‌روید و لب به شکایت می‌کشید. اگر هم از دست تان در برود و به طور اتفاقی تصمیم بگیرید در برابر ناملایمات زندگی صبر کنید، آنقدر تلخ و بد اخلاق می‌شوید که اکثر اطرافیان از دورتان پراکنده می‌شوند. صبر و حوصله به خرج دهید، ولی نه با گلایه و غرغر.

## تیر

انجام تعهدات خود را به تعویق نیندازید و در کارها کوتاهی نکنید بگذارید دیگران هم از امکاناتی که در اختیار شما ست بهره ای ببرند. ممکن است برای حل یک مشکل بزرگ خانوادگی به داوری بنشینید. خبر خوشی خواهید شنید که موجب خوشحالی شما خواهد شد ممکن است به سفری دور و دراز بروید. با احتیاط در انجام کارهایتان عمل کنید تا موفق شوید.

## شرواردین

برای پیشبرد اهدافتان بدون تردید به مشورت نیاز دارید به ویژه اینکه یکی دو مشکل مالی کوچک در مسیر راه شما وجود دارد که بزودی برطرف خواهد شد. سعی کنید به عقاید دیگران احترام بگذارید، هر کس حق دارد نظر خود را ابراز نماید، شما باید گذشته داشته باشید. از نظر عاطفی ماه پرشوری در پیش دارید. تلفن مهمی خواهید داشت.

## بهمن

به خاطر حرف مردم، زندگی را به کام خود و اطرافیان تان تلخ نکنید. مگر همین شما نبودید که تا دیروزی می‌گفتید در دروازه را می‌شود بست، در دهان مردم را نه؟! پس چرا حالا مدام غصه جواب دادن به پرسش‌های این و آن را می‌خورید؟ تازه واردی، وارد زندگی تان خواهد شد. خبرهای خوشی برایتان خواهد داشت.

## آبان

حقی از شما زایل شده است ولی با زبان نرمتری هم می‌توان مقصر را متوجه خبط و خطایش کرد. این روزها درگیر یک اسباب‌کشی یا جابجایی شغلی هستید که وقتتان را خیلی به خودش مشغول می‌کند. تنوع، چیز خوبیست، روح آدم را نوازش می‌دهد ولی یادتان باشد تنوع را به قیمت اسراف و ریخت و پاش بیجا، ایجاد نکنید. درخواستی از شما می‌شود. بدون فکر کردن، به مخاطبان جواب ندهید.

## مرداد

این طور بنظر می آید که در درگیرهای چند ماه اخیر، پیروزی با شما بوده است. برای بهره وری هر چه بیشتر از این موفقیت، برنامه های مالی و خانوادگی خود را تنظیم کنید. اگر احساس می‌کنید که باید تغییری در زندگی تان بدهید، تامل نکنید. فرصت خوبی است برای نشان دادن قابلیت و استواری شما.

## اردیبهشت

حساسیت بیش از حد شما، راه رسیدن به هدفهایتان را برایتان دشوار میکند. از توقعتان بکاهید و با صبر و درایت مسائل را بررسی و حل کنید. یک نامه بسیار مهم از راه دور به شما خواهد رسید. ابرهای تیره به زودی از آسمان زندگی شما بیرون خواهد رفت و دوباره زندگی به شما لیخند خواهد زد. یکی از دوستانتان خبر خوشحال کننده ای به شما خواهد داد.

## اسفند

حساب و کتاب، همیشه خوب است ولی دست و دل بازی خارج از حساب یا خساست بیش از حد، دمار از روزگار آدم در می‌آورد. در خرید چشم‌روشنی یا کادویی که این روزها به گردن تان افتاده، حد میانه را رعایت کنید. به یک مهمانی دعوت می‌شوید و در آن مجلس، جواب چند تا از سوال‌های تان را از زبان کسانی که اصلاً انتظارش را ندارند خواهید شنید.

## آذر

متوجه رازی خواهید شد که باور کردنش برایتان آسان نیست. اگر بحث به خطراتان جان و مال کسی در کار نیست، بهتر است سعه صدر به خرج دهید و رازدار باشید. به زودی اوضاع بر وفق مرادتان خواهد شد و بدون اینکه کمترین دخالتی از جانب شما اعمال شود، همه چیز روشن خواهد شد. در انتخابات تان مردد هستید. بهتر است به نزدیکان تان اعتماد کنید و از آنها کمک بخواهید.

## شهریور

از اظهار نظرهای خود هراسی نداشته باشید و آنچه را که می‌پندارید درست است، بی پرده با دوست نزدیکتان در میان بگذارید او به شما کمک خواهد کرد. به یک میهمانی بزرگ دعوت خواهید شد. همه میدانند که دنبال این هستید تا تغییری در زندگی خود ایجاد کنید ولی بهتر است پیش از آغاز هر کاری، اطراف و جوانب آن را بدقت بررسی کنید.

## خرداد

عشق و دلدادگی خوبست اما نه تا حدی که به شغل و آبروی شما لطمه بزند. باید یک برنامه منظم برای خودتان ترتیب بدهید تا مشکلات مالی و خانوادگی شما حل شود. گاه به گاه دچار نوعی سردرگمی میشوید که به نفع شما نیست. خستگی، علت اصلی بروز این دشواریها است. یک استراحت کوتاه کمک بزرگی به شما خواهد بود. مواظب سلامتی خود باشید.

## روایت اینستاگرامی یک زن از روزهای مبارزه با سرطان

شیمیا شهرابی

**موهایش تازه جوانه زده و ابروهایش را با مداد روی صورتش نقاشی کرده است. در همه عکس‌هایش ته آرایش دارد و بلخند بزرگی که همه صورتش را پر کرده، به دوربین نگاه می‌کند.**

«منیژه بزرگر» کم تر از یک ماه است که صفحه اینستاگرامش را راه انداخته تا قصه سرطان خود و مبارزه با این بیماری را به گوش همه برساند: «راه اندازی صفحه اینستاگرام پیشنهاد خواهرم بود. گفت بیا تجربه هایت را در اختیار دیگران بگذار و



برایشان بگو سرطان آن قدر هم که همه فکر می‌کنند، وحشتناک نیست. این صفحه برای این است که با دیگرانی که مبتلا به این بیماری هستند ارتباط بگیریم، از خودم بگویم و از آن‌ها بشنوم.»

او قصه این بیماری را در توضیح اولین عکسی که از خودش منتشر کرده، نوشته است. منیژه ۴۷ ساله است و به قول خودش، آذرماه سال گذشته وارد جامعه جهانی زنان مبتلا به سرطان تخمدان شده است.

او دیپلمه است، در خانواده اش هم کسی مبتلا به سرطان نبوده اما خودش با اولین نشانه‌ها متوجه این بیماری می‌شود: «یکی از خواهران من در مرکز ناباروری "ابن سینا" کار می‌کند؛ او روی این موضوع تحقیق می‌کرد و من جسته‌گریخته از او در این باره شنیده بودم. غیر از این، خودم هم مطالعه می‌کردم. اوایل آذرماه درد زیر شکم شروع شد. دو شب درد را تحمل کردم اما چون شدت درد مدام بیش تر می‌شد و با توجه به این که من ۱۰ سال پیش "هیسترکتومی" کرده بودم، درد زیر شکم برایم شک برانگیز بود و به دکتر مراجعه کردم. با توجه به سونوگرافی و آزمایش‌هایی که دکتر انجام داد، متوجه شدیم که داخل تخمدان سمت راست دو غده هفت و هشت سانتی دیده می‌شود. تخمدان چپ هم درگیر بود و این میهمان ناخوانده از تخمدان روی تمامی سطح شکم هم خزیده بود.»

منیژه از شنیدن نام سرطان شوکه نشده است: «به جرات و صراحت می‌گویم که اصلا شوکه نشدم؛ فقط احساس کردم دنیا

یک ماه بعد از مرگ "مرتی پاشایی" متوجه شدم که به سرطان مبتلا هستم. پسر من بعد از مرگ پاشایی نسبت به این بیماری حساس شده بود و می‌دانستم که روحیه روبه رو شدن با این بیماری را ندارد.»

همین می‌شود که خیلی مختصر برای بچه‌ها توضیح می‌دهد که نیاز به جراحی دارد. او بیماری را از مادرش هم پنهان می‌کند و فقط از لزوم انجام یک جراحی ساده حرف می‌زند.

منیژه چهار روز بعد از مراجعه به پزشک، وارد اتاق عمل می‌شود و دکتر تخمدان‌ها، او منتوم، غدد لنفاوی و سلول‌های مهاجم را از بدنش خارج می‌کند و بعد نوبت شیمی‌درمانی می‌رسد: «بعد از شیمی‌درمانی که ظاهرم تغییر کرد و موها و ابروهایم ریخت، تا مدت‌ها خانه مادرم نمی‌رفتم.»

پس از اتمام دوره شیمی‌درمانی، اسکن نشان می‌دهد که سلول‌های مهاجم به طور کامل نابود نشده‌اند و او یک بار دیگر راهی اتاق عمل می‌شود و بعد از جراحی، شیمی‌درمانی از سر گرفته می‌شود.

منیژه سرپرست خانواده است؛ هم‌راننده سرویس کارمندان دانشگاه شهید بهشتی است و هم برای غذاهایی که در آشپزخانه کوچک خانه‌اش تهیه می‌کند، مشتری‌های پر و پا قرص دارد. روزهای شنبه، روزهای شیمی‌درمانی است: «در تمام این مدت فقط روزهای شنبه که برای تزریق می‌رفتم، سرویس کارمندان دانشگاه را پدرم می‌برد و از فردای شیمی‌درمانی با این‌که حالت

و برادرهایم خانه من جمع می‌شدند، آش بار می‌گذاشتم یا یک غذای مختصری تهیه می‌کردم و آن روز را دور هم می‌گذرانیدیم. برای همین وقتی برای شیمی‌درمانی می‌رفتم، روحیه واقعا خوبی داشتم چون باور داشتم در این زندگی کسانی هستند که من عاشقانه آن‌ها را دوست دارم و آن‌ها هم من را.»

او عاشق طبیعت است و در مدت بیماری هم دست از رفتن به کوه و طبیعت نکشیده است. عکس‌های او در کوه‌ها و جاده‌های سرسبز، صفحه اینستاگرامش را پر کرده است.

منیژه هر روز کامنت‌های زیادی از افراد مختلف دریافت می‌کند که روحیه او را تحسین می‌کنند. تا امروز سه نفر برای او نوشته‌اند که آن‌ها هم با سرطان درگیر بوده‌اند و موفق شده‌اند بیماری را شکست دهند: «این‌ها را که می‌خوانم، قند توی دلم آب می‌شود. احساس می‌کنم به من می‌گویند برو جلو، ما پشتت هستیم.»

او حالا بیش تر از هر وقت دیگر قدر داشته‌هایش را می‌داند: «این بیماری به من یاد داد که باید قدر لحظه‌هایم را بدانم؛ قدر مهربانی آدم‌ها، حضور خانواده و لحظات خوش زندگی. من بعد از بیماری، ساعت شنی زندگی‌ام را جلوی چشمم می‌بینم؛ می‌بینم که دانه‌های شن دانه دانه دارند سرازیر می‌شوند.»

تهوع و درد همراه بود اما همه کارها را خودم انجام می‌دادم. دلم نمی‌خواست خودم را بیاندازم.»

او هنگام شیمی‌درمانی، بیماران دیگر را هم می‌دید و با آن‌ها هم صحبت می‌شده است: «بیش تر آن‌ها خودشان را باخته بودند. اکثرشان رنگ به رو نداشتند و در وضعیت بدی قرار داشتند. من مدام درباره بیماری سرچ و اطلاعات جمع‌آوری می‌کردم؛ مثلا خواننده بودم کسانی که شیمی‌درمانی می‌کنند، حتما باید مایعات زیادی بنوشند. آب هندوانه، آب سیب و آب هویج یک جورسم زدایی انجام می‌دهند و اثرات شیمی‌درمانی را سریع تر از بدن خارج می‌کنند. من همه این‌ها را به بیمارانی که در روزهای شیمی‌درمانی می‌دیدم، می‌گفتم و به آن‌ها دلداری می‌دادم. اما از طرفی هم دلم می‌سوخت چون افراد زیادی می‌دیدم که با این که غلایم بیماری را داشته‌اند، آن قدر دیر به دکتر مراجعه کرده بودند که بیماری وارد فاز بدی شده بود. احساس می‌کنم ما باید به هم‌دیگر یاد بدهیم که اهمیت دادن به خودمان موضوع مهمی است و باید یا بگیریم که کوچک‌ترین غلایم ناشناس بدن را پی‌گیری کنیم.»

او سعی دارد در این باره بیش تر در صفحه اینستاگرامش بنویسد. منیژه معتقد است حمایت خانواده در بالا بردن روحیه او نقش مهمی داشته است: «یک روز قبل از شیمی‌درمانی، خواهرها

**CONURE™**  
MEDIA



WEB DESIGN



MARKETING

**CALL FOR FREE CONSULTATION**

www.conuremedia.com

408.913.6060 • info@conuremedia.com

آن وضع بدهد، به شدت از او انتقاد کرد که چرا بدون اجازه او به برزو کمک کرده و او را تر و خشک نموده. خواهر و برادران هم که همه تحت تاثیر مادر، عادت به بی‌اعتنایی به پدر داشتند، از داوطلبی برای کمک به برزو شانه خالی کردند و بهانه شان ناخرسندی مادر بود. اکبر به دلیل عنصر نامطلوب شناخته شدن، از ارتش اخراج شد و او که جز خانه پدر جای دیگری را نداشت وارد خانه شد. ولی جایی برای نشستن و خوابیدن خود نیافت. مذمت و سرزنش را به برزو آغاز کرد و آنچه بد و بیراه به زبانش آمد نثار پدر بیمار را بی‌نهایت دوست میداشت، سخنی بر زبان نمیآورد و مدام میگفت: اکبر جان اجازه بده چند روز دیگر از بستر ناخوشی در میایم و همه اینها را جمع میکنم و به روستا میبرم و همه خانه را در اختیار میگذارم. اما اکبر حرف به گوشش نمیرفت و فریاد میزد و به برزو ناسزا میگفت. هنگام غروب برخاست و چون جایی برای خوابیدن نداشت به خانه خواهرش که صقیه نیز در آنجا بود رفت. ادامه فریادها را با هم آوایی مادر و خواهر پی گرفتند و آنقدر از برزو بد گفتند که دیگر کلام ننگینی نمانده بود که از آن استفاده نکرده باشند. سوسن مدام به پدر دلداری میداد و او را از زنجش نسبت به پسرش و نفرین (عاق والدین)، می‌پرهیزانید.

روز بعد صقیه و اکبر تصمیم گرفتند تا آخرین ضربات را هم به روح و جسم برزو وارد آورند. بعد از ظهر دلگیر کننده روز جمعه بود که صقیه و اکبر وارد خانه شدند و از در کوچه شروع به فریاد زدن و هوار کردن نمودند و مطلقاً اجازه به هیچ کس نمیدادند تا حتی یک کلمه از دهانش بیرون بیاید. اکبر با قضاوت تمام به داخل خانه آمد و هر چه را که برزو برای آخرین سفرش که برایش حکم گنج داشت را از پنجره به حیاط پرت میکرد و برزو با تنی لرزان و ناتوان سعی میکرد از جا برخیزد و جلوی آن اجحاف به زندگیش را بگیرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

گرفته بود، به سراغش میآمد و کتری را روی اجاق میگذاشت و آبی میجوشاند و چایی دم میکرد و چند استکان برایش میریخت و گاهی هم تشتی میآورد و سر و روی او را شستشو میداد که در اثر ناتوانی، و عدم نظافت، بدنش هم بوی ناخوشایند گرفته بود. هر وقت که مهری، با صقیه تماس میگرفت، با اعتراض او روبرو میشد که چرا در مورد امور خانواده‌گی آنها دخالت میکند. و صقیه هم با همه بچه‌ها شرط کرده بود که هیچکدام حق رفتن و دیدن برزو را ندارند. تنها کسی که این شرط را نشنیده بود سوسن، همان دختر کوچکتر بود که سالها پیش از ایران رفته بود و فقط گاهی به خانه مهری، دختر همسایه که تلفن در خانه داشتند زنگ میزد و از او خواهش مینمود که زحمت بکشد و اهالی خانواده اش را خبر کند که پای تلفن بیایند و احوال پرسای کنند.

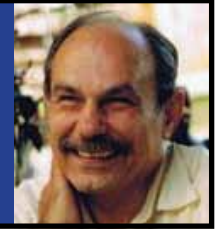
در همین روزها بود که سوسن به خانه همسایه تلفن کرد و خواهش کرد که اعضای خانواده اش را خبر کند و مهری داستان زندگی برزو را برایش تعریف کرد. سوسن سراز پا نشناخته و پریشان، همه دار و ندار و شغل خود را رها کرد به ایران برگشت و به سراغ پدر رفت. آنقدر به حال پدر گریست که چشمانش دو کاسه خون شد. بلافاصله پدر را کول گرفت و به بیمارستان برد. در بیمارستان بستری اش کرد و به خانه برگشت. شروع به تمیز کردن و جابجا کردن خرت و پرت‌ها و باز کردن فضا برای یک رختخواب مرتب کرد و آشپزخانه را سرو سامان داد و یخچالی را که از ماه‌ها پیش فقط برفک زده بود و بوی بد میداد پاکیزه کرد و پر از خوراکی و میوه و نوشابه کرد و همه جارو و شستشو کرد و از مهری دختر همسایه هم در کارها کمک گرفت.

پس از چند روز پدر را از بیمارستان به خانه برگرداند. وقتی از جای راحت او مطمئن شد، وی را به مهری سپرد و به سراغ مادر و خواهران و برادران رفت. صقیه با آنکه از دیدن فرزند بسیار خوشحال شده بود، اما پیش از اینکه به سوسن اجازه گله مندی از

## برزوی دستفروشی

بخش دوم (داستان دنباله دار)

عباس پناهی



ارتش معرفی کرد. رفتن اکبر برای پدر و مادر یک شوک بزرگ بود و هردو ماتم گرفتند و هر کدام تقصیر این فراغ را به گردن دیگری انداختند. هردو محل آموزشی اکبر را پیدا کردند و تقریباً هر روز برای ملاقاتش به آن محل میرفتند و کم‌کم عادت کردند که دیگر، شهبه اکبر را در میان سایر فرزندان نبینند.

صقیه که از برزو به شدت نفرت پیدا کرده بود و او را مانع و سد بزرگ راه رهایی و آزادی خود میدید، مدام در حال تبلیغات منفی علیه اش بود و لحظه‌ای را از بد گویی علیه او فرو نمیگذاشت. همه تحت تاثیر حرفهای صقیه، نسبت به پدر گستاخ و بی‌مبالات بودند و کوچکترین اهمیتی به خواسته‌های او نمیدادند و به تدریج، این وضع تثبیت گردید و چیزی بسیار عادی شد. دخترها یکی یکی شوهر کردند و پسرها زن گرفتند و همچنان برزو زحمت میکشید و جان میکند و هیچ بهره‌ای به جز یک شام و چند استکان چای از آن خانه نمیبرد. خانه خلوت شده بود و صقیه هم دیگر تمکین نمیکرد و به خانه نمیرفت و اغلب روز و شبهایش را در خانه دخترانش میگذراند.

کار صقیه با برزو به دشمنی کشیده بود و دیگر به هیچ روی سر آشتی نداشت و بچه‌ها را هم که از پیش به بدبینی نسبت به او عادت داده بود، وادار به دوری از او میکرد و دیگر هیچکدام از بچه‌ها به سراغ برزو نمیرفتند و هیچ خبری از او نداشتند. برزو آخرین تصمیم خود را گرفت و چون دیگر در قبال فرزندان، برایش وظیفه‌ای نمانده بود، با خود پیمان بست که به موطن خود برگردد و آخرین روزهای زندگی خود را در کنار اقوامش که هنوز با او همچنان مهربان بودند بگذراند و در همانجا دفن شود. و با این اندیشه، با حال ناخوش گونه، شروع به خرید کهنه‌های بیشتری کرد تا با خود به روستا ببرد و آنرا سرمایه آخرین روزهای زندگی خود کند. چون هیچکس به آن خانه رفت و آمد نمیکرد، دو اطاقی را که در خانه داشت، پر از لباسهای کهنه و وسایل دست دوم کرد که خود، باعث این شده بود که بوی کهنه و نا و هوای نامطبوع به خود بگیرد. تقریباً دو اطاق را پر کرده بود که بیمار شد و در فضای کوچکی که برایش باقی مانده بود، بستری و زمین گیر گردید. ناخوشی و ناتوانی از یکسو و نداشتن هیچ همدم و مراقبی، روز بروز وضع سلامتی اش را بدتر و بدتر کرد. گاهی با مشقت زیاد خود را تا به در کوچه میرساند و در مقابل در مینشست تا یکی از همسایه‌ها او را ببینند که خواهش کند مقداری نان و چیزی برایش خریداری کند. گاهی وقت‌ها مهری دختر همسایه که کلید خانه را از برزو

چون برزو حاضر به طلاق صقیه نمیشد، نفرت صقیه از او روز بروز شدت میگرفت و اعمال خصمانه اش به خشونت میکشید. برزو حریف صقیه نمیشد و صقیه هم از اینکه برزو چاره‌ای جز پذیرش وضع موجود نداشت نهایت سوء استفاده را میبرد. برزو از بامداد از خانه خارج میشد و شبها گاهی از قهوه خانه که محل فروش و معاملات شبانه اش بود برمیگشت بچه‌ها خواب بودند و موفق بدیدار عزیزانش نمیشد و به این شکل هم رشته‌های عاطفی میان فرزندان با پدر سست تر و گسسته تر میگردد و تبلیغات بی‌وقفه مادر هم تأثیرات منفی خود را شدت می‌بخشید و در نهایت برزو که تنها نان آور آن خانه بود، منفور ترین و بی‌عزت و احترام ترین فرد آن خانه گردیده بود.

صقیه برای تأمین هزینه بعضی ضروریاتش به پول‌هایی غیر از مخارج زندگی نیاز داشت که از عهده برزو بر نمیآید و به این دلیل، صقیه برای تأمین مخارج خود و البته بعضی از خواسته‌های بچه‌ها، بدنبال کار گشت و عاقبت در یک کارخانه ریسندگی شغل پیدا کرد که مبیایستی صبح‌ها با چندین اتوبوس عوض کردن و مرارت بسیار، خود را به کارخانه‌ای که در جاده کرج بود برساند و صبحانه را هم در راه بخورد و تا شب کار کند و شب به خانه خود برگردد و با این وضع، باز هم بچه‌ها بی‌سرپرست در خانه مانده بودند و توجهی به امور تربیتی شان نمیشد و از میان همه بچه‌ها فقط دختر کوچک خانواده به درس علاقه مند بود و به طور خود خواسته و بدون اعمال فشار درس میخواند و هر سال شاگرد نمونه مدرسه میشد ولی انکار او اصلاً دیده نمیشد و کسی برای این موضوع اهمیتی قایل نبود.

اکبر بزرگ شده بود و دستش به هیچ کاری نمیرفت و عادت به نوازش پدر و مادر کرده بود. مادر با کارگری در شرایط سخت کارخانه و پدر با سگ دو زدن در کوچه‌ها، چندر قازی در میآوردند و آنرا هم خرج بچه‌ها و بخصوص اکبر مینمودند.

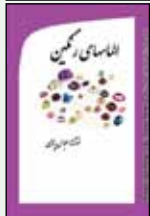
هر شب که صقیه دیر به خانه میرسید، برزو اعتراض میکرد که دست از این کار بکش و به بچه‌ها هایت برس و با این توصیه برزو، جنگ آغاز میگردد و به ظرف شکستن و وسایل خنزر و پنزر برزو را به کوچه پرت کردن و به آتش کشیدن لباسهای دست دوم او میانجامید. اکبر با همه بی‌خیالی اش نسبت به مشکلات خانواده، بالاخره به ستوه آمد و بدنبال راهی برای فرار از آن خانه گشت. هیچ جایی نمیتوانست برود که هزینه زندگی و محل خوابش را هم تأمین کنند بجز ارتش که خود را برای گذراندن دوره گروهبانی به

## خاطرات هیجان انگیز و پر ماجرای عباس پناهی در پنج جلد کتاب



تلفن سفارش و خرید:

۶۷۱۸-۶۹۱(۴۰۸)





## با قوانین ایران بیشتر آشنا شویم

ندا نهاوندی

وکیل دادگستری در ایران

**آیا سالیان سال در ایران کار کرده اید و پیش از بازنشستگی از کشور خارج شده اید؟ آیا حقوق بازنشستگی تان به دلایلی که برای شما مشخص نیست، بعد از خروج شما از کشور قطع شده است؟**

همچنین اگر مدت زیادی از قطع حقوق بازنشستگی آنها گذشته باشد، پرونده به بایگانی راکد ارسال می‌شود که بایستی درخواست ارسال پرونده از بایگانی راکد به عمل آمده و با ارائه مدارک و مستندات، تقاضای برقراری مجدد حقوق به عمل آید که ادارات مربوطه پس از بررسی پرونده، چنانچه مشکلی وجود نداشته باشد نسبت به برقراری مجدد حقوق اقدام می‌کنند.

همچنین سازمان بازنشستگی لشگری ابتدا اقدام به استعلام از ادارات مربوطه در خصوص بلا مانع بودن پرداخت مجدد حقوق بازنشسته مینماید و چنانچه ادارات مربوطه موافقت خود را اعلام کنند، پرونده جهت برقراری مجدد حقوق به جریان می‌افتد.

طبق قانون تامین اجتماعی، مرد با داشتن ۶۰ سال تمام سن و ۲۰ سال سابقه و همچنین زن با داشتن ۵۵ سال سن و ۲۰ سال سابقه مشمول بازنشستگی تامین اجتماعی می‌شود یا با ۳۰ سال سابقه و در هر سنی می‌توانند بازنشسته شوند. از این رو هموطنانی که سابقه‌ای در تامین اجتماعی داشته باشند که به حد نصاب فوق برسد، می‌توانند با جمع آوری سوابق خود نسبت به درخواست بازنشستگی اقدام نمایند و هموطنانی که قبلاً مشمول بازنشستگی تامین اجتماعی و یا بازنشستگی کشوری و یا لشگری بوده و مدتی است حقوق خود را دریافت نکرده‌اند، می‌توانند با ارائه مدارک مربوطه نسبت به برقراری مجدد حقوق بازنشستگی خود اقدام کنند.

در همان روزها، شیخ محمدتقی در مسجد مشغول عبادت بوده که مورد حمله یکی از بابیان به نام «میرزا عبدالله» قرار می‌گیرد و کشته می‌شود. شوهر سابق طاهره، او را مسبب قتل پدرش عنوان و همه‌جا اعلام می‌کند که این قتل به فرمان طاهره انجام

«شیخیه» گرایش پیدا می‌کند. شیخیه یک از مکاتب شیعیان است که به حضور واسطه میان مردم و امام غایب شیعیان اعتقاد دارند. عموی طاهره، «شیخ محمد تقی»، معروف به «شهید ثالث» که پدر شوهر او هم بود، از مخالفان سرسخت شیخیه به شمار می‌رفت.

گرایش طاهره به شیخیه و مخالفت همسر و پدر وی با این موضوع، موجب جدایی طاهره از پسرعمویش شد. با این حال، یکی دیگر از عموهای او حامی شیخیه بود و به این ترتیب، طاهره تنها نماند. او پس از جدایی به کربلا می‌رود و به تبلیغ شیخیه می‌پردازد. اما با علنی شدن



دعوت «سیدمحمدعلی شیرازی»، ملقب به «باب طاهره»، به او گروید و بدون این که تا آخر عمر باب او را ملاقات کند، به جاهای مختلف سفر کرد و به تبلیغ بابیت پرداخت. طاهره در این مسیر، روزگاری در عراق به سر برد. فعالیت

هایش در آن جا مورد اعتراض قرار گرفت، مردم کربلا خانه محل سکونتش را سنگ‌باران کردند، والی شهر او را به بغداد تبعید کرد و با ادامه فعالیت هایش، در بغداد بازداشت شد. با اوج گرفتن ماجراهای او در عراق، سرانجام به ایران تبعید می‌شود؛ سفری پرماجر.

در این دوران، خانواده طاهره در ایران، به ویژه پدر شوهرش از مخالفان سرسخت بابی ها بودند و شیخ محمدتقی به عنوان روحانی مذهبی شهر، دستور سرکوب و برخورد با آن ها را صادر کرده بود.



## تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر پژواک

گرفتم که برای کمک به این دسته از بیماران در ایران که توان مالی برای تهیه دارو و لوازم پرستاریشان یا هزینه ویزیت دکتر و بیمارستان را ندارند، کمک نقدی جمع آوری کنم و به دست این بیماران برسانم. من از مهارت و هنر پیرایشگری مو برخوردار هستم. به دوستان و آشنایان خبر دادم که برای یک ماه حاضرم موی سر هر کسی را که احتیاج به کوتاه کردن یا مرتب کردن دارد، بزنم و هزینه‌ای که برای آن در نظر می‌گیرم، تمام و کمال به عنوان کمک به این بیماران به ایران می‌فرستم. دوستان و اطرافیان این اقدام مرا حمایت کردند و مبلغی را که در مدت ۴ هفته جمع آوری شد، به ایران فرستادم.

امیدوارم، همه ایرانیان در هر جا که هستند و هر چقدر که در توانشان است و به هر نحوی که می‌توانند برای کمک به نیازمندان داخل کشور قدم مثبتی بردارند. با تشکر سرور تمدنی

مدیریت محترم مجله پژواک، با سلام. یکی از دوستانم مجله بسیار غنی شما را برایم از آمریکا پست کرد. عجب مجله خواندنی و زیبایی. از تمامی زحمات شما و همکارانتان برای چاپ چنین نشریه به ارزشی تشکر می‌کنم. آرزو داشتم که چنین نشریه‌ای در این سوی دنیا هم به چاپ می‌رسید.

من سالهاست که مقیم انگلستان هستم. همیشه خیلی دوست دارم که با خیره‌های مختلف همکاری کنم و به اشکال مختلف و داوطلبانه کمک می‌کنم، مانند مترجمی، تدارک یک جشن و جمع آوری پول به نفع خیریه مورد نظر، انجام تحقیقات و امور دفتری و کار با کامپیوتر برای پیشبرد اهداف یک خیریه، کمک در تبلیغات و آگهی جهت برگزاری کارگاه‌های آموزشی مد نظر مدیران انجمن‌های نیکوکار.

سال گذشته وقتی شنیدم دوست بسیار نازنینم در ایران، دچار بیماری نادری (به نام ای.ال.اس) شده، خیلی متأثر شدم. تصمیم

خاتم پرویزاد، با یک دنیا قدردانی و تشکر از کلیه زحمات سرکار علی‌به‌مورد چاپ نشریه پژواک. نشریه‌ای، وزین و پر محتوا و بسیار بی‌همتا. نشریه‌ای که باعث سر بلندی جامعه ایرانی در سراسر آمریکا می‌باشد. با آرزوی موفقیت بیشتر. سلیمان توتونچی

سر دبیر محترم، پس از عرض سلام بیست و پنجمین سالگرد ماهنامه پژواک را به شما، کارمندان و نویسندگان عزیز تبریک می‌گویم و آرزو می‌کنم که سال‌های متوالی این مجله پاینده و استوار باشد.

دوستدار شما، حسن اسدی

## زنان تاثیر گذار ایران: طاهره قره العین

تاریخ ایران و جهان به زندگی و سرنوشت چهره‌ها گره خورده است، هر یک خشتی گذاشته‌اند تا سقفی پدیدار شده، خشت‌هایی که گاه به قیمت زندگی و جان شان تمام شده است. در این معماری عظیم، زنان و مردان بسیاری نقش آفریده‌اند. در این میان، زنان ایرانی در این گذار طولانی، نویسنده برگ‌های بسیاری از کتاب تاریخ دوستان سال اخیر ما بوده‌اند. تاثیر مهم آنها در افزایش آگاهی عمومی، کاهش تبعیض علیه زنان، ارتقای سواد و موقعیت اجتماعی شان، مقابله با فشارهای مذهبی، مشارکت در پروژه‌های علمی، سیاست‌ورزی، موسیقی، سینما و ... یک لیست پر و پیمان فراهم کرده است. مجموعه‌ای که از امروز ایران وایر منتشر می‌کند، یک مقدمه است. افرادی که اسمشان در این فهرست آمده، نماینده میلیون‌ها زن ایرانی هستند که هر روز در ایران و کشورهای دیگر بر زندگی خانواده و اجتماع خود تاثیر می‌گذارند. بدیهی است همه فعالیت‌ها و یا تمام افراد حاضر این مجموعه مورد تأیید ایران وایر نیستند، اما تاثیر گذاری هیچ یک از افراد این لیست را نمی‌شود کتمان کرد. این لیست اولین سری سلسله بیوگرافی‌های زنان تاثیر گذار ایران است که به مرور تکمیل می‌شود. مخاطبان ایران وایر پیشنهادات خویش برای غنای این مجموعه را با در میان بگذارند.

«طاهره قره‌العین» دو قرن پیش، در سال ۱۱۹۴ در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدر و عموهای او همه از مجتهدان شیعه و مشهور شهر قزوین بودند. آن‌ها که هنوز سرشناس هستند، در نزدیکی منزل خود مدرسه و مسجد بزرگ «صالحیه» را برای تحصیل طلبه‌ها دایر کردند. طاهره شاگرد همان مدرسه بود و در عین حال شعر و ادبیات را از مادرش یاد گرفت. او در مباحثه‌های مدرسه و خانواده‌اش حضور داشت و دانش او، عموم مردم را مبهور می‌کرد. پدر و عموها از پیشرفت او خوشحال بودند چنان

که «عباس افندی» در «تذکره الوفا» از پدر طاهره نقل می‌کند: «اگر این دختر پسر بود، خاندان مرا روشن می‌نمود و جانشین من می‌گشت.» طاهره هر جا شعر می‌دید یا می‌شنید که خوشش می‌آمد، جایی یادداشت می‌کرد و در سخنانش به کار می‌برد. او خودش سخنران خوبی بود و یادداشت‌های کوتاه و اشعاری که از او باقی مانده‌اند، نشان می‌دهند که تسلط زیادی به ادبیات فارسی داشته است. طاهره با پسر یکی از عموهایش که امام جمعه قزوین بود، ازدواج می‌کند و صاحب سه فرزند می‌شود. اما بعد از ازدواج، به مکتب

دنیا تازگی داشت. دنباله مطلب در صفحه ۵۵



آورد و جای هیچگونه شک و تردید نداشتیم که پیشنهاد امروز ما قبول خواهی کرد و امروز آن نگاه من بر این سکه هنوز تغییری نکرده.

و این سکه تا آخر عمر با من خواهد بود. حتی اگر روزی هم از من جدا شوی باز هم دوستت دارم و این لطف و محبت ترا هرگز و هرگز فراموش نخواهم کرد. چون در غیر اینصورت نه ترا میدیدم و نه تو من را و معلوم نبود سرنوشت من چگونه رقم می خورد. این بود که از هر جهتی به تو اطمینان کردم و حالا خدا را شکر میکنم که اشتباه نکردم.

تازه فهمیدم که آن اعتماد و اطمینان از کجا سرچشمه گرفته بود. سری تکان دادم و گفتم: تو پاک مرا دیوانه کرده ای. خوب صبحانه ات را بخور که خیلی کار داریم و باید با هم یک برنامه ریزی مفصل بکنیم. امیدوارم مشکلی پیش نیاید.

گل نم یکدفعه دستش را گذاشت روی دست من و گفت: راستی همسرت!! اجازه می دهد برایش یک هوو ببری!؟

خنده ام گرفت. همانطور که دستش تو دستم بود گفتم: گل نم جان، اداره مهاجرت در کالیفرنیا این اجازه را به تو نمیدهد. شرط لازم برای اینکه ما بتوانیم با هم ازدواج کنیم این است که من از همسرم طلاق گرفته باشم. شرط بعدی اینکه اداره مهاجرت تشخیص بدهد که ازدواج من و تو با این اختلاف سنی زیاد یک ازدواج قرار دادی نیست و از روی عشق و علاقه واقعی است و یک دو سالی طول خواهد کشید تا به تو ویزای اقامت دائم بدهند. و در طی این مدت دائما زیر نظر مأموران اداره مهاجرت خواهیم بود. البته راه های دیگری هم هست لیکن هر راهی مشکل خودش را دارد. ضمنا یادت باشد که ما یک وکیل خوب هم داریم.

گل نم ابرو در هم کشید و گفت: او را فراموش کن. گفتم ولی یادت باشد که او جان ترا نجات داد و اگر من الان پیش تو هستم بابک مرا خبر کرد. او از میزان علاقه تو به من خبر نداشت. شاید هم قصدش کمک به تو بود.

گفت: خوب من آماده هستم! فهمیدم که چه آرزویی کرد، گفتم: آرزویت هر چه بود برآورده شد.

ابروهایش را درهم برد و چشمهایش را کمی تنگ کرد و پرسید تو میدونی من چه آرزویی کردم؟ گفتم: خیلی راحت میشه فکرت را خواند.

گفت: خوب بگو چی آرزو کردم؟ -ازدواج آرزویت مستجاب شد این هم هدیه تولدت. مبارک باشد.

جینی از خوشحالی کشید. از روی صندلی بلند شد آمد مرا بغل کرد و بوسید و سخت به خود فشرد.

**از شادی اقیانوس وجودش جوشید**

**اشکی بر ساحل گونه اش غلظید**

**او که از جور زمان پزمرده بود**

**دل به مردی نا شناس او بسته بود**

**با نویدی خاطرش آسوده شد**

**زندگی خواست و امیدش تازه شد**

(نویسنده)

سرسش را بر سینه نهادم و نوازش کردم و گفتم: فقط تا زمانی که گرین کارت بگیرم.

گفت: خیلی از تو متشکرم، منم بیشتر از این از تو توقع ندارم. فکر نمیکنم تاریخ تولدم یادت باشد. خودم هم فراموش کرده بودم و اما نمیدونی چقدر خوشحالم، در تمام عمرم کسی مرا اینطور خوشحال نکرده بود. آنوقت دست در کیفش کرد و سکه ۲۵ سنتی در آورد و به من نشان داد و گفت: این سکه را میشناسی؟ روز اولی که تو را دیدم و تقاضای سکه ای کردم فقط یک بهانه بود. میدونی ما عشایری ها عقایدی برای خودمان داریم. پدرم میگفت که اگر از کسی کمکی خواستی اول سکه ای از او بگیر و بعد روی سکه را نگاه کن.

اگر نقش آن شخص را بر سکه دیدی بدان که انتخاب درستی کردی. من همان روز نقش ترا بر سکه دیدم و میدانستم که تو برایم شانس می آوری و دلم روشن بود که تو فرشته نجات من هستی و خداوند ترا در سر راه من قرار داد و دیگر اینکه آن روز که به من گفתי شماره شانس تو چی هست، من روزی را که با تو آشنا شدم انتخاب کردم، ششم آگوست بود و من عدد شش را انتخاب کردم که بازهم برایم شانس

**تولیز یون بیست و چهار ساعته**

**«فرهنگ ایران زمین»**

**در ایالت نیویورک به همت مهندس پرویز نظامی**

**www.PCTVIRAN.com**



**توضیح:** 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 به رشته تحریر درآورم. در این سرگذشت نویسنده از هر نوع تشابه اسمی و استراتژی رزمی و منطقه ای و یا اشتباهات تاریخی خود را معذور میدانم. سنتا باربارا- کالیفرنیا

**بوسه از سر تا به پایش ریختم**

**خود به زیر بوسه هایش سوختم**

**آتش عشقش در وجودم گر کشید**

**لحظه ای ماند و دوباره پر کشید**

**قطره ای گل نم که بر برگی نشست**

**لحظه ای بعد فرو افتاد و شکست**

**غصه هایش بر همه عمرم گذشت**

**مردم بود و دوباره زنده گشت**

**موج تقدیر چون به ساحل در رسد**

**کو مرا او تند و یا آرام رسد**

(نویسنده)

**شنبه ۲۴ آگوست ۹۵**

وقتی چشم باز کردم نیمی از روز می گذشت. گل

نم همانطور برهنه روی تخت افتاده خواب بود.

اندامی که هزاران پیکر تراش باید سالها کوهی از

هنر بر او می ریختند تا آنچنان زیبا گردد.

به آرامی از روی تخت بلند شده رفتم توی وان

حمام و در آن دراز کشیدم و در افکار پریشانم

بدنبال یک لحظه آرامش خیال بودم. قصه این

دختر رنج کشیده که غصه ای شده بود در

وجودم. چرا که او نمیتوانست خود را از چنگال

خاطراتی که چون سوهان روح او را عذاب می

داد رهائی بخشد. تجاوز تا پدروی و بار گناه یک

قتل، حالا عمدا و یا سهوا، اطمینان به مردی که

او را فروخته بود و روبروئی ماه ها درگیری با

نیروهای بعثی عراقی، ترس و وحشت از گرفتار

شدن و یا روبروئی با مرگ! اینها چیزهایی

نبودند که هر کسی بتواند به آسانی روزها و

ماه ها و بلکه سالها سنگینی خاطره آنها با خود

داشته باشد. این دختر قابل ستایش است و من

چقدر احمقانه او را ترک کردم در این افکار

بودم که گل نم آمد توی وان و در جهت مخالف

من نشست پاهایش را به طرف سینه من دراز

کرد و پرسید: خوب خوابیدی؟ به چه چیز

فکر میکردی؟ دیشب برای من شبی فراموش

نشدنی بود و الان هم خیلی گرسنه هستم.

انگشتان پایش را یک به یک بوسه ای زدم و

گفتم: منم گرسنه هستم.

وقتی که میخواستیم از درب اتاق خارج

شویم او را درآغوش گرفتم و گفتم برایت یک

سوپرایز دارم!

با تعجب نگاهی به من کرد و گفت سوپرایز؟

جواب دادم: بله برویم پائین خواهی فهمید.

سر میز صبحانه چشم از من بر نمی داشت.

در نگاهش دنیائی حرف بود.

پرسیدم: چرا اینطور مرا نگاه میکنی؟

خندید و گفت: خوب می خواستی مرا

سوپراز کنی؟ و بعد بلافاصله گفت: صبر کن.

چشمهایش را بست، لحظه ای ساکت ماند و

چه کسی را یارای مقاومت؟ دستم را به علامت ایست بالا آوردم. هی جلو تر نیال. ولی کو گوش شنوا؟ جای فرار هم نداشتیم. جلو آمد روی زانوانم طوری نشست که سینه هایش درست جلوی صورتم بود و سپس در حالیکه به چشمهایم خیره شده بودگفت: تو قول دادی که کمکم کنی درستته؟

در جوابش گفتم: و سر قول خودم هستم.

و تو گفتی که مرا دوست داری درستته؟

گفتم: البته که دوست دارم.

جستی زد و از روی زانوانم بلند شد گیللاس

شرایش را تا آخر خورد و گیللاسی دیگر پر کرد

و رفت روی تخت دراز کشید.

این به قول معروف آرتیست بازی ها را من در

فیلم ها زیاد دیده بودم که چطور زن زیبایی

مردی را در راستای خواسته های خود به دام

میکشد. اول او را حریص خود میکند و بعد با

مظلومیت، سکس و یا پول مقاصدش را عملی

میسازد و آن مرد بیچاره!!

ولی آیا گل نم هم همان رویه پیش گرفته بود؟

آیا تمام آنچه که برایم تعریف کرد واقعیت

داشت؟ و حالا از من چه کمکی میخواهد؟

این افکار مرا به احتیاط کردن وادار میکرد.

چون نه چندان پایبند موازین اصول اخلاقی

هستم و نه مانعی در کار بود. گیللاس دیگری

برای خودم پر کردم و رفتم پهلویش نشستم.

گفتم: از من چه کمکی برایت ساخته است؟

گیلاسش را به گیللاس من زد و سر کشید.

منم گیللاس شرابم را سر کشیدم و آنرا روی

میز گذاشتم و چشم به دهانش دوختم. لبهای

بوسیدنی اش روی هم لرزید، با شک و تردید

گفت: با من ازدواج کن...

در جا خشکم زد. یادم آمد روزی را که در

رستوران از من پرسید: زن داری یا نه؟

گفتم: تو میدانی که من زن دارم.

اشک در چشمهایش جمع شد، سر بر سینه ام

گذاشت و گفت من چکار میتوانم بکنم؟ نه راه

پس دارم و نه راه پیش. تمام آرزوهایم به بن

بست میرسد و کسی نیست که مرا درک کند.

صدای او با آن لهجه شیرینش در اول واضح و

رسا بود لیکن بتدریج ضعیف و ضعیف تر شد.

چشمهایم روی لبهای زیبا و آتشین گل نم ثابت

ماند، او مرتب حرف میزد گاهی تند و گاهی آرام

لیکن من دیگر چیزی نمی شنیدم. او میگریست

و صدای هق هق گریه اش قلبم را میفشرد. برای

تسکین دادنش سرش را بلند کردم و بوسیدمش.

در آغوشم رها شد و در من پیچید.

**شهووت بوسه مرا دیوانه کرد**

**خانه و کاشانه ام ویرانه کرد**

## حکایت مرگ ققنوس

فریدالدین عطار نیشابوری

موضع این مرغ در هندوستان  
همچو نی در وی بسی سوراخ باز  
نیست جفتش طاق بودن کار اوست  
زیر هر آوازی او رازی دگر  
مرغ و ماهی گردد از وی بی قرار  
در خوشی بانگ او بیهش شوند  
علم موسیقی ز آوازش گرفت  
وقت مرگ خود بداند آشکار  
هیزم آرد گرد خود ده خرمة بیش  
در دهد صد نوحه خود زار زار  
نوحه ای دیگر بر آرد دردناک  
نوحه دیگر کند نوعی دگر  
هر زمان بر خود بلرزد هم چو برگ  
وز خروش او همه درندگان  
دل بیزند از جهان یک بارگی  
پیش او بسیار میرد جانور  
بعضی از بی قوتی بی جان شوند  
خون چکد از ناله جان سوز او  
بال و پر بر هم زند از پیش و پس  
بعد آن آتش بگردد حال او  
پس بسوزد هیزمش خوش خوش همی  
بعد از اخگر نیز خاکستر شوند  
ققنوسی آید ز خاکستر پدید  
از میان ققنس بچه سر بر کند  
کو پس از مردن بزاید یا بزاد؟  
هم بمیری هم بسی کارت دهند  
بی ولد بی جفت فردی فرد بود  
محنت جفتی و فرزندی نداشت  
آمد و خاکسترش بر باد داد  
کس نخواهد برد جان چند از حیل  
وین عجایب بین که کس را برگ نیست  
گردن آن را نرم کردن لازم ست  
سخت تر از جمله این کار اوفتاد

هست ققنس طرفه مرغی دلستان  
سخت منقاری عجب دارد دراز  
قرب صد سوراخ در منقار اوست  
هست در هر ثقبه آوازی دگر  
چون به هر ثقبه بنالد زار زار  
جمله پزندگان خامش شوند  
فلسوفی بود دمسازش گرفت  
سال عمر او بود قرب هزار  
چون بیزد وقت مردن دل ز خویش  
در میان هیزم آید بی قرار  
پس بدان هر ثقبه ای از جان پاک  
چون که از هر ثقبه هم چون نوحه گر  
در میان نوحه از اندوه مرگ  
از نفیر او همه پزندگان  
سوی او آیند چون نظارگی  
از غمش آن روز در خون جگر  
جمله از زاری او حیران شوند  
بس عجب روزی بود آن روز او  
باز چون عمرش رسد با یک نفس  
آتشی بیرون جهد از بال او  
زود در هیزم فند آتش همی  
مرغ و هیزم هر دو چون اخگر شوند  
چون نماند ذره ای اخگر پدید  
آتش آن هیزم چو خاکستر کند  
هیچ کس را در جهان این اوفتاد  
گر چو ققنس عمر بسیار دهند  
سال ها در ناله و در درد بود  
در همه آفاق پیوندی نداشت  
آخر الامرش اجل چون یاد داد  
تا بدانی تو که از جنگ اجل  
در همه آفاق کس بی مرگ نیست  
مرگ اگر چه بس درشت و ظالم ست  
گر چه ما را کار بسیار اوفتاد



شعر زیر از نیما یوشیج (بهمن ۱۳۱۶) است که در آن خیزران یا نی کنایه از قلم است و فرد نشستن بر سر آن توصیف یکه و تنها بودن نیما در شعر نوست و به اشاره می گوید که شعر نو برای بسیاری ناآشناست. او سرانجام با رنج درون می سوزد، با این امید که پویندگان راهش ققنوس وار در آینده سر برآورند و به کار او حیات جاوید بخشند.

### ققنوس

ققنوس، مرغ خوش‌خوان، آوازه جهان،  
آواره مانده از وزش بادهای سرد،  
بر شاخ خیزران،  
بنشسته است فرد.  
بر گرد او به هر سر شاخی پرندگان.  
او ناله‌های گم‌شده ترکیب می‌کند،  
از رشته‌های پاره صداهای دور،  
در ابرهای مثل خطی تیره روی کوه،  
دیوار یک بنای خیالی  
می‌سازد.  
از آن زمان که زردی خورشید روی موج  
کمرنگ مانده است و به ساحل گرفته اوج  
بانگ شغال، و مرد دهاتی  
کرده ست روشن آتش پنهان خانه را.  
قرمز به چشم شعله خردی  
خط می‌کشد به زیر دو چشم درشت شب  
وندر نقاط دور،  
خلق‌اند در عبور.  
او، آن نوای نادره، پنهان چنانکه هست،  
از آن مکان که جای گزیده است می‌پرد.  
در بین چیزها که گره خورده می‌شود  
با روشنی و تیرگی این شب دراز  
می‌گذرد.  
یک شعله را به پیش  
می‌نگرد.

جایی که نه گیاه آن جاست، نه دمی  
تر کیده آفتاب سمج روی سنگ‌هاش،  
نه این زمین و زندگی‌اش چیز دلکش است  
حس می‌کند که آرزوی دگر مرغ‌ها چو او  
تیره ست همچو دود. اگر چند امیدشان  
چون خرمنی ز آتش  
در چشم می‌نماید و صبح سفیدشان.  
حس می‌کند که زندگی او چنان  
مرغان دیگر را به سر آید  
در خواب و خورد او،  
رنجی بود کز آن نتوانند نام برد.

بسته‌ست دم به دم نظر و می‌دهد تکان  
چشمان تیزبین.  
وز روی تپه‌ها.

ناگاه، چون به جای پر و بال می‌زند  
بانگی بر آرد از ته دل سوزناک و تلخ،  
که معنیش نداند هر مرغ رهگذر،  
آن‌گه ز رنج‌های درونیش مست،  
خود را به روی هیبت آتش می‌افکند.  
باد شدید می‌دمد و سوخته است مرغ  
خاکستر تنش را اندوخته ست مرغ  
پس جوچه‌هاش از دل خاکسترش به در.

در آنجایی که آن ققنوس آتش می‌زند خود را  
پس از آنجا کجا ققنوس بال افشان کند در آتشی دیگر  
خوشا مرگی دگر  
با آرزوی زایشی دیگر.

دکتر شفیع کدکنی



DOCTORS INSURANCE DOCTORS

# Looking for Iranian Businesses?



Visit [Iransy.com](http://Iransy.com) to find local Iranian businesses.

Are you a business owner? list your business for free today at [irany.com](http://irany.com) or contact us at: [info@irany.com](mailto:info@irany.com)



connecting you to Iranian businesses from all around the world.

پول به این توافق شکننده دست یافته‌اند، می‌توان پیش بینی کرد که این مصوبه تا چه حد می‌تواند آنها را دچار مشکل کند. در واقع در حالی که طلاق توافقی به طور ضمنی به معنای حق طلاق زنان است و بسیاری از زنان با دشواری و با واگذار کردن بسیاری از حقوق خود به آن دست می‌یابند، اکنون محدود شدن امکان طلاق توافقی و مشروط شدن آن به گذراندن دوره‌های مشاوره، بار دیگر زنان را با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو کرده است. هدی عمید، وکیل پایه یک دادگستری در مقاله‌ای در همین زمینه که در سایت همسری منتشر شده است می‌نویسد: «اگر طلاق [توافقی] به استناد وکالت مع الواسطه باشد، آنها که گمان می‌کرده‌اند دیگر نیازی به حضور شوهر در دادگاه ندارند، حالا متوجه می‌شوند که باید همسر را راضی به آمدن به مشاوره بکنند و آنها که دادخواست طلاق توافقی را با همسر امضا کرده‌اند ولی شوهر متقاضی واقعی نیست، باید دلپره این را داشته باشند که شوهری که از آمدن و رفتن به دادگاه مدام گله و شکایت می‌کرده است را چگونه راضی به انجام یک مرحله اضافه‌تر بکنند، اگرچه قضات در صورت عدم دسترسی به شوهر می‌توانند از فرستادن زوجین به مشاوره صرف‌نظر کنند، اما اثبات این موضوع که شوهر در دسترس نیست نه تنها کار بسیار مشکلی است، بلکه می‌تواند به مستمسکی در دست شوهر برای اتلاف وقت و اطاله دادرسی تبدیل شود.»

نکته دیگر در این مصوبه زمانی است که برای ثبت طلاق در دفاتر وجود دارد. برای طلاق توافقی دو نوع حکم صادر می‌شود: «حکم طلاق» برای طلاق توافقی از سوی زوجه ارائه می‌شود و «گواهی عدم امکان سازش» که مربوط به طلاق توافقی از سوی زوج است. اما در گواهی عدم امکان سازش، سه ماه فرصت وجود دارد تا افراد به سازش کشیده شوند و در حکم طلاق این فرصت شش ماهه است. این به این معنی است که مردی که طلاق توافقی می‌خواهد تنها سه ماه زمان برای ثبت آن دارد اما زن متقاضی طلاق ممکن است در فرصت شش‌ماهه تعیین شده، به شکل‌های گوناگون از تصمیم خود منصرف شود یا همسرش ثبت طلاق را به تعویق بیندازد. اما آیا امکان دارد که زنان بدون صبت کردن طلاق در دفاتر ثبت طلاق و ازدواج، این قانون را نادیده بگیرند؟ گرچه این قانون حق جاری شدن صیغه طلاق را از بین نمی‌برد، اما با توجه به اینکه طلاق قراردادی اجتماعی است، ثبت نشدن آن می‌تواند عواقب و دشواری‌های زیادی برای زنان ایجاد کند. بدون ثبت طلاق، زنان حتی اگر مطلقه باشند حق ازدواج دوباره نخواهند داشت و وضعیت حقوقی فرزندان آنها نامشخص خواهد بود. از نظر حقوقی نیز با آنها مانند یک زن متاهل رفتار خواهد شد و همچنان در مواردی که نیاز به کسب اجازه همسر دارد- مانند دریافت گذرنامه و خروج از کشور- باید به همسر سابق خود رجوع کند.

در آخرین واکنش رهبر ایران، آیت الله خامنه‌ای هفتم تیر ماه در دیدار با مقامات قوه قضائیه ایران، با اشاره به «برخی مشکلات دادگاه‌های خانواده از جمله طلاق توافقی» از قضات خواست که «اینگونه مسائل را تقلیل دهند.» رسانه‌های وابسته به حکومت، می‌گویند که «برخی افراد برای رهایی از مسئولیت زندگی و راحت‌طلبی و جدایی آسان، از " طلاق توافقی" در دادگاه‌های خانواده استفاده کرده و زندگی خود را بدون هیچ گذشتی زیر پا له می‌کنند.» در گزارشی که خبرگزاری تسنیم منتشر کرده، تغییر شیوه‌های همسریابی، افزایش توقعات زوجین، عدم شناخت، افزایش مشغله‌های شغلی و حتی تفریح افراطی افراد به عنوان عامل افزایش طلاق توافقی مطرح شده است. بر اساس آمار رسمی در ایران از هر هفت ازدواج، یک طلاق رخ می‌دهد. عباس پوریانی، رئیس دادگاه‌های عمومی و انقلاب تهران مدتی قبل گفته بود که طلاق توافقی، با ۲۲۲،۲۰ مورد، مطالبه مهریه با ۱۶ هزار و ۲۲۸ فقره و طلاق به‌خواستنه‌زوجه با ۱۰ هزار و ۱۸۰ فقره بیشترین پرونده‌های مربوط به دعاوی خانوادگی در سال گذشته بوده است. بر مبنای همین آمارها، تلاش شده که قضات طلاق توافقی را راحت نگینند، قوانین جدید برای جلوگیری از رواج طلاق توافقی در کشور وضع شود و قوانین سختگیرانه در خصوص طلاق توافقی در دادگاه‌های خانواده وضع شود.

مشاوران و کارشناسانی که در رسانه‌های ایران با آنها گفت و گو می‌شود، اغلب طلاق توافقی را یک پدیده غربی می‌دانند که تبدیل به مد در جامعه شده و به دنبال دسترسی مردم به ماهواره‌ها و آشنایی با فرهنگ غربی افزایش یافته است. این در حالی است که برخی از فعالان حقوق زنان و جامعه‌شناسان معتقدند که تغییرات اجتماعی و رشد آگاهی زنان نسبت به حقوق فردی و اجتماعی‌شان یکی از عوامل افزایش طلاق در ایران است. بر این اساس اگر در گذشته زنان بیشتری به خشونت خانگی تن می‌دادند و اختلافات زناشویی را برای حفظ زندگی خانوادگی تحمل می‌کردند، اکنون تعداد بیشتری به حفظ هویت فردی و حقوق خود اهمیت می‌دهند و آسان‌تر طلاق می‌گیرند. از سویی، با وجود قوانین نابرابر طلاق و حضانت فرزندان که امکان تقاضای طلاق از سوی زنان را با چالش و دشواری روبه‌رو می‌کند، طلاق توافقی در میان گروهی از زوجها که به برابری حقوق زن و مرد بیشتر معتقدند یا به هر دلیل بر سر جدایی به توافق رسیده‌اند رواج بیشتری دارد.

**مشاوره، سنگی بر سر راه حق طلاق توافقی برای زنان**  
هرچند آمار روشنی از تعداد همسرانی که واقعا با توافق از هم جدا می‌شوند وجود ندارد و نمی‌توان آنها را از آمار زنانی جدا کرد که توانسته‌اند با وجود تمام موانع قانون طلاق، همسر خود را وادار کنند آنها را بر مبنای توافق طلاق دهد، اما با توجه به نمونه‌های بسیار زنانی که در دادگاه‌های خانواده با بخشیدن مهریه و گاه حضانت و گاه با وساطت اعضای دیگر خانواده و پرداخت



## مشاوره برای ثبت طلاق توافقی، دشواری بیشتر برای زنان

### نعیمه دوستدار

پرنیان قوام، رئیس اداره مددکاری و خدمات مشاوره‌های معاونت فرهنگی قوه قضائیه، روز شنبه ۲۰ تیر، خبر داد که از زمان ابلاغ «آئین‌نامه اجرایی قانون حمایت از خانواده» در بهمن ماه ۹۳، بدون مراجعه به مراکز مشاوره خانواده امکان ثبت «طلاق توافقی» وجود ندارد. در روزهای پایانی بهمن ماه ۹۳ صادق آملی لاریجانی، رئیس قوه قضائیه ایران، «آئین‌نامه اجرایی قانون حمایت از خانواده» را ابلاغ کرد که براساس ماده ۸۵ این آئین‌نامه، دادگاه باید تقاضای «طلاق توافقی» را به مرکز مشاوره خانواده ارجاع دهد و این مرکز نیز باید گزارش اقدامات انجام شده و مشروح مذاکرات از جمله، اظهارات آنها و نقاط قوت و ضعف و موارد توافق و نظر مرکز فوق پیرامون موضوع را به دادگاه ارائه دهد تا دادگاه مطابق قانون رسیدگی و اتخاذ تصمیم بگیرد. به گفته قوام، «اگر افراد اختلاف‌های شخصیتی و رفتاری دارند مشاوران جلسات را بیشتر برگزار می‌کنند و سپس به قاضی اعلام خواهند کرد که امید سازش وجود دارد یا خیر.» مراکز مشاوره خانواده با همکاری

مرکز مشاوران قوه قضائیه در همه واحدهای قضایی تشکیل خواهد شد و در سال ۹۵، بعد از برگزاری آزمون مشاوران جدید خانواده در دادگاه‌های خانواده مستقر خواهند شد. به گفته قوام «در گذشته مشاورانی از بهزیستی و نظام روان‌شناسی در مجاور دادگاه‌های خانواده و با در مجتمعه قضایی دادگاه خانواده برای مشاوره حضور داشتند اما بعد از آزمون که برای جذب مشاوران در نظر گرفته‌ایم دیگر افراد به این شکل نمی‌توانند در دادگاه‌ها مشاوره دهند.» با توجه به اینکه بدون انجام این مشاوره امکان ثبت طلاق توافقی وجود ندارد، دفاتر ازدواج و طلاق که بدون حکم دادگاه صیغه طلاق را صادر کنند براساس قانون به مجازات درجه ۴ قانون مجازات اسلامی محکوم می‌شوند؛ در حقیقت برای آنها حبس بیش از ۵ تا ۱۰ سال و جریمه نقدی ۱۸۰ تا ۳۶۰ میلیون ریال و همچنین انفصال از خدمات عمومی و دولتی در نظر گرفته می‌شود.

### نگرانی رهبر از افزایش طلاق توافقی

نگرانی از افزایش طلاق توافقی مدت‌هاست در کلام مسئولان در جمهوری اسلامی و در رسانه‌های وابسته به حکومت مطرح می‌شود.

## New York Life Insurance Company

### Olive Zaiton Behashti / Agent

Focused on your goals, Well-Trained & Up to Date

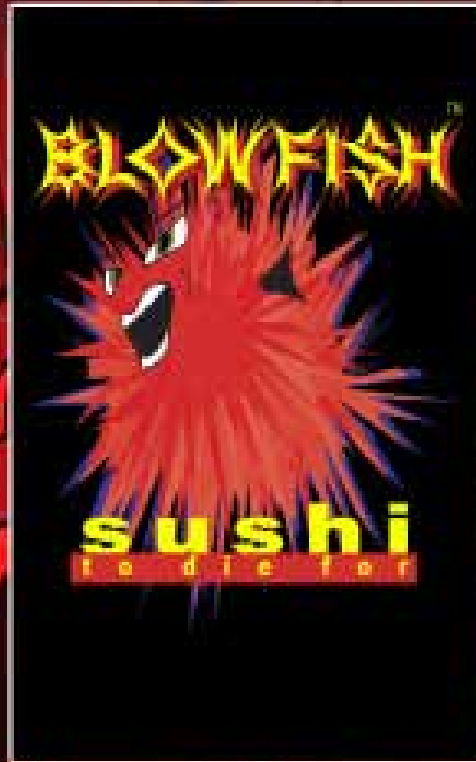
- ❖ Life Insurance
- ❖ Annuities
- ❖ Long Term Care Insurance
- ❖ Retirement Income
- ❖ Investments



**The Company You Keep**

Office: (408) 452-6119  
Cell: (510) 395-0753

[zbehashti@ft.newyorklife.com](mailto:zbehashti@ft.newyorklife.com)  
Lic.#OH69657  
1731 Technology Drive, Suite 400, San Jose, CA 95110



LUNCH STARTS AT 11:30AM, DINNER AT 5:00 PM, HAPPY HOUR 4-7PM  
EVERYDAY

555 BANTANA RD. SUITE 1010, SAN JOSE, CA

## وضعیت محیط زیست در ایران

احمد آل یاسین

ضوابط شهرسازی و معماری شهری و... به این قرار است.

**آلودگی هوا:** شدت خطر آلودگی هوا در ایران، مردم بسیاری از کلان شهرهای کشور را با وضعیت خطر و هشدار روبه رو کرده است و هر سال تعداد زیادی از مردم به سبب آلودگی هوا و بیماری های ناشی از آن، جان خود را از دست می دهند.

**افت سطح آب زیرزمینی در دشت های کشور:** براساس گزارش های شرکت مدیریت آب، سطح آبهای زیرزمینی در بیش از ۷۰ دشت کشور به طور متوسط سالانه بیش از دو متر افت می کند که تقریباً در جهان کم نظیر است. این مسئله سبب شده تا میزان ناپایداری اکولوژیکی کشور به طرز معنی داری افزایش یافته و به تبع آن سطح زمین دشت ها نیز افت کنند.

مسائل زیست محیطی همواره از مسائل مورد توجه در سطح جهان و نیز در سطح کشور بوده که تشکیل همایش ها، نشست ها و تدوین قطع نامه ها، معاهدات و کنوانسیون های متعدد بین المللی به منظور جلوگیری از بدتر شدن وضعیت محیط زیست کشورها و بررسی روند تغییرات محیط زیستی از دغدغه های همیشگی کارشناسان بوده است. به منظور تسهیل مدیریت زیست محیطی و اتخاذ تصمیم های صحیح مدیریتی، شاخص های گوناگونی برای اندازه گیری تغییرات حفاظت های زیست محیطی تعریف و تدوین شده است. شاخص هایی مانند: شاخص های توسعه پایدار سازمان ملل متحد، آرمان هفتم اهداف توسعه هزاره و شاخص های توسعه بانک جهانی. در این میان مهمترین شاخص هایی که کاربرد آن ملاک مقایسه پایداری و



**افت کیفیت آب:** افت کیفیت آب های سطحی و زیر زمینی در ایران از مسائل بارزی است که محیط زیست ایران با آن روبروست. آلودگی شدید آب ها ناشی از تخلیه مستقیم پساب های بخش صنعت، کشاورزی و در مواردی فاضلاب های شهری به داخل آب های سطحی و زیرزمینی است.

**بیابان زایی و مرگ تالاب ها:** ایران دارای ۲۵۰ تالاب با مساحت نزدیک به ۵,۲ میلیون هکتار است که در این میان ۲۲ تالاب با مساحت حدود ۱,۵ میلیون هکتار در کنوانسیون رامسر ثبت شده و اهمیت جهانی دارند. مروری بر وضعیت این تالاب ها نشان می دهد که بسیاری از آنها در اثر عوامل مدیریتی، اقتصادی، برنامه های توسعه منابع آب، بهره برداری بی رویه انسان، طرح های راه و نفت، عوامل اقلیمی و... در معرض خشک شدن و نابودی و یا تغییرات اکولوژیکی قابل توجهی قرار گرفته اند به نحوی که در اثر این تغییرات هفت تالاب از تالاب های بین المللی ایران در لیست مونتر و به عنوان تالاب هایی که دارای تغییرات اکولوژیک بوده اند ثبت شده اند.

در سال ۱۳۹۰ نیز روند نابودی تالاب ها ادامه یافت و تالاب هایی همچون گاوخونی، بختگان، ارزن، پریشان، آبی گل و تالاب های سه گانه هامون مسیر خشکی و نابودی را طی کردند. تالاب های شادگان، هورالعظیم، هویزه و هورا الحمار نیز وضعیت بهتری نداشتند.

عمل کرد زیست محیطی کشورهاست در دو شاخص مهم خلاصه می شود. شاخص پایداری محیط زیست-ESI و شاخص عملکرد محیط زیست EPI که توسط دانشگاه ییل و دانشگاه کلمبیا تعریف و تدوین شده اند.

جمهوری اسلامی ایران براساس گزارش شاخص پایداری محیط زیست در سال ۲۰۰۵ در بین ۱۶۶ کشور رتبه ۱۳۲ را کسب کرد و در سال ۲۰۰۶ در بین ۱۳۳ کشور رتبه ۵۳ و در سال ۲۰۰۸ در میان ۱۴۹ کشور رتبه ۶۷ و در سال ۲۰۱۲ در میان ۱۳۲ کشور جهان با ۶۱ رتبه سقوط نسبت به رتبه ۵۳ در سال ۲۰۰۶ میلادی در رتبه ۱۱۴ قرار گرفت.

به همین سبب حفاظت از محیط زیست ایران به یکی از اصلی ترین دغدغه های کارشناسان کشور تبدیل شده است زیرا علی رغم هرگونه تلاش و کوشش برای حفاظت از محیط زیست و پای بندی به اصل ۵۰ قانون اساسی، مقوله حفاظت از محیط زیست، از سوی دولتمردان همچنان در حاشیه قرار گرفته است.

در نیمه دوم دوره پنجم توسعه و سال پایانی دولت نهم وضعیت محیط زیست ایران صرف نظر از مسائل مهم و حل نشده ای مانند بحران رشد فرایند جمعیت کشور، هجران شدید منابع آب، تشدید جنگل تراشی ها در جنگل های شمال و زاگرس، آلودگی سواحل دریای خزر، به خشکی گراییدن رودخانه های کشور، انتشار ریز گردها، عدم کنترل گازهای گل خانه ای، بی توجهی به رعایت معیارها و

## تکذیب مسؤلان را باور کنیم یا کامیونهای حامل نمک را

وارطان و وارطانیان

کارشناسان هم می گویند یکی از عوامل اصلی به هم زدن ساختار طبیعی دریاچه است دکه هایی برای فروش خوراکی و تنقلات و... وجود دارد که یکی از اجناسی که سالهاست می فروشند نمک برداشت شده از دریاچه است. هر کسی از این مسیر عبور کند می تواند تابلوهای فروش نمک دریاچه را در کنار همه این دکه ها ببیند. بسته های سفید رنگ پلاستیکی که پر شده از نمک کف دریاچه هستند و جلوی این دکه ها به ردیف گذاشته شده اند گواه همین نکته است. اما این میزان بسیار اندک فروش نمک مشکلی برای دریاچه ایجاد نمی کند و این شیوه فروش نمک در سالهای پر آبی دریاچه هم مرسوم بود.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

۷- عدم اجرای مصوبه دولت مبنی بر ارتقای استاندارد کیفیت سوخت خودرو که منجر به تشدید آلودگی هوای شهر شده است.

۸- صدور مجوز صنایع آلوده ای همچون پالایشگاه مازندران و پتروشیمی گلستان و گیلان.

۹- انتخاب مدیران غیر محیط زیستی و توسعه گرا برای سازمان های «محیط زیست» و «جنگل ها و مراتع»

۱۰- طرح های واگذاری اراضی ملی با نام «بوستان خانواده» و «باغشهر».

۱۱- اجرای طرح مسکن مهر در اراضی ملی حفاظت شده.

۱۲- لغو طرح ملی خروج دام از جنگل و تغییر کاربری جنگل های زاگرس و مراتع به اراضی کشاورزی.

۱۳- لغو طرح تنظیم خانواده و تشویق به افزایش جمعیت.

۱۴- موافقت سازمان حفاظت محیط زیست با طرح های دولتی انتقال آب از دریای خزر به سمنان از زاب به دریاچه ارومیه.

۱۵- موافقت سازمان محیط زیست با اکتشاف نفت در پارک ملی نای بند بوشهر و پارک کویر.

۱۶- موافقت سازمان حفاظت محیط زیست با احداث راه در تالاب ها و پارک های ملی.

۱۷- واگذاری اراضی ملی شده و پارک های برای شهرک سازی.

این موارد نمونه که راه حل های آسانی برای مقابله با آنها در پیش نیست و در فرآیند اجرای برنامه ریزی های توسعه نیز به آنها عنایت نشده، نشان می دهد چطور محیط زیست ایران قربانی بی توجهی مسؤلان کشور شده است. آنچه امروز محیط زیست کشور به شدت نیازمند آن است. نگاه سیستماتیک و برنامه ریزی های مبتنی بر توسعه پایدار است. توسعه ای که هم نیازهای نسل امروز را تامین کند و هم ضامن تجدید منابع برای نسل های بعد باشد.

برگرفته از: تاریخچه برنامه ریزی توسعه ایران، صفحات ۲۶۴ تا ۲۶۷

من به واسطه کارم هر روز از روی میانگذر دریاچه ارومیه عبور می کنم. چندی پیش خبری را به نقل از حمید قاسمی مدیرکل محیط زیست استان آذربایجان شرقی در یکی از سایت ها دیدم که گفته بود: هیچ گونه مجوزی جهت برداشت نمک از دریاچه ارومیه در سال جاری صادر نشده است. اما من و همه کسانی که هر روز از این مسیر عبور می کنند می توانیم شهادت بدهیم که این حرف صحت ندارد و روزانه ده ها کامیون نمک از بستر دریاچه ارومیه در ضلع شمال شرقی میانگذر توسط ماشین های سنگین برداشت شده و به فروش می رسد.

در سمت شرقی میانگذر شهید کلانتری که از روی دریاچه عبور می کند و البته خیلی از

دریاچه ارومیه نیز اوضاع بهتری را تجربه نکرد. اوضاع این دریاچه بحرانی شد که علی نظری دوست، رئیس ستاد ملی احیای دریاچه ارومیه در گفتگو با خبر آنلاین، هشدار داده است، در صورت بی توجهی، طی دو تا سه سال آینده، این دریاچه خشک شده و از بین خواهد رفت. بنا به باور محمد درویش، کارشناس ارشد محیط زیست ایران در زمینه خشک شدن تالاب ها این مناطق خشک شده به چشمه های تولید گرد و خاک در کشور، یا به عبارت دیگر، کانون های بحران فرسایش بادی در کشور محسوب می شوند. روند بیابان زایی در کشور بشدت در حال پیشرفت و ضریب امنیت غذایی بشدت در حال کاهش است. افت امنیت غذایی می تواند کارآیی زمین را به شدت کاهش دهد، خشک شدن زاینده رود، قطب تمدنی مرکز کشور یکی دیگر از مولفه های نگران کننده در زمینه بحران زیست محیطی کشور است.

نقض بسیاری از قوانین کشور در حوزه محیط زیست و نادیده گرفتن بسیاری از مصوبات و استانداردهای محیط زیستی کشور و برنامه ریزی برای واگذاریهای بی حد و حصر منابع طبیعی تنها بخشی از صدمات وارده به طبیعت ایران است که در اینجا به چند نمونه از آنها اشاره می شود.

۱- انحلال شورابعالی محیط زیست به عنوان عالیترین مرجع تصمیم گیری محیط زیست کشور در سال ۱۳۸۵ بعد از گذشت ۴۰ سال توسط رئیس جمهور.

۲- عدم اجرای قانون برنامه چهارم در بخش محیط زیست.

۳- فقدان برنامه آمایش سرزمین باوجود تأکیدات قانونی در برنامه چهارم.

۴- اعمال برنامه های تراکم ساز در مناطق شهری.

۵- لغو مصوبه ممنوعیت استقرار صنایع در شعاع ۱۲۰ کیلومتری تهران و ۵۰ کیلومتری اصفهان.

۶- لغو مصوبه ممنوعیت استقرار صنایع نفت و پتروشیمی در استان های شمالی.

## ۶ زندانی سبز زندان اوین: تاریخ در مورد پیروزی ما قضاوت خواهد کرد



۶ زندانی سیاسی سبز که در زندان اوین محبوس هستند، با نگارش نامه‌ای یاد و خاطره ایام کودتای انتخاباتی ریاست جمهوری سال ۱۳۸۸ را گرامی داشته، بر استقامت و پایداری خود، تا لحظه چیرگی بر تاجر و انحراف در آرمان‌های انقلاب سال ۱۳۵۷ تأکید ورزیدند. در نامه این ۶ زندانی سیاسی سبز محبوس در زندان اوین که در اختیار «سحام» قرار گرفته، آمده است: «بیست و چندم خرداد هشتاد و هشت بود انگار از کف خیابان‌های شهر خزان زده، صدایی به گوش می‌رسید از عمق تاریخ مبارزه این ملت و ملک با استبداد و استعمار، صدای امیر کبیر اصلاحات در فین کاشان وقتی دژخیمان رگش را می‌گشودند، صدای ستارخان در پارک اتابک که به دام افتاده بود، صدای مصدق در زندان زرهی در مسیر دادگاه، صدای مهندس بازرگان در مجلس هنوز ملی پس از انقلاب

رفسنجانی قبلاً رفته بودند. یا بزرگانی مثل محسن صفایی فراهانی، حشت طبرزدی و بهزاد نبوی که همان موقع آنجا بودند. بله، اوین مکان مرموز و خاصی است که قصه‌های ناگفته بسیاری در خود نهفته دارد. بعدها که دادگاهی شدم و برایم حکم بریدند، به بند ۳۵۰ (معروف به بند سیاسی) رفتم ولی باز نشد اوین را خوب دید بزنم. برخلاف سایر زندانیان، بچه‌های سیاسی اجازه خروج از بند و استفاده از امکانات رفاهی یا کار در کارگاه‌های زندان را ندارند.

موزه می‌شود. من گفتم: «بله، بعد مجسمه ما و آقای ع را می‌سازند و همه می‌بینند که چه ظلمی به ما شد.» فکر کنم آقای رئیس اصلاً از این شوخی خوشش نیامد! حالا انگار قرار است زندان اوین را تعطیل کنند. مثل اینکه می‌خواهند جایش پارک بسازند. خبری هم از موزه نیست، یا اگر باشد قطعاً مجسمه ما را نمی‌سازند. از همه بدتر اینکه خود زندان و زندانی کردن آدم‌ها تعطیل بشو نیست. بزرگ ما «علی‌اشرف درویشیان» داستانی دارد درباره یک مهندس زندانی که برای فراموش کردن شکنجه‌ها و خشونت زندانبانان، کف سلولش نقشه یک شهر را می‌کشید. پارک و بوستان و خانه و کارخانه می‌کشید. وقتی زندانبان دوباره سراغش می‌آید، با دیدن آن نقشه شروع می‌کند به زدن زندانی و سرش داد می‌زند: «پس زندانش کو؟»

بله، تا بوده چنین بوده و ظاهراً تا هست چنین است. خیلی متأسفم ولی جهان بی زندان نمی‌ماند.

## افسوس که جهان بی زندان نمی‌ماند

مزدک علی نظری (نویسنده و روزنامه‌نگار)



سال‌ها پیش که تازه کار مطبوعاتی را شروع کرده بودم، خانم در خیابان پلیس و نزدیک زندان قصر بود. جالب است اولین کار حرفه‌ام هم مصاحبه با یکی از بازداشتی‌های همین زندان بود. «مجتبا محرمی» را گرفته بودند و همان شب وقتی داشتم به خانه برمی‌گشتم، به سرم زد بروم

ستاره سابق پرسپولیس را ببینم. افسرنگهبان اجازه نداد با «مژدبا» ملاقات کنم، اما نادانسته چیزهایی از دهانش پرید که مواد خام گزارشی داغ برای مجله شد. این تنها خاصیت همسایگی قصر برای ما بود. در عوض تا دل‌تان بخواهد مکافات داشتیم. فاضلاب زندان در جوی خیابان رها می‌شد و علاوه بر بوی تعفن شدید، سرنگ و هپاتیت و فصولات انسانی با خودش می‌آورد. خانواده زندانی‌ها هم از صبح تا شب در خیابان و نیمچه پارک مقابل قصر جمع بودند و بعضی همانجا کنار خیابان می‌خوابیدند. گاهی هم درگیری‌های ناچوری ایجاد می‌شد.

اهاالی محل گاه‌نگار برای تعطیلی زندان تجمع می‌کردند. این اعتراض‌ها بالاخره نتیجه داد و با طرح خروج پادگان‌ها و زندان‌های تهران به خارج شهر، عاقبت قصر هم تعطیل شد. حالا زندان قصر به باغ-موزه‌ای زیبا بدل شده که جای خوبی برای تفریح خانواده‌هاست. البته سال ۸۸، من از همان محله راهی زندان اوین شدم. یادم نبود، ولی این یکی را تعطیل نکرده بودند! در این سفر فرصت نشد زیاد محیط اوین را ببینم. تمام آن ۳ ماه در سلول بودم و معدود دفعاتی که توی همان بازداشتگاه ۲۰۹ جابه‌جا شدم، چشم‌بند به چشم بود. یک‌بار که توی راهروی بازداشتگاه منتظر نشسته بودم، امضاها و یادگاری‌های روی دیوار توجه‌ام را

جلب کرد. فکر کردم: چه آدم‌هایی که اینجا آمدند و رفتند (یا زنده نرفتند). فکرش را بکنید: آخرین شاه ایران این زندان را ساخت تا توده‌ای‌ها و چپ‌ها را حبس کند، در دهه ۵۰ مجاهدین و سایر مبارزین مهمان اینجا شدند، بعد از انقلاب ۵۷ مقامات حکومت سابق توی این کوزه افتادند، دهه ۶۰ باز مجاهدین و چپ‌ها را آوردند، دهه ۷۰ نوبت اصلاح‌طلب‌ها و روزنامه‌نویس‌ها شد، دهه ۸۰ هم که ما آمدیم، دهه ۹۰ نوبت چه کسانی است؟

حکومت‌ها عوض شدند، قدرت دست به دست شد، آدم‌ها آمدند و رفتند، ولی این زندان لعنتی همچنان سر جایش است. توی انفرادی از بی‌کاری برای خودم زمزمه می‌کردم. از همه بیشتر «دنیای زندونی دیواره» می‌چسبید. جالب اینکه خود «داریوش» هم زمانی اینجا زندانی بوده، شاید توی همان راهرو با چشم‌بند نشسته، توی همین سلول تنهایی قدم زده.

تازگی کتاب «در بند اما سبز» مسعود بهنود را خوانده بودم. خاطرات او از روزهای زندان مدام به خاطر می‌آید و با واقعیتی که دور و اطرافم جریان داشت، قرینه‌سازی می‌شد. با یک دهه اختلاف، من هم داشتم همان راه را می‌رفتم. راهی که امثال خسرو گل‌سرخ، شهرنوش پارس‌پور، هوشنگ ابتهاج، احسان نراقی، اکبر گنجی و حتی آن‌طرفی‌هایی مثل سعید امامی، اسدالله لاجوردی و اکبر هاشمی

### با نهایت مسرت به استحضار دوستان و علاقمندان میرساند:

هفتمین و آخرین کتاب از مجموعه کتابهای: «سیروسفری در گلستان شعروادب پارسی» گردآوری و نگارش مهندس پرویز نظامی انتشار یافت. این مجموعه نفیس که در نوع خود بینظیر می‌باشد مشتمل است بر شرح احوال - تحلیل آثار - افکار و اندیشه‌ها و منتخبی از زیباترین اشعار بیش از یکصد و پنجاه شاعر و عارف

و دانشمند ایرانی در یک‌هزار و دویست سال گذشته - از تاریخ شروع نهضت تجدید حیات فرهنگی ایران پس از بورش تازیان تا زمان حاضر.



قیمت هر جلد بیست دلار

تلفن سفارش و خرید

(۵۱۶)۲۰۸-۷۷۸۷

parvizezami@yahoo.com

## سبزیجات سفید رنگ چه تأثیری بر بدن دارد؟

مصرف سبزیجاتی که به صورت طبیعی سفیدرنگ هستند، به تأمین برخی از نیازهای ضروری بدن و در نتیجه سلامتی بیشتر کمک می‌کنند.

بخشی از خانواده کلازا یا کلمها است که شامل کلم بروکسل، کلم، خربزه و کلم پیچ نیز هست. مطالعات متعددی نشان می‌دهد که کلمها حاوی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات دیگر مربوط به سلامتی مانند گلوکزینولات و فلاونوئیدهاست که ممکن است به دفع بیماری‌هایی مانند انواع خاصی از سرطان‌ها و همچنین التهابات مزمن کمک کند. گلوکزینولات ماده‌ای است که توانایی سم‌زدایی کبد را افزایش داده و مانع رشد سلولهای سرطانی می‌شود و فلاونوئید اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد.

پیاز: سرشار از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که می‌تواند در مبارزه با



بیماری‌ها بسیار مفید باشد. پیاز منبع غنی ویتامین C و فیبر است و محتوای اسید فولیک، کلسیم و آهن آن بالاست. همچنین حاوی نوعی فلاونوئید به نام کوئرستین است که ثابت شده در جلوگیری از آب‌مروارید، بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع خاصی از سرطان نقش دارد.

**قارچ:** قارچ تنها ماده غذایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است. همانطور که پوست بدن ما می‌تواند ویتامین D را از



اشعه فرابنفش خورشید به دست آورد، قارچ نیز در معرض نور آفتاب این ویتامین را در خود تولید می‌کند. در واقع یک وعده قارچ می‌تواند نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کند. قارچ سرشار از ریبولوین و نیاسین از خانواده ویتامین B است که هر دو در افزایش عملکرد شناختی بدن نقش دارند.

کاهش بوی بد بدن وجود دارد. مثلا فرد باید مرتب به حمام برود و پوست بدن به خصوص نواحی زیر بغل و کشاله رانش را با آب و صابون بشوید و با ملایمت لیف بزنند تا در اثر سایش بار باکتری‌های موجود در آن ناحیه موقتا کمتر شود. پس از استحمام نیز باید از اسپری‌ها یا محلول‌های دئودرانت استفاده کند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی‌اکسیدان‌های ضد بیماری، مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی است. میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن، نشان‌دهنده مواد غذایی گیاهی خاص هستند، مانند کاروتنوئیدها که در گیاهان نارنجی‌رنگ یا آنتوسیانین که در گیاهان آبی‌رنگ موجود است و می‌تواند در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان موثر باشد اما این به معنای اجتناب از مصرف گیاهان سفید نیست. یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که گیاهان سفید حاوی مواد مغذی سودمند و ضروری گیاهی از جمله ویتامین C، ویتامین D، فیبر، پتاسیم و کلسیم هستند.

**سیب‌زمینی:** اغلب به عنوان یک کربوهیدرات فاقد کالری در نظر گرفته می‌شود، اما در واقع منبع مواد مغذی نیروزا است. یک سیب‌زمینی متوسط تقریباً نیمی از نیاز روزانه



بدن به ویتامین C را بر طرف می‌کند و مقدار پتاسیم آن بیشتر از یک موز (۶۲۰ میلی‌گرم) است و با این وجود تنها ۱۱۰ کالری دارد. با توجه به محتوای پتاسیم بالای آن، تحقیقات نشان می‌دهد که سیب‌زمینی می‌تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و سدیم کم با کاهش ابتلا به فشار خون بالا و سکتته مغزی ارتباط دارد.

**گل‌کلم:** هر فنجان گل‌کلم حدود ۲۵ کالری انرژی دارد و منبع بسیار خوبی از ویتامین C، ویتامین K، فیبر و به نسبت کمتر کلسیم،



ویتامین B، پتاسیم و منیزیم است. گل‌کلم

این غدد با ترشح مواد مختلف، سطح لغزنده‌ای در پوست ایجاد می‌کنند که باعث پراکنده شدن سریع‌تر ذرات عرق در سطح پوست و تبخیر سریع‌تر آنها می‌شود. این عمل در نهایت به خنک‌شدن بهتر بدن منجر می‌گردد.

**درمانی هم برای این مشکل وجود دارد؟** تعریق و بوی بدن بیماری تلقی نمی‌شود که به درمان نیاز داشته باشد ولی راه‌هایی برای

## ارتباط هورمون تستوسترون و خواب مردان؟!



درصد از کل سیکل خواب را تشکیل می‌دهد در حالی که در سن ۵۰ سالگی این میزان به ۵ تا ۷ درصد کاهش پیدا می‌کند و تا سن ۶۰ سالگی خواب عمیق در مردان از بین می‌رود. در این پژوهش هیچ ارتباطی بین سایر بخش‌های سیکل خواب و کاهش این هورمون شناسایی نشده است.

پژوهشگران می‌گویند کمبود خواب مشکلی جدی است که می‌توان آن را با میزان مناسب تستوسترون درمان کرد.

محققان دپارتمان روانشناسی در دانشگاه مونترال در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که افت میزان ترشح هورمون مردانه تستوسترون، عامل کاهش خواب در مردان میانسال است.

میزان ترشح این هورمون از سن ۳۰ سالگی به بعد هر سال یک تا دو درصد کاهش پیدا می‌کند و به همین روال در سن ۴۰ سالگی کیفیت و میزان خواب مردان کمتر می‌شود. به گفته پژوهشگران دپارتمان روانشناسی در کنفرانس انجمن فرانسوی زبان «پورلی ساوویر» ارائه کردند، بین کاهش این هورمون و کم شدن میزان خواب در مردان میانسال رابطه مستقیم وجود دارد. این محققان دریافته‌اند که خواب عمیق مردان در سن ۵۰ سالگی کمتر می‌شود.

این اولین پژوهشی است که در آن رابطه فوق کشف شده است. تحقیقات نشان داده است که در مردان جوان خواب عمیق ۱۰ تا ۲۰

## چرا بوی بدن و بوی عرق برخی افراد همیشه نامطبوع است؟

در ایجاد بوی بدن ندارند بلکه با ترشح عرق، فقط زمینه را برای ایجاد این بو ایجاد می‌کنند.

### چطور؟

غدد عرق در پوست انسان به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ غدد اکرین و غدد آپوکرین. غدد عرق اکرین تقریباً در تمام بدن پراکنده‌اند و باعث تعریق بدن در هوای گرم یا در فعالیت‌های شدید می‌شوند. مایع مترشحه از غدد آپوکرین هم حاوی مواد پروتئینی، موادقتدی و چربی‌هاست و ترشح این مواد زمینه را برای رشد برخی باکتری‌ها روی پوست فراهم می‌کند. این غدد برخلاف غدد اکرین، پراکندگی یکسانی در بدن ندارند و تجمع آنها در برخی نواحی مانند زیربغل و کشاله ران بیشتر است و به همین دلیل بوی نامطبوع بدن نیز در این نواحی بیشتر حس می‌شود.

**یعنی باکتری‌ها عامل ایجاد بوی بد بدن هستند؟** بله، باکتری‌ها با تجزیه مواد مترشحه از بدن به حیات خود ادامه می‌دهند و تجزیه این مواد باعث ایجاد بوی بد می‌شود.

**غدد آپوکرین فقط در زیربغل و کشاله‌ران وجود دارند؟**

در نواحی دیگر بدن کمتر هستند و به همین دلیل ایجاد بوی نامطبوع در نواحی دیگر بدن کمتر است. مثلاً در صورت، غدد آپوکرین فقط در گوشه‌های بینی یافت می‌شود و به همین دلیل است که برخی افراد وقتی انگشت خود را به گوشه‌های بینی‌شان می‌کشند، بوی نامطبوعی در این نواحی حس می‌کنند.

**غدد آپوکرین فایده‌ای هم برای انسان دارند؟**

همیشه تنها بود و وارد جمع نمی‌شد. در کلاس‌ها هم جایی می‌نشست که نزدیک کسی نباشد؛ در غذاخوری دانشگاه هم تنها می‌نشست. با بقیه بچه‌ها بیرون نمی‌آمد، خلاصه اینکه کلا تنها بود. اول فکر می‌کردم مردم گریز است ولی این طور نبود؛ اتفاقاً پشت تلفن کلی هم آدم «بگو و بخند» می‌بود. رفتارش دیگر روی اعصابم رفته بود. آخر سر یک روز دل به دریا زدم و دلیل رفتار عجیب و غریبش را پرسیدم. کلی این شاخه و آن شاخه پرید تا جواب سوالم را ندهد ولی آنقدر پافشاری کردم تا گفت: «از اینکه مجبور شدی بوی بدت را بوی خودت بوی بدت را بگو. شرم‌نده شدم. می‌گفت: «از خیلی سال قبل همین‌طور بودم. یک ساعت هم که از خانه بیرون می‌آیم، بدنم بوی عرق می‌گیرد. طوری که فکر می‌کنم همه متوجه آن می‌شوند» بنده خدا راست می‌گفت. همیشه بوی تند عرق می‌داد. پرسیدم: «چرا پیش پزشک نمی‌روی؟» گفت: «یکی دو بار رفتم ولی فایده‌ای نداشت.» دلم برایش سوختم. به خاطر مشکلی که دست خودش نبود مجبور بود خودش را از تمام جمع‌ها دور کند. دیشب دوباره داشتم به حرف‌های او فکر می‌کردم و سوال‌های مختلفی به ذهنم رسید. اصلاً چرا عرق بعضی از ما اینقدر بد بو است؟ آیا راه‌حلی برای آن هست؟ چرا بدن بعضی از آدم‌ها با اینکه زیاد عرق می‌کنند بوی بدی نمی‌دهد؟ ... دکتر غلامحسین غفاریپور، متخصص پوست، مو، ناخن و لیزر و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به این پرسش‌ها پاسخ داده است.

**چرا عرق تن بعضی از آدم‌ها بوی بدی می‌دهد؟** در واقع باید بحث را این‌طور شروع کرد که آیا عرق باعث ایجاد بوی بد در بدن ما می‌شود یا نه. غدد عرق و مواد مترشحه از آنها، نقش چندانی



Just like the nightly news. Only weeklier.

# LAST WEEK TONIGHT

WITH **JOHN OLIVER**  
BREAKING NEWS. EVERY SUNDAY.



ادامه مطلب **زندانی سبز** ... از صفحه ۴۵

کرد پس از آن در بیست و چندم خرداد! بیست و چندم خرداد هشتاد و هشت بود انگار از کف خیابان‌های شهر خزان زده، صدایر به گوش می‌رسید از عمق تاریخ مبارزه این ملت و ملک با استبداد و استعمار، صدای امیر کبیر اصلاحات در فین کاشان وقتی دژخیمان رگش را می‌گشودند، صدای ستارخان در پارک اتابک که به دام افتاده بود، صدای مصدق در زندان زرهی در مسیر دادگاه، صدای مهندس بازرگان در مجلس هنوز ملی پس از انقلاب که می‌گفت: «بیم آن می‌رود که در ادامه به دیکتاتوری یک گروه با طبقه منتهی شود»، و اما صدایی در همین نزدیکی که می‌گفت: «آمده‌ام که کرامت انسانی را پاس بدارم» و ما نسل زرد خزان زده تصمیم گرفتیم که در آخرین روزهای فصل بهار سبز شویم نه بر شاخ درختان که در خیابان‌های شهر خزان زده.

بگذار مستبدین و متحجرین غریب شادی سر دهند. تاریخ چنان گذشته که درباره امیر کبیر، ستارخان، مصدق و بازرگان به عنوان سمبل اعتقاد عملی به استقلال و آزادی شهادت داده در مورد پیروزی ما نیز قضاوت خواهد کرد. جهان با همه بی‌برگ و باری بی‌نشانه نمی‌ماند. این نام‌ها هر یک نشانه‌های غرور آفرین مبارزه ملتی هستند در راه مبارزه با استبداد و تحجر و استعمار که جان و راحت خود را در راه این آرمان‌ها نهادند. بیش از آن که آن‌چه شده مهم باشد، آن‌چه خواهد شد مهم است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

می‌گذاریم، در بسیار از مواقع درد آرام می‌شود؟! در حقیقت خودمان داریم به خودمان انرژمی دهیم، بدون اینکه متوجه باشیم! در آمریکا به عده نوزادانی را انتخاب کردند و به مادرهای آنها گفتند که روزانه حداقل ۲۰ دقیقه این بچه‌ها را نوازش کنند.

بچه‌هایی که نوازش می‌شدند، نفخ شکمشان، بی‌تابی‌هایشان و کلا چیزهایی که بچه‌های کوچک را در این سن اذیت میکند و باعث گریه می‌شود، به شدت کمتر از بقیه بچه‌ها شده بود. بچه‌هایی که زود به دنیا می‌آیند را می‌گویند «نارس» و این بچه‌ها را می‌گذارند داخل دستگاه تا به رشد مطلوبی برسند و زنده بمانند. اما متأسفانه بیشتر این بچه‌ها می‌میرند!

در آمریکا تحقیق جالبی شد، از مادران بچه‌های نارس خواستند که روزانه در کنار محافظه شیشه‌ای قرار بگیرند و از سوراخ‌هایی که در محافظه وجود دارد سر و بدن بچه‌شان را نوازش کنند.

نتیجه تحقیق نشان داد که مرگ و میر بچه‌های نارس که توسط مادرانشان نوازش می‌شدند فوق‌العاده کمتر از بچه‌های نارس بود که نوازش نمی‌شدند! چرا؟ چون این بچه‌ها انرژمی مثبت را از طریق دست‌های مادرانشان دریافت می‌کردند و این قضیه به صورت کاملاً علمی اثبات شده که نوازش سر کودکان در رشد مغز آنها شدیداً تأثیر مثبت دارد.

بیست و دوم خرداد ۱۳۸۸ تداوم بیش از ۱۰۰ سال تلاش ملتی بود در مبارزه با استبداد و استعمار داخلی، تداوم تلاش ملتی که پیش از این تجربه موفق‌تری در مبارزه با استعمار خارجی پشت سر گذاشته بود، اما این متحجرین سند این پیروزی را به نام خود زدند و این‌گونه استبداد و استعمار داخلی که در بهمن ۵۷ بنیانش برانداخته شد، به گونه‌ای دیگر بازتولید شد.

پیش از این ملت ایران به آرامی و مردمی در دوم خرداد ۷۶ آن‌گونه که از ملتی متمرد توقع می‌رفت در پای صندوق رای به نبرد با متحجرین و مطلق‌زدگان مستبد و تمامیت‌خواه رفت و سربلند از این مبارزه بیرون آمد، اما همیشه تاریخ تحجر ماهیتی پنهان‌گر و عوام‌فریب داشته، به‌ویژه آن‌جا که خود را پشت شعار «مرگ بر تهاجم فرهنگی» پنهان کرده و یا سند دفاع از ارزش‌های دینی و مذهبی را نیز هم‌چون مبارزه با استعمار خارجی به نام خود زده است.

۲۲ خرداد ۸۸ تلاش دوباره‌ای بود برای غلبه بر تمامیت‌خواهی مستبدین متحجرین که در خرداد ۸۴ از دل آن ماهیت پنهان‌گر و عوام‌فریب سر برآورده بود. تحجر و مطلق‌زدگی در طول تاریخ این ملک شاید هرگز چنین خدمتی به مردم ایران نکرده بود و هرگز ماهیت مستبد و قدرت‌طلب خود را در حفظ نظام استعمار آشکار نکرده بود. آن‌جا که در ابتدا به رای مردم تمکین نکرد و آن‌چه

یک اداره می‌باشد. شخص دیگری که ۵ سال است که او نیز به عنوان کارمند در این اداره استخدام شده به دلایلی حکم «معاون مدیر کل» این اداره را می‌گیرد. ممکن است که در ظاهر آن شخصی که ۲۰ سال در آنجا کارمند بوده، ناراحتی اش را در این مورد نشان ندهد، اما در باطن بسیار ناراحت و احساس شدید حسادت داشته باشد. زمانی که از درون حالمان خراب ولی از بیرون می‌خواهیم نشان بدهیم که خوب هستیم، چشم‌های ما منفی‌ترین انرژمی‌های ممکن را از خودشان ساطع می‌کند و آن انرژمی منفی ممکن است اتفاقی را رقم بزند که ما به آن می‌گوییم «چشم زخم»!

چشم بسیار قدرتمند است. مرتاض‌ها می‌توانند تا با چشم‌هایشان کارهایی بکنند که دیگران متعجب شوند. مثلاً با چشم به قطاری که دارد با سرعت ۸۰ کیلومتر می‌رود نگاه می‌کنند و قطار یک دفعه متوقف می‌شود! این توقف ناگهانی قطار هم چشم زخم است!

## انرژی دست‌ها

بیشترین مقدار انرژمی را اول دست‌ها دارند و بعد چشم‌ها. تا به حال کسانی رو که انرژمی درمانی می‌کنند دیدید؟

با دست کارشان را انجام می‌دهند چرا که بیشترین مقدار انرژمی در کف دو دست است. توجه کردید که وقتی یک جایی از بدن مان درد می‌گیرد، وقتی روی آن ناحیه دست

گوشه‌خانه ولو می‌شوید! بهتر است که اول کیسه‌زباله انرژمی‌های منفی را بگذاریم پشت در و بعد وارد خانه شویم.

یه خانمی تعریف می‌کرد و می‌گفت: «من تو خونه مون یه گلدون داشتم که این بسیار به آن علاقه مند بودم. یک سفر ۴ ماهه پیش آمد که من مجبور شدم برم ایران و به خواهرم گفتم من که میرم مسافرت تو هر روز بیا و این گلدون را آب بده. خواهرم هم قبول کرد. من رفتم سفر و وقتی برگشتم دیدم گلدون خشک شده! من به خواهرم می‌گفتم تو گلدون را آب ندادی و او قسم می‌خورد که به موقع آب داده، ولی بنا به گفته خواهرم از این کار زیاد راضی نبوده چون وقتش گرفته می‌شد و بنابراین با احساسی منفی این کار را انجام می‌داده و نه با عشق»

عکس این هم صادق است. وقتی حالمان خوب است، چشم‌های ما دروازه انتقال انرژمی‌های مثبت است. وقتی حالمان بد است، بهتر است که به عزیزانمان نگاه نکنیم. هلند بزرگترین صادرکننده گل جهان است. دانشمندان هلندی آزمایشی را انجام دادند. بچه‌های مهد کودک را بردند در مزارع گل و از آنها خواستند تا در بین مسیرهایی که بین ردیف‌های گل وجود دارد بازی کنند، راه بروند و بدون ولی به گل‌ها صدمه نزنند. دیدند جاهایی که بچه‌ها را بردند و آنها بازی کردند، گل‌ها هم با نشاط تر شدند و هم شاداب تر و زود تر هم رشد کردند. نتیجه تحقیقات را به دولت هلند اعلام کردند.

دولت هلند هم بخشنامه‌ای را به تمامی مهد کودک‌ها صادر کرد که هر مهد کودک موظف است هفته‌ای یک روز، مهد کودک را تعطیل کند و بچه‌ها را ببرد در مراکز پرورش گل و بچه‌ها تا در آنجا بازی کنند.

## پشم زخم چیست؟

وقتی ما از درون، حالمان خراب و از بیرون می‌خواهیم نشان بدهیم که حالمان خوب است، نتیجه چیزی می‌شود به نام چشم زخم! بخشی از این چشم زخم، از نظر علمی نیز به وسیله سیاله مغناطیسی مخصوصی که از چشم بیرون می‌پرد، قابل توجیه می‌باشد، هر چند عوام الناس آنرا با مقدار زیادی از خرافات آمیخته‌اند.

اثر عمیق چشم در دیگران که موجب هلاکت یا بیماری آنها شود از نظر عقلی محال نیست. چه اینکه بسیاری از دانشمندان امروز معتقدند در بعضی از چشم‌ها نیروی مغناطیسی خاصی نهفته شده که کارایی زیادی دارد حتی با تمرین و ممارست می‌توان آن را پرورش داد. خواب مغناطیسی از طریق همین نیروی مغناطیسی چشم‌هاست.

وقتی از درون حالمان بد باشد و از بیرون بخواهیم نشان بدهیم که حالمان خوب است، چشم‌های ما منفی‌ترین انرژمی‌های ممکن را از خودشان ساطع می‌کنند. به طور مثال شخصی ۲۰ سال است که کارمند

اصلاً مهم نیست که ما در ایران باشیم و طرف مقابل در آمریکا باشد. در فیزیک به این می‌گویند «جهش کوانتومی».

یعنی انرژمی ما از زمان عبور می‌کند. پس به محض اینکه ما به چیزی فکر کنیم انرژمی ما پیش او حاضر است.

یک وقت هایی داریم در خیابان راه می‌رویم. حس می‌کنیم که یکی دارد به ما نگاه می‌کند. برمی‌گردیم و می‌بینیم که واقعا شخصی دارد به ما نگاه می‌کند. ما چطور حس کردیم که یکی دارد نگاه مان می‌کند؟ قبول دارید کسی که به ما نگاه می‌کند، دارد به ما فکر هم می‌کند؟

انرژمی آن شخص را دریافت می‌کنیم و نتیجه تحلیلی که مغز ما از آن انرژمی می‌کند، می‌شود حس ما. شکل پر رنگ این را می‌گویند «تله پاتی» که آدم‌ها یاد می‌گیرند با تبادل انرژمی فکر همدیگر رو بخوانند.

انرژمی من و شما مثبت و منفی می‌شود ولی انرژمی اجسام همیشه خنثی است. اگر ما حالمان خوب باشد، اگر آرام باشیم، اگر داریم مهرورزی می‌کنیم، اگر داریم لطفی می‌کنیم انرژمی ما مثبت است.

اگر حالمان بد باشد، اگر داریم شکایت می‌کنیم، اگر داریم بد و بی‌راه می‌گوییم، اگر عصبانی هستیم، اگر استرس داریم، اگر نگران هستیم، اگر اضطراب داریم، انرژمی ما منفی است.

و اما انرژمی اجسام خنثی است ولی انرژمی من و شما می‌تواند انرژمی اجسام را هم مثبت و هم منفی بکند.

آدم‌هایی که مثبت هستند (فکرهای خوب، روحیه عالی، انرژمی شان مثبت است. آدم‌هایی که منفی هستند (مدام در حال شکوه و غم خواری، انرژمی شان منفی است.

یکی از بحث‌های مهم موفقیت این است که تا جایی که می‌توانیم از آدم‌های منفی حذر کن و تا جایی که می‌توانیم با آدم‌های مثبت رفت و آمد کنیم. چرا؟ چون انرژمی آنها روی من و شما اثر می‌گذارد.

قدیم یک موضوعی بود به نام «مجاورت». اگر عارفی و یا پهلوانی بود، عده‌ای به نام «میرد و نوچه» دور و بر آنها بودند. این میرد‌ها و نوچه‌ها همه حس خوبی داشتند. این حس خوب به خاطر چی بود؟ به خاطر انرژمی فوق‌العاده مثبت عارف‌ها و پهلوان‌ها!

هاله‌های انرژمی در پیرامون دو قسمت از بدن ما تراکم بیشتری دارند. چشم‌ها و دست‌ها. زمانی که حالمان خوب نیست، عصبانی هستیم و شکوه می‌کنیم، چشم‌های ما دروازه انتقال انرژمی منفی‌اند.

به محض اینکه شما با حالت منفی وارد خانه می‌شوید و شروع به سلام کردن به دیگران می‌کنید، انرژمی منفی را از طریق چشم‌هایتان به اعضای خانه منتقل می‌کنید. نتیجه این می‌شود که نیم ساعت بعد یا دارید با داد و فریاد می‌زنید بر سر همدیگر و یا هر کدام خسته و کوفته و با حالت قهر و داغون در یک

## ادامه مطلب تکذیب مسولان... از صفحه ۱۴۴

و رسیدگی های بعمل آمده، برداشت بی رویه نمک از منطقه آق گنبد واقع در ناحیه شرقی دریاچه ارومیه در اجرای سه فقره قرارداد و مجوزهای صادره توسط ادارات کل صنعت، معدن و تجارت استان های آذربایجان شرقی و غربی (آذربایجان شرقی ۲ فقره و آذربایجان غربی ۱ فقره)، در راستای مجوز های صادره از سوی وزارتخانه ذیربط و با رعایت ضوابط و دستورالعمل های اداره کل محیط زیست استان صورت پذیرفته است در این رابطه از میزان ۲۹۰۰۰۰ تن مجوز صادره تاکنون ۱۸۸۰۰۰ تن نمک برداشت گردیده و معادل ۱۰۲۰۰۰ تن دیگر از قراردادهای مورد نظر انجام نشده است. علیهذا طبق نتایج حاصله



از رسیدگی ها و اظهار نظر کارشناس معدن اداره کل مذکور، کلیه برداشت ها در این خصوص قانونی و برابر ضوابط بوده است.» در همین حال اما به گزارش سایت تبریز بیدار حمید قاسمی مدیر کل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی در خصوص صدور مجوز برای برداشت نمک از دریاچه ارومیه گفت: بنده در نشست خبری که به مناسبت هفته محیط زیست برپا شده بود نیز اعلام کردم که در سال ۹۳ هیچ گونه مجوزی مبنی بر برداشت نمک از دریاچه ارومیه صادر نشده است مگر دو مورد، که اولین آن مربوط می شود به اعطای مجوز به اداره کل راه و شهرسازی در خصوص استفاده از نمک دریاچه ارومیه برای نمک پاشی سطح خیابان ها در فصل سرما و یخبندان و دومین مجوز صادره مربوط به استفاده از نمک دریاچه ارومیه برای خوراک شرکت کاوه سودا می باشد که از سال های قبل نیز این مجوز اعطا می شد. وی افزود: این مجوزها نیز به صورت مجوز موقتی، ۴ ماهه صادر شده بود و در سال ۹۴ تا بدین لحظه هیچ گونه مجوزی صادر نشده است، البته ممکن است بنا به درخواست اداره کل راه و شهرسازی و شرکت کاوه سودا در صورت صلاح دید مجوزهای موقت چند ماهه صادر کنیم.

اما حتی اگر این اظهارنظرهای مسولان هم نباشد ما که هر روز در این مسیر عبور می کنیم می توانیم برداشتن روزانه چند صد تن نمک از کف دریاچه را ببینیم. برای اثبات حرفهایم این عکسها را هم چند روز پیش با موبایلم از همین محل برداشت گرفتم.

اما وقتی از ضلع شرقی ساحل دریاچه به سمت میانگذر حرکت کنید بعد از عوارضی اگر به سمت راستان نگاه کنید می توانید تجهیزات کانکس ها کامیون ها و بولدوزر و بیل های مکانیکی زیادی را ببینید که در بستر سفید رنگ کف دریاچه که حالا خشک شده و جایش را لایه ضخیمی از نمک فراگرفته ببینید که مشغول کار هستند. روزانه چندین کامیون بسیار بزرگ در این محوطه از نمک های برداشت شده از کف دریاچه پر می شود و برای فروش به مناطق مختلف ارسال می شود. فروش نمک کف دریاچه به این شیوه یکی از کسب و کارهایی است که در سالهای اخیر و با خشک شدن آب دریاچه و عقب نشینی ساحل آن ایجاد شده است.



من چیز زیادی درباره محیط زیست و خوب و یا بد بودن برداشت نمک از دریاچه نمی دانم اما چون این دریاچه را از قدیم به شکل دریای بزرگ و پر آبی می دیدم و در خاطراتم نقش مهمی دارد همیشه به آن دل بسته بودم و به همین خاطر برابم مهم بود که ببینم آیا برداشت نمک از کف آن ضربه ای به پیکره آن وارد می کند یا خیر؟ به همین خاطر در اینترنت و سایت های خبری جستجو کردم و متوجه شدم که برخی مسولان و کارشناسان با این کار مخالفت کرده و گفته اند این موضوع هم برای دریاچه و هم برای ساکنان اطراف آن مضر خواهد بود.

به عنوان مثال در مخالفت با این کار دکتر حسین آخانی، استاد دانشگاه به خبرگزاری آنا گفته است: اصولا برداشت نمک یا هر گونه بهره برداری در پارک های ملی که ارومیه هم جزو آنهاست ممنوع اعلام شده است. این توافق نامه نیز خلاف قوانین جاری کشور است. او در توضیح مشکلات احتمالی این کار نیز گفت: مهمترین علت بروز پدیده ریزگرد دریاچه ارومیه در آینده برداشت نمک و چاه های بی رویه دور و بر آن است و بی تردید برداشت نمک در مقیاس صنعتی آسیب های جدی به همراه خواهد داشت. ارومیه پارک ملی است و هرگونه اقدامی مشابه این پروژهها غیرقانونی است و هیچ گونه توجیهی ندارد.

در ابتدای این نوشته هم آورده شد که حمید قاسمی مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی به ایرنا گفت: هیچ گونه مجوزی جهت برداشت نمک از دریاچه ارومیه در سال جاری صادر نشده است. اما یکی از سایت های محلی ما به نام آناج چند مدت پیش خبری را منتشر کرد که در آن اسناد رسمی برداشت نمک از دریاچه را افشا کرده بود.

در یکی از این سندها که نامه مدیر کل دیوان محاسبات استان آذربایجان شرقی است، آمده است: «باستحضار می رساند طبق بررسی ها

## ادامه مطلب ریثا هیورت... از صفحه ۱۶

## زندگی نامه

رقص بیرون کشید تا خود را بیش از این رسوا نکنند، اما این بدان معنا نیست که نمی توانست در صورت لزوم بر خودش مسلط باشد. «بانویی از شانگهای» وجه حسابگر و بی عاطفه ای را در او آشکار کرد که بی ارتباط با زن ستیزی شناخته شده اورسن ولز نبود. با این حال فیلم بیشتر به رمز و راز ریثا فرود. چون او یک زن لذت طلب عادی نبود، بلکه جسارت زنانگی را اعتلا می بخشید و به صورت محمل ابراز وجود و روشی برای آشکار کردن نقاط ضعف مردان ظاهرا مسلط و متکی به نفس در می آورد. چارلز ویدور کارگردان مناسبی برای او بود.

مثلا در «دختر روی جلد» که نشان می داد ریثا چه رقصنده خوبی است و چطور می تواند شور و عشق را در حرکاتش منعکس کند و «گیلدا» که از مهمترین فیلم های دهه ۱۹۴۰ بود و به ریثا، در نقش زن جنجال آفرین و مقاومت ناپذیر مرکزیت می داد. اما در «عشق های کارمن»، انگار که شهرت از پیش تعیین شده نقش، جایی برای خودانگیزگی او باقی نمی گذاشت و کم حرارت تر از تصور عمومی از کارمن بود.

مشکلات رابطه های عشقی باعث شدند اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و بی بهره شده از آن ملاحظت خیره کننده و حمایت کمپانی، نتوانست کاری از پیش ببرد. آتش زیرین و پال جویی همچنان نشانی از سحر قدیمی داشتند. به نظر می رسد او کمتر نتوانست فرصتی برای عرضه استعداد خویش بیابد. مثل خیلی نمونه های دیگر، همین ناکامی باعث شد تا خاطره انگیزتر جلوه کند. در واقع هم، امروزه ریثا هیورت یکی از افسانه های سینما است و برای بسیاری تداعی گر افسونی که تن به ارزیابی های منطقی نمی دهد. در ۱۹۷۱ کوشید تا وارد کار تئاتر شود، ولی ناتوانی در به خاطر سپردن گفت و گوها مانع از آن شد.

همه می پنداشتند ضعف حافظه و زوال سلامتی اش ناشی از مشروبخواری است و در ۱۹۷۷، به علت عدم تعادل روانی بر اثر مصرف مداوم مشروب، به یک آسایشگاه روانی فرستاده شد و اموالش تحت قیمومیت دادستان قرار گرفت.

او از نسل بازیگران افسانه ای هالیوود بود. از نسل کسانی که همواره در تاریخ سینما دست نیافتنی به نظر می رسند. هرگز اسکاری نبرد و حتی کاندیدای این جایزه هم نشد، اما سالهای بعد کیم بسینجر که در فیلم محرمانه لس آنجلس نقش دختری شبیه به او را بازی کرده بود اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل زن را دریافت کرد و روی صحنه به تمجید از وی پرداخت. هیورت در اواخر عمر دچار بیماری آلزایمر شد و یاسمین، دخترش، او را در طول بیماری در خانه اش در نیویورک نگهداری کرد و آوازه همین فداکاری باعث شد که انجمن حمایت از بیماران آلزایمری به وجود آید.

پدرش رقصنده اسپانیایی الاصل بود. ریثا در دوازده سالگی رقص را بطور حرفه ای آغاز کرد. توجه ها به سویش جلب شد و در سال ۱۹۲۵ میلادی، در نخستین فیلمش ظاهر شد. تا مدتی نقش های جزیی با نام اصلی اش (مارگریتا کارمن کانسینو)، و اغلب به عنوان رقصنده بازی می کرد. به دنبال ادغام کمپانی فاکس و کمپانی قرن بیستم (تشکیل کمپانی فاکس قرن بیستم) بیکار شد و اگر به لطف ازدواجش در سال ۱۹۲۶ با ادوارد جادسن، بازرگانی که بیست و دو سال بزرگتر از ریثا بود و تمام کوشش خود را صرف شکوفایی استعداد همسرش کرد، نبود، به فراموشی سپرده می شد. ریثا قراردادی هفت ساله با کلمبیا پیکچرز بست، نامش را عوض کرد و به یاری برنامه های تبلیغاتی پُردامنه همسرش بر سر زبان ها افتاد. با این حال در بقیه دهه ۱۹۳۰ میلادی، صرفا در فیلم های حادثه ای رده دوم، نقش های اصلی را به عهده داشت. تصویرش در مجله لایف بخاطر تقاضای بیش از اندازه سربازان آمریکایی در جبهه های جنگ جهانی دوم، در میلیون ها نسخه پخش شد. فیلمی که به راستی او را الهه عشق این دوره ساخت، گیلدا بود که آن صحنه آواز و درآوردن دستکش های بلندش، لحظه ای کلاسیک در سینما شد.

زندگی خصوصی اش، با وجود تلاش های هری کان، مدیر کلمبیا پیکچرز، برای سر و سامان دادن به آن، متلاطم بود. چنانکه در ۱۹۴۲ بخاطر ویکتور ماتپور، شوهرش را رها کرد. در ۱۹۴۳ با اورسن ولز ازدواج کرد. ازدواجی که چندان به درازا نکشید و در ۱۹۴۸ با یکدیگر جدا شدند، هرچند ولز او را با عشق و شیدایی در «بانویی از شانگهای» کارگردانی کرد.

سپس رابطه اش با شاهزاده علی خان (فرقه اسماعیلیه)، تا مدت ها خوراک مطبوعات جنجالی بود و او به خاطرش موقعیت خود را در هالیوود رها کرد. آنان در ۱۹۴۹ با هم ازدواج کردند و در ۱۹۵۳ از هم جدا شدند و ریثا دوباره به سینما بازگشت، ولی جادوی قدیمی ناپدید شده بود.

در ۱۹۵۵ با جیمز هیل، تهیه کننده سینما، ازدواج کرد که در سال ۱۹۶۱ به طلاق انجامید و از آن پس در فیلم هایی معمولی و کم اهمیت ظاهر شد.

داستان درخشش حیرت آور، ولی کوتاه مدت ریثا هیورت می تواند نمونه ای از خطرهای فریبندگی در هالیوود باشد. ملاحظت او حالتی هوساوی و تباه شده را القا می کرد. انگار که بین تسلیم به نقش قراردادی یک زن و سقوط در ورطه بی فکری و بوالهوسی، بندبازی می کرد. گویی تاب تحمل تبعات این زیبایی اضطراب انگیز و رام نشده را نداشت. شاید به همین دلیل به نظر می رسد همواره یک حامی، نوازشگر یا راهنما نیاز دارد.

گلن فورد در «گیلدا» او را ز وسط صحنه

## ادامه مطلب آثار اقتصادی ... از صفحه ۱۳

قراردادهایی را با طرف های خارجی خود، به ویژه شرکت های چینی امضا کرده که به آن ها اجازه می دهد نیروی کار مورد نیاز خود را از خارج از کشور به ایران بیاورند. در چنین شرایطی، نمی توان امیدوار بود که افزایش سرمایه گذاری خارجی در ایران و مشارکت شرکت های اروپایی با شرکت های ایرانی لزوماً افزایش اشتغال و تقاضا برای نیروی کار ایرانی را به دنبال داشته باشد. سفرهای خارجی راه ها را باز کرده اند ولی نه برای کارگر یا کارآفرین مستقل ایرانی.

## لطیفه ها عوض شده اند

اثر واقعی برجام بر اقتصاد ایران، فاصله زیادی با انتظارات و وعده ها دارد. بخشی از این فاصله ناشی از تلاش دولت برای کنترل بازارها و حفظ تسلط خود بر اقتصاد است و بخشی دیگر به ساختار اقتصادی ایران برمی گردد که در آن اولویت به شرکت های دولتی و شبه دولتی داده می شود.

پایان تحریم ها برخلاف لطیفه ها و سخنان نغزی که مردم برای یکدیگر می فرستادند، نه به معنای بازگشت نرخ برابری دلار و ریال به سال های قبل از تحریم است و نه به معنای فرصت های بیش تر برای شرکت های بخش خصوصی ایران. شاید برای همین است که تازگی ها لطیفه ها هم عوض شده اند. برای «علی اصغر» ۲۰ ساله و صاحب دو فرزند که در جنوب تهران مغازه جوش کاری دارد، این جوک ها سوخی نیستند بلکه بخشی از حقیقت زندگی روزمره در ایران به شمار می روند. او یکی از آن ها را با کمی تغییر تعریف می کند: «حالا که آقاها و آقاهازه هایشان ۲۰-۳۰ تون طلا و ۱۰۰ میلیارد دلار برای خرج کردن دارند، بالاخرتاً کاری به این پارانه ما نداشته باشند.» برای مردم کوچک و خیابان خبر سفرها و رویدادهای توافقی امیدبخش است ولی آن ها می دانند که در نهایت تنها می توانند متکی به دسترنج خود باشند نه کمک دولتی که به نظر می رسد حتی نمی داند یا نمی خواهد بگوید ارزش دارایی هایش چه قدر است.

## جمع بندی

متأسفانه علیرغم تمام شعارهای داده شده در آمریکا هیچ اقدام جدی و مستمری بر علیه پولشویی از سوی متولیان امر صورت نمی پذیرد. درآمد سالانه در جهان رقمی معادل ۲۹۰ میلیارد دلار حاصل از پولشویی بوده که ۸۰ درصد آن مربوط به ایالات متحده و شمال آمریکا است. با توجه به موقعیت جغرافیایی، حضور کارتل های بزرگ مواد مخدر و ... ، آمریکای لاتین نیز سهم قابل توجهی را از رقم مذکور به خود اختصاص داده است.

بنابراین؛ با توجه به حجم عظیم درآمدهای ناشی از ارتکاب اعمال مجرمانه و تلاش برای تظهير این درآمدها، تصمیم گیرندگان اقتصاد کلان ایالات متحده باید پولشویی را در برنامه ریزی های اقتصادی خود در نظر گیرند.

هیات های اروپایی عازم تهران همگی ترکیبی اقتصادی دارند؛ وزیر اقتصاد آلمان را هیاتی ۶۰ نفره شامل مدیران ۲۰ شرکت عمده این کشور همراهی می کردند. معاون اجرایی «زیمنس»، معاون شرکت «دایملر»، یک عضو هیات مدیره «کروپ»، رئیس شرکت حمل و نقل ریلی «بمباردیر»، مدیر عامل «بی ای اس اف» (BASF)، معاون شرکت فولاد سازی «منسمان» (Mannesmann) و رئیس «کنفدراسیون صنایع آلمان» از جمله اعضای این هیات بودند. مدیران شرکت خودروسازی «پژو» فرانسه قبل از توافق، سفری بی سرصدا به تهران داشتند که به نظر برخی، به انعقاد توافقی جدیدی بین شرکت های «ایران خودرو» و پژو منجر شده است.

وزیر امورخارجه فرانسه در سفر به تهران از فروش «ایرباس» و قراردادهای جدید همکاری با «رنو» صحبت کرد و هیات همراهش با وزرای مسوول پروژه های بالقوه اقتصادی ایران مذاکره کردند. سفر هیات های اروپایی به ایران تازه آغاز شده است ولی آیا این سفرها به تقویت بخش خصوصی و افزایش اشتغال در ایران منجر خواهند شد؟ پاسخ به این سوال آسان نیست. نام هایی که این روزها به عنوان نمایندگان اتاق های بازرگانی ایران شنیده می شود، لزوماً نام های نمایندگان بخش خصوصی نیست. در بسیاری از موارد، این وزرا و سفرای سابق هستند که نماینده بخش خصوصی به شمار می آیند. از سوی دیگر، مذاکراتی که در جریان است، معمولاً بین شرکت های دولتی یا شرکت های نیمه دولتی - نیمه خصوصی وابسته به نظام و طرف های خارجی است. این شرکت ها همیشه بیش تر نماینده نظام و ابزار سیاست های اقتصادی دولت بوده اند تا مشوقان رقابت در یک بازار آزاد. در غیبت بخش خصوصی مستقل، نمی توان ادعا کرد انحصارات در تجارت خارجی کم رنگ شده اند بلکه شاید فقط دست به دست شده اند. از سوی دیگر در سال های اخیر، دولت ایران

کمیسیون ارز و اوراق (SEC)، با طراحی و ایجاد مقررات سختگیرانه برای جلوگیری از اعمال غیرقانونی شرکت های مالی ایالات متحده راه اندازی شده است. شرکت های مریل لینچ و چارلز شواب از مشتریان بانک مرکزی در آمریکا بودند که به دلیل سهل انگاری و عدم نظارت بانک با هویت و آدرس جعلی وجوه غیرقانونی کلانی را جابجا کردند.

دیوید کوهن، معاون وزارت خزانه داری ایالات متحده جهت تامین مالی تروریسم توسط مؤسسات بانکی آمریکا بارها و بارها به جلوگیری از پولشویی، هشدار داده است. در طول ۱۰ سال گذشته، SEC و دیگر سازمان های مجری قانون در ایالات متحده گزارشاتی مبنی بر جرایم بانکها منتشر کرده اند.

## ادامه مطلب در صد بالای ... از صفحه ۱۱

مالی قوانین ضدپولشویی مؤثری را به تصویب رسانده اند؛ BSA، سیستمی است که در جهت حفاظت از سیستم مالی بانک ها، و سوء استفاده از جرم و جنایت مالی در جهت تامین مالی تروریسم، پولشویی و دیگر فعالیت های غیرقانونی در سال ۱۹۷۰ تأسیس شد و تبدیل به یکی از ابزارهای مهم در مبارزه با پول شویی گردید. از آن زمان، قوانین متعدد دیگری در اصلاح این قانون و افزایش سازمان های نظارتی مؤثرتری برای مبارزه با پولشویی ایجاد گردید. سازمان ایالت های آمریکا، با هدف مبارزه با پول شویی و مصادره عواید حاصل از قاچاق مواد مخدر در قاره آمریکا، دستور عمل ریودوژانیرو را تصویب کرد، و براساس آن کمیسیون بین آمریکایی مبارزه با اعتیاد تشکیل شد. در سال ۱۹۹۰ نمایندگان کشورهای عضو سازمان ایالت های آمریکا، اعلامیه و برنامه «ایکستاپا» را تصویب و بر ضرورت تدوین قوانین جامعی که تمام جرائم مرتبط با قاچاق مواد مخدر و جرائم وابسته را معرفی کند، تأکید کردند. اعلامیه مزبور که در سال ۱۹۹۲ به تصویب نهایی رسید، در سال ۱۹۹۷ اصلاح شد و در واحد های اطلاعات مالی به عنوان ابزار مناسبی برای مبارزه با پول شویی معرفی شدند. آخرین بازنگری این اعلامیه در سال ۱۹۹۹ بود که در آن دامنه جرم پول شویی تعمیم یافت و علاوه بر قاچاق مواد مخدر به عنوان جرائم مسند پول شویی، سایر جرائم نیز به عنوان جرائم مسند در نظر گرفته شد. از این رو، اعلامیه مزبور «مقررات کمیسیون بین آمریکایی مبارزه با اعتیاد مربوط به پول شویی جرائم مرتبط به قاچاق مواد مخدر و دیگر جرائم مهم» نام گرفت.

طی سالیان متمادی کنگره آمریکا نیز جهت مبارزه با پولشویی قوانین بسیاری را تصویب نموده است. به احتمال قوی مهمترین این قوانین قانون مجرمانه بودن فعالیت های بانکی مصوب در سال ۱۹۷۰، قانون کنترل پولشویی مصوب ۱۹۸۶، قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب ۱۹۸۸، قانون انونیزو و ایلی مصوب ۱۹۹۲، قانون مبارزه با پولشویی مصوب ۱۹۹۴، قانون استراتژی پولشویی و جرائم

مالی مصوب ۱۹۹۸ و قانون پاتریوت مصوب ۲۰۰۱ طبق چارچوب میباشند. قانون پاتریوت، جرم تامین مالی تروریسم و تحت چارچوب BSA موجود با تقویت روش های شناسایی جرایم مالی بین المللی و جرم تامین مالی تروریسم بانک های بین المللی تکمیل گردید.

با این حال، در سطح ملی و بین المللی اصول مشترکی در مورد ارکان حقوقی و اجرایی نظام های مبارزه با پول شویی وجود دارد که شناخت این اصول در تدوین قوانین منع پول شویی راهگشا خواهد بود.

طرح های نوین متعددی برای مقابله با پول شویی در سطح بین المللی تدارک دیده شده است: سازمان های بین المللی، مانند سازمان ملل برای مقابله با این مشکل در پایان دهه ۱۹۸۰ قدم های نوآورانه ای برداشته اند.

به دنبال تأسیس گروه کاری اقدام مالی برای مبارزه با پول شویی در سال ۱۹۸۹، گروه های منطقه ای مانند اتحادیه اروپا، شورای اروپا و سازمان کشورهای آمریکایی، قوانین و معیارهایی برای مبارزه با پول شویی در کشورهای عضو تدوین کرده اند. کوشش های فراگیر بین المللی دیگر به عنوان مرجع اتخاذ رویکردهای مقابله با معضل جهانی پول شویی را چنین میتوان برشمرد: پیمان نامه وین ۱۹ دسامبر ۱۹۸۸، اعلامیه کمیته بال ۱۹۸۸، تشکیل نیروی ویژه اقدام مالی ۱۹۸۹ و ...

اتحادیه بین المللی مبارزه با پول شویی؛ یک سازمان همکاری میان دولت هاست که به منظور مبارزه با پول شویی شکل گرفته است. هدف اصلی این اتحادیه، در واقع، مبارزه با مظاهر مختلف فعالیت های غیر قانونی می باشد که بخش اقتصادی کشورها را تحت تاثیر خود قرار داده اند. در حال حاضر، FATF شامل ۲۹ کشور و دو سازمان بین المللی است و اعضای این اتحادیه شامل کشورهای می باشند که از مراکز مهم مالی جهان محسوب میشوند. کشورهای عضو FATF عبارتند از: آرژانتین، استرالیا، اتریش، بلژیک، برزیل، کانادا، دانمارک، فنلاند، فرانسه، آلمان، یونان، هنگ کنگ، سوئیس، ایسلند، ایرلند، ایتالیا، ژاپن، لوکزامبورگ، مکزیک، هلند، سوئد، نروژ، پرتغال، سنگاپور، اسپانیا، نیوزلند، ترکیه، انگلستان، آمریکا و دو سازمان بین المللی یعنی اتحادیه اروپا و شورای همکاری خلیج فارس.

## قوانین ضدپولشویی در آمریکا

ایالات متحده آمریکا در مبارزه با جرائم

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

ادامه مطلب **قانون مورفی** ... از صفحه ۱۳**نوشتر قانون**

دیگران، از جمله تنها فرزند بازممانده مورفی، رابرت مورفی دیدگاه نیکلس را رد می‌کنند و ادعا دارند که استفاده این عبارت از ادوارد مورفی آغاز شده است.

**معادل‌های قانون مورفی**

برخی از این قوانین به شرح زیر هستند:  
**فلسفه مورفی:** لیکند بزنی... فردا روز بدتریه  
**قانون صف:** اگر شما از یک صف به صف دیگری رفتید، سرعت صف قبلی بیشتر از صف فعلی خواهد شد.

**قانون تلفن:** اگر شما شماره‌ای را اشتباه گرفتید، آن شماره هیچ‌گاه اشغال نخواهد بود.

**قانون بینی:** بعد از اینکه دستتان حسابی گریسی شد، بینی شما شروع به خارش خواهد کرد.

**قانون کارگاه:** اگر چیزی از دستتان افتاد، قطعا به پرت‌ترین گوشه ممکن خواهد خیزید.

**قانون دروغ‌گویی:** اگر بهانه دروغی‌تان پیش رئیس برای دیر آمدن پنجر شدن ماشینتان باشد، روز بعد واقعا به خاطر پنجر شدن ماشینتان، دیرتان خواهد شد.

**قانون روبرو شدن:** احتمال روبرو شدن با یک آشنا وقتی که با کسی هستید که مایل نیستید با او دیده شوید، افزایش می‌یابد.

**قانون اثبات:** وقتی می‌خواهید به کسی ثابت کنید که یک ماشین کار نمی‌کند، کار خواهد کرد.

**قانون بیومکانیک:** نسبت خارش هر نقطه از بدن با میزان دسترسی آن نقطه نسبت عکس دارد.

**قانون قهوه:** قبل از اولین جرعه از قهوه داغتان، رئیس‌تان از شما کاری خواهد خواست که تا سرد شدن قهوه طول خواهد کشید.

**قانون ترافیک:** وقتی در ترافیک گیر کرده‌ای لاینی که تو در آن هستی دیرتر راه می‌افتد.

**قانون وسایل نقلیه:** وسایل نقلیه اعم از اتوبوس، قطار، هواپیما و... همیشه دیرتر از موعد حرکت می‌کنند، مگر آنکه شما دیر برسید. در این صورت درست سر وقت رفته‌اند.

**قانون اتوبوس:** مدت زیادی منتظر اتوبوس می‌مانی و خبری نیست، پس سیگاری روشن می‌کنی. به محض روشن شدن سیگار، اتوبوس می‌رسد. (به عبارت ساده اگر سیگار را روشن کنی اتوبوس می‌رسد. اگر برای زودتر رسیدن اتوبوس سیگار را روشن کنی اتوبوس دیرتر می‌آید).

**قانون کار:** اگر به نظر می‌رسد همه چیزها خوب پیش می‌روند حتما چیزی را از قلم انداخته‌ای.

**قانون نتیجه:** احتمال بد پیش رفتن کارها نسبت مستقیم با اهمیت آنها دارد.

**قانون یادگیری:** شما چیزی را یاد نمی‌گیرید، مگر بعد از اینکه امتحان آن را دادید.

**قانون جستجو:** هر وقت دنبال چیزی می‌گردید، همیشه در آخرین مکانی که جستجو می‌کنید آن را می‌یابید.

**قانون خرید:** اهمیتی ندارد که چقدر دنبال جنسی بگردید، به محض اینکه آن را خریدید آن را در مغازه دیگری ارزان‌تر خواهید یافت.

**قانون چیزهای خوب:** هر چیز خوب در زندگی یا غیر قانونی است یا غیر اخلاقی یا چاق‌کننده.

**قانون ضایع شدن:** احتمال آنکه کاری را که انجام می‌دهید دیگران ببینند نسبت مستقیم

دیدگاه‌های مختلفی درباره منشأ دقیق قانون مورفی و جزئیات تشکیل اولیه آن وجود دارد که باعث نزاع‌های طولانی نیز شد. این تضادها در تحقیق اسپارک روی موضوع برجسته شد. کامل‌ترین بحثی که تمام نظرات را مورد بررسی قرار داد، کتاب «تاریخی از قانون مورفی» از اسپارک است که مقاله چهار قسمتی‌اش را در مورد «تاریخچه تحقیق بدون احتمال» **Annals of Improbable Research**

**AIR** مستند و کامل می‌کند. از سال ۱۹۴۷ تا ۱۹۴۹ پروژه‌ای به نام **MX۹۸۱** در منطقه مورک (که بعدا به پایگاه نیروی هوایی ادوارد نامگذاری شد، برای آزمایش تحمل نیروی گرانش انسان هنگام کاهش سریع سرعت انجام شد. این آزمایش روی یک واگن که موشکی برای سرعت گرفتن و چندین ترمز هیدرولیک برای ایستادن روی آن سوار شده بود انجام می‌شد.

در ابتدا برای انجام آزمایش آدمک‌های را که در بررسی تصادفات استفاده می‌شوند به صندلی واگن می‌بستند، اما در آزمایش‌های بعدی توسط دکتر جان پاول استپ که در آن زمان سروان نیروی هوایی بود انجام شد. در حین این آزمایش‌ها در مورد میزان دقت ابزار استفاده شده برای اندازه‌گیری نیروی وارد شده به سروان استپ، سوالاتی مطرح شد. در این زمان مورفی استفاده از کشش سنج الکترونیکی را که به جایگاه سروان استپ بسته می‌شد، پیشنهاد کرد.

مورفی به این نوع تحقیق علاقه‌مند بود و قبلا تحقیق مشابهی برای اندازه‌گیری نیروهای دستگاه‌های سانتریفوژ پرسرعت انجام داده بود. دستیار مورفی اتصالات جایگاه را متصل کرد و آزمایش با یک شمشیر انجام شد. اما حسگرهای بسته شده همه صفر را نشان می‌دادند و معلوم شد که دستیار مورفی، حسگرها را اشتباه وصل کرده بود. در این زمان بود که مورفی این جمله را استفاده کرد و با اینکه پیشنهاد شد که آزمایش دوباره با اتصالات صحیح انجام شود، از گروه خارج شد. در مصاحبه نیک اسپارک با جرج نیکلس، مهندس دیگری که در آن گروه حضور داشت، نیکلس توضیح داد که مورفی دستیارش را مقصر این شکست شناخته و گفته است: «این مرد راهی برای اشتباه کردن داشته باشد، بی‌شک اشتباه می‌کند.» نظر نیکلس این است که این قانون در محاوره‌های افراد گروه به این صورت خلاصه شد که: «اگر بتواند بشود، می‌شود.» و برای تمسخر مورفی که از نظر نیکلس با خودخواهی گروه را ترک کرد، اینگونه نامگذاری شد. دیدگاه دیگری این قانون را به دکتر استپ نسبت می‌دهند. وی این قانون را در یک گفتگوی مطبوعاتی کمی پس از شکست آزمایش استفاده کرده است.

ادامه مطلب **۶ زندانی سبز** ... از صفحه ۴۸

روزه سیاسی به پاسداشت آن ایام از ۲۲ خرداد تا ۳۰ خرداد یاد و خاطره شهدای جنبش سبز را نیز گرامی خواهند داشت.

● محمدرضا احمدی از بازداشتی‌های ۲۵ بهمن ۸۹ و سرای قلم سال ۹۱

● امیر هوشنگ نوایی از بازداشتی‌های ۲۵ بهمن دانشگاه صنعتی شریف

● رهام برکی‌زاده از بازداشتی‌های عاشورای ۸۸ و دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی

● امیدعلی شناس از فعالین مدنی و بدنه جنبش سبز

● عاصو رستمی از فعالین مدنی و بدنه جنبش سبز

● امید کوبی نخبه علمی و زندانی بند ۳۵۰

**قانون تله (فیناگل):** اگر بدترین زمان خراب شدن برای چیزی وجود داشته باشد، همان زمان است که خراب می‌شود.

**قانون ساد:** قانون دیگری هم وجود دارد موسوم به قانون ساد که معمولا مترادف قانون مورفی تلقی می‌شود. قوانین مورفی را آمریکایی‌ها به کار می‌برند در حالی که ساد بین انگلیسی‌ها محبوب تر است. البته در بحث‌های تخصصی بسیاری اصول ساد را وسیع تر از مورفی می‌دانند و معتقدند قوانین ساد بیشتر بر مسئله بخت و اقبال تاکید دارد. قوانین ساد می‌گویند بخت خوب یا بد بر قامت شخص دوخته شده:

♦ وقتی چیز بدون استفاده‌ای را دور میریزی بعد از مدت کوتاهی به آن شی نیاز پیدا میکنی.

♦ از دست دادن شنوایی برای همه نا گوار است اما این اتفاق دقیقا برای آهنگساز مشهوری چون بتهوون رخ می‌دهد.

♦ به شهری دیگر مهاجرت می‌کنی انگار فقط به این دلیل که آنجا با یک همشهری آشنا شوی و با او ازدواج کنی.

با این حال، خود کلمه (ساد) با توجه به معانی غیر اخلاقی که داشت منفور بود و مردم مورفی را جای آن به کار بردند.

آنچه شد این قدر هست که نسلی خود را باور کرد، نسل زردی که سبز شدن، رویایش بود، خواست و شد اما آنچه خواهد شد، این که هر بار چنین باوری در خلق بخروشد، بی‌شک سعادت در او بجوشد. این جوش و خروش خود رخدادی مبارک است که همان قدر متحجران و مستبدین را غمگین و خوار کرده و خواهد کرد که عاشقان عزت این سرزمین را شاد.

در ششمین سالگرد آن ایام پر جوش و خروش و حماسه سبز حضور، امضاءکنندگان ذیل از زندان اوین نه به عنوان نمایندگی که به عنوان قطره‌ای از اقیانوس بی‌کران اراده سبز ملت ایران با

دارد با میزان احمقانه بودن آن کار.

**قانون پمپ بنزین:** هنگام ورود به پمپ بنزین جایگاهی را که انتخاب می‌کنید کندتر و طولانی‌تر از جایگاه‌های دیگر خواهد بود.

**قانون لکه:** زمانی که می‌خواهید لکه روی شیشه پنجره را پاک کنید، لکه در سمت دیگر شیشه خواهد بود.

**قانون بقای کنیفی:** برای تمیز کردن هر چیزی، چیز دیگری باید کثیف شود.

**قانون دسترسی:** هر گاه چیزی را دور بیندازید، به محض آنکه دیگر به آن دسترسی نداشته باشید، به آن نیاز پیدا خواهید کرد.

**قانون صبحانه:** همیشه نان از طرفی که به آن کره مالیده‌اید روی زمین می‌افتد.

**قانون تعمیر:** زمانی که دستگاه میعوب خود را نزد تعمیرکار می‌برید، کاملا درست و بی‌عیب کار خواهد کرد.

**قانون اجتناب:** اگر به هر دلیل در جایی قانون مورفی عمل نکنی، قراره اتفاق خیلی بدتر و بزرگتری بیفته.

**قانون خانم مورفی:** اگر چیزی خراب یا اشتباه بشه، حتما تقصیر آقای مورفیه.

**قانون زندگی مورفی:** آیا زندگی شما نمونه خوبی از قوانین مورفی است؟

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
 FREE CAR WASH COUPON  
 @  
 TOUCHFREEWASH.COM  
 OPEN 24 HOURS

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

اینکه چرا یک بازیکن در یک بازی یا در یک دوره از مسابقه خوب ظاهر می شود و چرا این همیشگی نیست، آیا این یک اتفاق بوده یا ظهور اعتماد به نفس یا آمادگی روانی و عوامل دیگریست که بتوان در نهایت توانائی ظاهر شد. بدون تردید ارزش های آمادگی روانی در ورزش ما بخوبی شناخته شده نیست. آیا راه هائی وجود دارد که بتوان به بازیکن قبولاند که با تمرین و اراده می تواند نمایش بهتری درون زمین بازی داشته باشد و در حقیقت قادر به کنترل احساسات خود بوده و بکارگیری آن باشد. کیفیت یک نمایش خوب بازتابی از کنترل یک بازیگر را بازگو می کند و این رنگ آمیزه ای از درک درونی اندام های یک بازیگر است. به گریه و شادمانی بازیکنان درون زمین بازی نگاه کنید. آیا از ضربان قلب گرفته تا روانی گفته های یک مربی قبل از آغاز یک بازی با توجه به تجربه و دانش و آمادگی می توان پی برد که حساسیت یک بازی تا چه اندازه است! همه ما در زندگی روزمره فشارهای عصبی، دل واپسی، نگرانی و اضطراب را تجربه کرده ایم و چگونگی غالب آمدن بر آنها را نیز در گذر زمان آموخته ایم. می گویند همواره یک بازیکن آنچه را که آموخته است نشان می دهد و عمل می کند و بهترین مریبان آنهاست هستند که تاثیر آن ها درون زمین بازی و خارج از آن مشاهده می شود، بدون تردید یک مربی خوب نهال بارور کردن را در بازیکنانش پرورش می دهد. گاه اتفاق می افتد که بازیکنی از بازی کردن لذت نمی برد، باید به قلب بازیکن رفته و به جستجو پرداخت که چرا؟

امروزه روانشناسی ورزش شرح گرفتاریهای ورزشکاران و راه حل هائی برای آنهاست و در بعد دیگر روش هائی که به کمک بازیکن و توسعه رفتارهای مثبت او می پردازد، مطالعه مسائل و مشکلات روانی یک آگاهی به مربی می دهد تا او شناخت بهتری از بازیکنانش داشته باشد و با گفتگو با آنها و ایجاد انگیزه برای غلبه بر آنها و چگونگی پیشرفت و بالا بردن اعتماد به نفس بازیگر پرداخت. حال سوال این است که روانشناسی ورزش چیست و چگونه باید آنرا بکار برد تا به حمایت و کمک بازیکن پرداخت. روان شناسی ورزش چیزی جز مطالعه ذهن و روان او در کنار رفتارش درون زمین تمرین و بازی نیست و برای اینکه بتوان از اصول اولیه آن آگاه بود باید بتوان دریافت:

♦ چرا بازیکن به ورزش روی آورده است و خواسته او چیست!

♦ چه چیزی انگیزه های او را برای کار سخت تر و بهتر افزوده می کند!

♦ چگونه می توان اعتماد به نفس او را بالا برد!

♦ چگونه می توان نمایش بهتری به عنوان فرد در تیمی داشت که همبازیان دیگر نیز او را بخشی از آن می دانند!

♦ آیا به زبان ساده تر هدف های روان شناسی ورزش چیزی جزء درک درست از بکارگیری علمی است که فاکتورهای ذهن یک بازیگر را در بر می گیرد! بطور مثال:

♦ چگونه خشم و نفرت در یک بازیگر می تواند او را از تمر رساندن یک ضربه ساده در برابر دروازه بازدارد!

♦ چگونه عدم اعتماد به نفس می تواند یک بازیگر را از پیشروی بازدارد!

♦ چگونه زخم زبان های یک مربی، یک بازیگر را تحت تاثیر قرار می دهد!

♦ چگونه تمرینات ذهنی می تواند سبب به تمر رساندن یک ضربه آزاد و تبدیل آن به گل گردد!

♦ چگونه حمایت روحی و روانی بازیگر از طریق مطبوعات و یا مربی می تواند راه را برای موفقیت یک بازیگر باز کنند!

اغلب حیرت انگیز است که بسیاری از مریبان این اشتباه را می کنند که تیم خود را بدون اینکه شناختی از فرد فرد بازیکنان که تیم را تشکیل می دهند داشته باشند. یک مربی خوب همواره از خود سؤال می کند:

♦ چگونه می توان انگیزه را در فرد، فرد بازیکنان بالا برد!

♦ چگونه می توان بهترین نمایش (بازی) را از هر بازیکن انتظار داشت!

♦ چرا آنها به سختی کار نمی کنند!

فراموش نکنیم اگر بازیکن دریا بد که شما همواره به او توجه می کنید او نیز دوست دارد توجه شما را جلب کند.

در یک همه پرسی از بچه های جوانی که به فوتبال می پردازند سؤال شده است که چرا فوتبال بازی می کنید! پاسخ ها چنین بوده است:

♦ از این بازی لذت می برم

♦ دوست دارم با دوستانم باشم

♦ از رقابت کردن لذت می برم

♦ از نمایش مهارت هایم خوشحالم می شوم

♦ می خواهم پیشرفت کنم چون دوست دارم حرفه ای شوم

♦ دوست دارم جزئی از تیم باشم

♦ دوست دارم مثل بازیگر مورد علاقه ام حرکات او را تقلید کنم

♦ بازی کردن لذت بخش تر از بسیاری کارهای دیگر است

می توان پاسخ های بسیار دیگری را به این پاسخ ها افزود، اما نتیجه نهایی لذت بردن از کار نیست که می کنند. تاکید شما به عنوان مربی این باشد که همه از کاری که می کنیم لذت ببریم و به این خاطر تمرینات خود را برنامه ریزی کنید و هدف را با توجه به امکانات و ابزار مورد توجه قرار دهید و همه را در کاری که می کنید شریک بدانید. کار شما ساده کردن حرکات آنها برای به نتیجه مشترک رسیدن است.

## ادامه مطلب این من هشتم... از صفحه ۱۷

بالاخره تصمیم خودم را گرفتم؛ به اینترنت وصل شدم، مقاله ای را در مورد گرایش به همجنس و سایت «همجنس من» را باز کردم و مادرم را صدا زدم. صدنلی کامپیوتر را کشیدم کنار و او را نشاندم و گفتم بخوان. خواند و وقتی تمام شد گفت: «خب؟» گفتم «هیچی. این منم!» لبخند عصبی او هنوز در یادم هست. گفت چرت نگو و از اتاق بیرون رفت. اما من در روزهای بعد مدام تکرار می کردم که این واقعا منم. جنگ و جدال ها و تهدید برای بردن من به دکتر و درمان و اصلاح گرایش شروع شد تا جایی که پدرم هم فهمید. آن روزها در پیش دانشگاهی وارد اولین رابطه جدی با اولین دوست دخترم شده بودم. رابطه خوبی بود اما «محیا» همجنس گرا نبود و من هم این را خوب می دانستم که برای او فقط یک تجربه هستم و بس. اولین جنگ روانی جدی من و مادرم وقتی شکل گرفت که محیا را به خانه دعوت کردم و با وجود پیش زمینه ذهنی مادرم، در اتاق را بستم. ما کار خاصی انجام نمی دادیم اما مادرم عصبی شده بود و حالا داشت من واقعی را می دید که نه شوخی بود، نه تظاهر و نه جوگرفتگی.

مادرم مدت ها سعی می کرد به روی خودش نیابود اما بالاخره یک روز من واقعی را قبول کرد و نه از سر اجبار. او فهمید پشت آن در بسته، «ریحانه» همان دخترش است که حالا یک زندگی مستقل دارد و می تواند برای خودش تصمیم بگیرد و انتخاب کند. یک روز هم به من گفت: «ریحانه، زندگی شخصی و جنسی تو به خودت مربوط است؛ همان طور که برای هر کسی زندگی شخصی به خودش مربوط می شود.»

حالا من تجربه های خوب و بد زیادی دارم و خیلی ها را با گرایش خودم شناخته ام و تازه فهمیده ام «رنگین کمانی» بودن، عضو «اقلیت» کم جمعیتی نیست. با خیلی های دیگر هم آشنا شده ام که اگر چه همجنس گرا نبوده و نیستند اما من را همین طور که هستم، پذیرفته اند. من یکی از خوش شانس های این جامعه هستم که حمایت خانواده و دوستانم را داشته و دارم. اما این به آن معنی نیست که دیگر نباید نقاب بزنم. حالا می دانم چه کسی هستم، چه می خواهم و می خواهم به کدام سمت بروم. می دانم من با باقی افراد این جامعه هیچ فرقی ندارم و این بهترین درس زندگی به من است.

## ادامه مطلب چرا بوی بدن... از صفحه ۱۴

این نوددرانت ها چطور باعث کاهش بوی بد بدن می شوند؟

نوددرانت ها به دو طریق این کار را انجام می دهند؛ در ترکیب نوددرانت ها مواد معطری وجود دارد و ضمنا این ترکیب ها تا حدودی از ترشح عرق می کاهند و به این وسیله در کم شدن بوی بد تاثیر دارند.

گفتید غدد آپوکرین در زیر بغل و کشاله ران ها تجمع دارند که باعث ایجاد بوی بد در آن نواحی می شوند، پس بوی بد یا به چه دلیل ایجاد می شود؟

در کف پا غدد عرق آپوکرین وجود ندارد و ایجاد بوی نامطبوع یا دلیل دیگری دارد. در اثر ماندن پا به مدت طولانی در کفش، عرق ترشح شده از بدن، لایه خارجی پوست پا که لایه شاخی نام دارد را مرطوب می کند. کورینه باکتریوم مینوتیسیوم موجود در کف پا نیز با استفاده از رطوبت ایجاد شده، لایه شاخی پوست را که یک لایه مرده است، تجزیه می کند. به دلیل اینکه لایه شاخی پوست بدن دارای ترکیب های گوگردی است، تجزیه آن باعث ایجاد بوی تند و نامطبوع پا می شود.

برای پیشگیری از بو گرفتن پا هم راهی وجود دارد؟

ضخیم شدن لایه شاخی پوست کف پا، منبع غذایی مناسبی برای باکتری های تجزیه کننده پوست ایجاد می کند، بنابراین باید در هر نوبت استحمام، کف پا را سنگ پا کشید و مرتب این عضو را با آب و صابون شست تا لایه های مرده پوست برداشته شوند. استفاده از جوراب و کفش مناسب که تبادل هوا در آنها مطلوب انجام شود نیز موثر خواهد بود. البته بوگیرها و خوشبوکننده های کفش نیز می توانند بوی نامطبوع تولید شده را کاهش دهند.

بسیاری از مبتلایان به چاقی و اضافه وزن، می گویند با افزایش وزن بوی بد بدن آنها تشدید شده است. آیا این فرضیه می تواند درست باشد؟

بیشترین تاثیر اضافه وزن در افزایش بوی نامطبوع بدن، تاثیر فیزیکی آن است. اضافه شدن لایه های چربی در کشاله ران و زیر بغل باعث می شود تبخیر عرق به سختی و با سرعت کمتری انجام شود بنابراین فعالیت باکتری ها در آن نواحی نیز بیشتر می شود.

چرا عرق برخی افراد اصلا بدبو نیست؟

اگر تعداد باکتری های کورینه باکتریوم مینوتیسیوم در پوست کمتر باشد، مواد پروتئینی، قندی و چربی ترشح شده از بدن کمتر تجزیه می شود و بوی بدن کمتر خواهد بود ضمن اینکه امکان دارد با رعایت اصول بهداشت فردی، استحمام به موقع و استفاده از انواع بوگیرها این مشکل را به شکل مطلوبی مدیریت کرده باشند.

برخی معتقدند که بعضی از مواد غذایی می تواند تعریق انسان را بدبو کند. آیا این موضوع صحت دارد؟

برخی مواد خوراکی اسانس هایی دارند که می توانند با دفع شدن از راه تعریق، بوی بدن را تشدید کنند ولی تاثیر آنها چندان زیاد نیست.

آیا می توان با تزریق سم بوتولینوم که در کشور ما بیشتر با نام بوتاکس از آن یاد می شود، از بوی بد بدن کاست؟

بله، تزریق سم بوتولینوم می تواند با فلج کردن غدد ترشح کننده عرق، در کاهش بوی بد بدن موثر باشد ولی این عمل بسیار دردناک است و در عین حال هزینه زیادی بر فرد تحمیل می کند. ضمن اینکه این کار باید مداوم و هر چند ماه یکبار انجام شود زیرا تاثیر سم بوتولینوم دائمی نیست بنابراین این روش چندان منطقی به نظر نمی رسد.

## ادامه مطلب هیچوقت دیر نیست... از صفحه ۲۹

غم رد شویم و هوای آلوده را تنفس نکنیم. بال هایی که ما را قادر سازد که از بالا به مسائل نگاه کنیم که دید بازتری داشته باشیم و به جای درگیری و در جانی، به حل و فصل و رد شدن از آن بپردازیم. بال های پرواز، از عشق، عقل و شعور و قوت ساخته شده.

در انگلیسی می گویند «Keep yourself above the matters» از دیدگاه بالا و با «Vision» نظری از بیرون و بالا به مسائل کردن راه کارها را باز کرده و ما را به قهر مسائل و ناراحتی فرو نمی برد. به قول Osho فلسفه دان هندی به غم ها و مسائل خود نظاره گر باشیم و بعد راه حل عبور را پیدا می کنیم. اگر در اتاق جراحی یک جراح بخواهد مانند مریض احساس کند و یا غم های او را حس کند دیگر نمی تواند جراحی کند. خود را بالای شرایط قرار می دهد تا بتواند کارش را درست انجام دهد. بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند چرا که انسان می تواند موقعی خوشحال باشد که فردی با ثمر و وجودی قابل برای دیگران است. اگر همسایه ما ناراحت و غمگین باشد، کم کم خیابان ما غمگین و شهر ما غمگین و کاشانه و منزل ما و جهان درونی ما غمگین خواهد شد. شادی و عشق و محبت انرژی و موجی زیباست که همه را در بر می گیرد و زندگی را زیبا می کند. زندگی با تمام پستی و بلندی ها و مشکلات و تاریکی ها باید جشنی یکسره از نور حتی با مکمل تاریک آن باشد. خنده ها و گریه ها، شادی و غم همه قسمتی از زندگی هستند و باید بتوانیم آنها را تغییر داده و مثبت ها را بیشتر و منفی ها را کمتر کنیم. بیاییم زندگی را آسان گرفته و خود را بشناسیم و آنچه برایمان بهترین است انجام بدهیم. در آخرین قسمت از همه شما عزیزان که سالهاست با من در زمینه های مختلف کاری بوده اید قدرانی می کنم.

## ادامه مطلب میمند. کهن روستایی... از صفحه ۲

داراست. خزینه، رختکنی که یک حوض و سه سکو در آن وجود دارد و همچنین آتشیخانه ای که در زیر حمام برای گرم کردن آب مورد استفاده قرار می گیرد. در بالای حمام سنگ مرمر نیمه شفاف است که زیر سقف قرار گرفته و درست زیر منفذی قرار دارد که نور را از بیرون به داخل منعکس می کند.

این روستا پیش از آنکه امسال در فهرست یونسکو به ثبت جهانی برسد، چند سال پیش به عنوان هفتمین منظر فرهنگی، طبیعی و تاریخی جهان جایزه مرکوری را از سوی دولت یونان و با همکاری مجامع فرهنگی بین المللی مانند یونسکو و ایکوموس دریافت کرد. میمند همچنین در مهر ماه ۱۳۸۵ به عنوان روستای نمونه ملی گردشگری معرفی شد.

کار یک Life Coach این می باشد که همگام و همراه شما برای بهبود و حل مسائل پیچیده شخصی باشد. زندگی یک راز است، نه یک پرسش و نه معمایی برای حل کردن و نه پرسشی برای پاسخ گفتن، بلکه رازی برای زندگی کردن و عشق ورزیدن. به کمال خود رسیدن و رقمیدن آهنگ زیبای هستی و کشف نشانه های آن برای شاد زیستن. هستی هست و زیبا و رنگی است. هستی سراسر آواز و جشن و پایکوبی ست و زندگی سفری زیباست. من عقیده دارم که معجزات همه جا پراکنده هستند ولی به قلبی حساس و چشمی تیزبین احتیاج دارند. بودن ما در این دنیا معجزه است و هر کدام نقاش بوم زندگی خود هستیم. عزیزانی که در ایمیل ها و تلفن ها از بخت بد روزگار و یا بیماریهای مختلف شکایت می کنند، همیشه می گویم که آنچه به سر ما می آید را نمی توانیم تغییر دهیم، ولی می توانیم روش و راه کارهایی را انتخاب کنیم که آنها را به کوچکترین حد و ممکن به سوی بهتر شدن عوض کنیم و بد را بدتر و ناراحتی ها را و حتی بیماریها را وخیم تر نکنیم. برخورد ما با مسائل و گرفتاریها، بیماری ها، ناآرامی ها و بی ثباتی ها و غم و غصه ها مهمترین اصل هستند و راه کار و روش هایی دارند که یک مربی زندگی با تجربه می تواند

با در نظر گرفتن هویت و کاراکتر شما به شما کمک کند. عزیزان مهربانم، هستی بسیار بخشنده ست. اگر ما آماده باشیم که اضافی های افکار و یا زندگی مان را دور بریزیم و در قلب خود و فکر خود را باز کنیم و فضای جدید و تازه بوجود آوریم، بدون اینکه به زور چیزهای بدرد نخور را بچسبیم، آن وقت گنجینه های فراوانی در دسترس ما قرار می گیرند. ما مانند پرند ها به بال احتیاج داریم. بال هایی که ما را به اوج ثبات و پرواز ببرد که بتوانیم از روی سختی ها و مسائل و آتش و

در این مدرسه هرچه از ابتدای کیچه به عمق آن می رویم ابعاد کلاسها گسترده تر می شود، در مجموع این مدرسه دارای پنج فضا به عنوان کلاس و دفتر است. مسجد میمند که گفته شده حدود ۲۰۰ سال پیش ساخته شده در حدود ۱۲۰ متر مربع بزرگی دارد از ترکیب چند کیچه حاصل شده است شکلی مدور و نامنظم دارد، بعد از وارد شدن به آن و عبور از راهرویی به پهنای یک و نیم متر به صحن مسجد می رسم، سقف مسجد بر روی سه ستون سنگی به ارتفاع دو متر بنا شده محراب مسجد هم در سنگ کنده شده و ارتفاع آن در حدود یک متر است.

حمام عمومی میمند هم مانند همه دیگر سازه های روستا در دل کوه کنده شده، با این حال همه اجزای حمام سنتی ایران را

## ادامه مطلب تولد یک قوم... از صفحه ۱۲

انسان به دنبال نیاز به دانستن موجودیت خویش بود که از کجا آمده و به کجا خواهد رفت و راز مرگ و زندگی چیست. احتیاج میرمی به یافتن علت پدیده های طبیعی در خود احساس می کرد. هر بار در این کاوش ها راه به جایی نمی برد و بی ثمر و خسته، از این تلاش ها باز می گشت. پس، از خود اسطوره ها و افسانه ها و سرگذشت ها بر جای گذاشت تا در پناه آن علتی برای حیات خود بیابد.

آهنگری سه میخ می سازد و با این کار، خود را در مصلوب کردن عیسی، آن انقلابی زمان خویش، شریک می کند و بعد دچار عذاب وجدان میشود و محکوم می گردد که تا ابد، خود و فرزندانش در روی زمین سرگردان بمانند و آیت امید بخشی که این افسانه با خود دارد این است که انسانیت نباید هیچوقت منقرض شود. همان گونه که گیاهی از خون سیاش می روید که عدالت و آزادگی را در جهان بر جای نگه دارد.

این افسانه بر خلاف افسانه های مذهبی و میتولوژیکی بسیار زمینی می نماید. انسانی فقیر که تمام هستی خویش را از دست داده با چند سکه طلا وسوسه می شود و خود را در جنایتی سهیم می کند و بعد دچار رنج و عذاب وجدان می گردد.

این افسانه ای است زمینی که با رنج خیلی از انسان های زمان ما قابل تطبیق می باشد.

گناه آن اولین آهنگر که بعدها باعث پیدایش قوم کولی شد شباهت غریبی به گناه اولین آدم دارد: شیطان در دهان مار جای گرفت و حوّا را فریفت که اگر از آن میوه های ممنوعه بخورد مرگ بر او راه نخواهد یافت و جاودان خواهد زیست و حوّا فریفته گشت و از آن میوه ها بخورد و برای آدم نیز برد و او را وسوسه کرد.

چندان نگذشت که عالم ملکوتی آدم و حوّا دگرگون گشت و جامه های بهشتی از بدنشان فرو ریخت و در مقابل ملکوت خداوند، برهنه و بی حرمت شدند و در همین زمان فرمان خداوند به ایشان رسید: «بیرون شوید از بهشت و هبوط کنید بر زمین که آسمان جای گنه کاران نیست».

ناگهان زمین زیر پایشان خالی شد و به پایین به سوی زمین رها گشتند و خود و فرزندانشان تا به ابد مجبور شدند در زمین سرگشته و رنج ببرند.

همانگونه که پیلات بر آن مرد آهنگر و زنش حاضر شد و زن را با سکه طلا وسوسه کرد و زن مرد را وادار کرد که ندانسته یا دانسته در به صلیب کشیدن عیسی شریک و سهیم شود و بعد دچار کابوس گردد و تا ابد خود و فرزندانش در روی زمین سرگردان شوند.

پلاتوس گفت: «ای مرد، زودتر باش. کسی منتظر است تا این میخها بر دستها و قلبش فرو روند».

مرد گفت: «آن کیست؟»

پلاتوس گفت: «عیسی مسیح، پسر مریم». ترس از سواران و وحشت از ضربه های تازیانه مرگ، مانع از آن شد که از جا بلند شود، خیز بردارد، خود را روی پلاتوس بیندازد و گوی او را فشار دهد تا میخها از دستش رها شوند و او آنها را بردارد و در چاه نزدیک سایه بانسان بیندازد. گفت: «من میخ چهارم را نمی سازم». پلاتوس فکر کرد دیگر وقت آن را ندارد که با تازیانه این مرد را وادار به کار کند و پیش خود گفت: با همین سه میخ مسیح را مصلوب خواهم کرد. پس به سواران گفت: به سوی تپه حرکت کنند. مرد آهنگر مغموم و افسرده به آتش چشم دوخت. او خود را سرزنش کرد که چرا میخها را ساخته است.

پیش از آنکه طلوع خورشید سوز گزنده سرمای شب را براند آخرین فریاد جگر خراش مسیح بر چوبه دار، خانه های شهر را تکان داد.

عیسی را با سه میخ به صلیب کشیدند. او به ملکوت داخل گشت و به افسانه ها پیوست.

شبی دیگر فرا رسید، مرد آهنگر از جلو سندان بلند شد و نگاهی به زن و فرزندانش کرد. آنها در خواب عمیقی فرو رفته بودند. مرد پایه های سایه بان را محکم کرد و کنار زن دراز کشید و خیلی زود به خواب عمیقی فرو رفت.

نیمه های شب، صدای گنگ و مبهمی، شبیه به یک فریاد، مرد را در خواب تکان داد. او وحشت زده در جایش نشست و وقتی چشمانش را گشود، در مقابلش میخ بلندی را دید گذاخته، به رنگ سرخ، ایستاده در مه غلیظ به رنگ سفید فرو رفته است. میخ، به سان خورشید، میدرخشید.

مرد آهنگر وحشت زده فریادی کشید و از خواب پرید و زن و فرزندانش را از خواب بیدار کرد و شبانه آن مکان را ترک کردند. ایشان در کنار شهر دیگری، سایه بانسان را بر پا کردند و نیمه های شب، دوباره آن کابوس، به خواب مرد آمد و ایشان از وحشت به شهر دیگر رفتند. کابوس میخ آتشین به خواب فرزندانشان آمد و ایشان نیز از وحشت در روی زمین، سرگردان شدند. سایه بان به چادر بدل گشت و در زمین قومی پدید آمد که به خاطر گناه آن آهنگر محکوم شد تا ابد سرگردان بمانند. سالها و قرن ها گذشت و این قوم در تمام جهان پراکنده شدند. در هر سرزمینی نامی بر ایشان نهادند و پارسیان ایشان را کولی گویند. انسان کولی در دوران برتری تخیل بر تعقل این افسانه را سرود تا دلیلی بر پیدایش سرگردانی خویش بیابد. همان دورانی که

آدمی ساخته افکار خویش است. فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است. (مترلینگ)

## ادامه مطلب نظری بر نظرها... از صفحه ۶

تنها راه حل مسأله ای به نام «خیام شاعر» شاید این باشد که بر انواع شعر قدیم فارسی نوع جدیدی بیفزاییم با عنوان «خیامیات» و رباعیاتی را که حدس و گمان محققان صاحب نظر آن را از نوع فکر و سبک سخن خیام می دانند زیر این عنوان قرار دهیم. (شفیعی کدکنی، مختارنامه، ص ۱۱).

همه معناها می شود... داریوش شایگان چنان در این معنا با خیام همدلی می کند که خواننده به سرش می زند نکند سالک بیشترین اعتقادات و باورها و فکرها و دین و آیین های شرق و غرب سرانجام به جایی رسیده که می خواهد با خیام همزبان شود که: «فارغ بودن ز کفر و دین، دین من است»...

شایگان مولوی را عارف تمام زمان ها می داند. عارفی که خالق مثنوی است که شأن و مقامی تا حد کتاب های مقدس دارد. اما عصاۀ تفکر جلال الدین محمد در همان چند بیت سرآغاز مثنوی است. حکایت سالکی که از وطن خود دور مانده و در جستجوی روزگار وصل است. با این همه شایگان همه بیست و شش هزار بیت مثنوی را که سرشار از قصص و حکایات و نضای اخلاقی و تفاسیر قرآنی و مباحث عرفانی فلسفی است، بازگو کننده حرکت درونی روح مولانا در جستجوی معشوق نمی داند. این غزل های مولاناست که در دیوان شمس تبریزی طوفان های جوشنده روح و سیلاب های خروشنده جان از طریق ضرابهنگ جنون آمیز زبان به جهش های وجد آمیز و سرگیجه آور مرغی مانند می شوند که هیچ چیز مانع پرواز او به اعماق آسمان نمی توانند شد.

اما سعدی از نظر شایگان به نسبت چهار شاعر دیگر، هم شاعری است بی همتا، هم مردی است جهانپندیده. به گمان شایگان مقاصدی که سعدی هم در «بوستان» و هم در «گلستان» جستجو می کند عبارت است از کنار آمدن با قدرت حاکم، تا حدی که دین و دنیای او را در امان دارد، راز توفیق سعدی در پرورش «گلستان» در آن است که در عین حال که استاد سخن است تجسم کمال انسانی است. سعدی در جامعه ایرانی در تعلیم انسان فرهیخته همان نقشی را دارد که کنفوسیوس در جامعه چینی. این این روست که ما ایرانیان هر یک به طریقی مدیون کلام اویم. مدیون تعلیم او که در قالب زبانی فصیح و موجز و موزون ورد زبان ماست.

اما سعدی تنها «بوستان» و «گلستان» نیست. او در پرداختن موسیقی مست کننده غزلیات خود در بیان عشق است که زمام صبر و قرار و عقل و اختیار را از دست می دهد و جانب اعتدال را فرو می گذارد و ما را سرمست می کند.

و اما شایگان شعر حافظ را چکیده همه نبوغ هنر ایرانی میدانند. بهره گرفتن از ظرافتهای و ظرفیت های زبان برای بیان صور خیال رنگین و تصویر جمال فریبنده بانوی ازلی که در آینه صافی جهان منعکس است. به گمان شایگان حافظ تنها معجزه ادبیات فارسی نیست؛ عصاۀ فرهنگ ایرانی است. از این روست که هر ایرانی از کاسب و کارمند گرفته تا عارف و عامی به

## ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

در سفر قبل در یک روز بارانی که مرا بدیدن این محل پر از رستوران، فروشگاه، عتیقه فروشی و کافی شاپ بردند، دست کم سه عروس و دار و دسته شان را زیر باران دیدم که خونسرد و بیخیال در حال عکس گرفتن و لبخند زدن بودند. فقط یک داماد را دیدم که به نظر رسید که حوصله اش از این همه بیخیالی سر رفته بود چرا که عروس را بغل زد انداخت تو ماشین و رفت.

## متفرقه

دلار کانادا ارزشش از دلار آمریکا کمتر است. خوشحال میشی وقتی در بانکی بطور مثال صد دلار آمریکا میدی و دلار بیشتری بهت می دهند. منظور دلار کانادائست. در تورنتو از همه جای دنیا محصولات کشاورزی می آورند. قیمت ها نسبت به کالیفرنیا بالاتر است اما آنچه در خود کانادا تولید می شود گران نیست و مثل اینکه مالیات هم در کانادا بیشتر از آمریکا است.

## لواسون تورنتو

تورنتون خیابان های به قول قدما امیون نشین هم دارد. با عمارت های دیدنی و بزرگ. البته جای ماها نیست. می گویند بعضی ایرانی ها هم در همین جاها عمارتشان چشمگیر است. خلاصه به اینجاها لواسون هم می گویند.

## تابستان تورنتو

حداقل دو تابستان است که به تورنتو آمده ام و روی آوردن تا پیام اش را بشنوند و خود را باز یابند.

شایگان در بیان مختصات جمال شناسانه پیش حافظ به توضیح برخی از مصطلحات او پرداخته که «اسناد اشرافیت متافیزیک» ماست و ترجمه ناپذیر. همچون «رند» که می توان آن را «انعطاف پذیری» معنی کرد، بی آن که «فرصت طلبی» باشد. می توان به «هوشیاری و زیرکی» تعبیر کرد، بی آن که «ریا کاری» باشد و می توان از آن «آزادگی و وارستگی» مراد کرد، بی آن که «ترک دنیا» باشد. شاید تفسیر و توجیه شفیی کدکنی در این مورد کارساز باشد. به نظر او هر هنرمند بزرگی در مرکز وجودی خود یک تناقض ناگزیر دارد که اگر به ارتفاع یکی از نقیضین منجر شود کار هنرمند تمام است و دیگر از هنر جز مهارتهای فنی آن برایش باقی نخواهد ماند. خلافت هنری چیزی جز ظهور گاه گاه این تناقض نیست. حافظ موفقترین سخنگوی شیوه رویت پارادوکسی از جهان است که در هر چیز نقیض آن را میبیند. رسیدن به این مرحله از کمال هنری یعنی رسیدن به عالمی که بگوید:

**خرقه زهد و جام می گرچه نه درخور هم اند**  
**این همه نقش می زخم از جهت رضای تو**  
در حقیقت سیر تاریخی جهان بینی حافظ است از عالم یک شاعر عادی و یک انسان معمولی به عالم یک رند در دوران کمال هنری و فکری او. در این مرحله از مراحل حیات معنوی حافظ است که او به صورت آینه تمام نمای انسانی در می آید و

## عصرها و قهوه خوری

هر وقت رفتیم به هر کافی شاپی در تورنتو، شلوغ بود. یکی دوبار هم گفتیم جانیست بریم خونه. تازگیها نیز توی شیشه های مرباخوری برایت کافی سرو می کنند. البته اگر درخواست کنی.

## مینیاپولیس

چهار روز در این شهر مهمان بودیم. شهری پر از دریاچه، درخت، پرند و خانه های زیبا. شهری آرام و دلنشین. اگر به مینیاپولیس رفتی دیگر خوست نمی آید از طبیعت کالیفرنیا تعریف کنی.

## و اما بنتون در میشیگان

چهارم جولای ما را به بنه تون در میشیگان دعوت کردند. آن هم در ویلائی خوش طرح و روبروی دریاچه بنه تون. دستشون درد نکنه. این عمارت در کنار دریاچه، جت اسکی، قایق موتوری چند نفره و قایق های یک نفره هم داشت. میزبان ما که برادر همسر من بود، چه آرامشی داشت و حوصله پذیرایی از ما که حدودا سی نفری می شدیم. سزاوار است که از همسر فرهیخته اش هم تعریف شود که مهرش و برخورد زیبایش کم نظیر بود.

تصویرگر مجموعه ای از هر دو سوی تناقض های وجود انسان می شود. خلاصه جهان بینی و جوهر شعر او «اراده معطوف به آزادی» است.

این آزادی هنگامی تحقق می یابد که شما در دو سوی متناقضات رفت و آمد داشته باشید. سخنگوی جبر و اختیار، نماز و عصیان، خرقة زهد و جام می، «هوشیار حضور و مست غرور» بودن، در حالی که

«گنج در آستین و کیسه تهی» است، «بحر توحید و غرقه گناه» بودن و «به آب روشن می طهارت» کردن.... اگر شعر حافظ تنها آینه ای برای یکی از این احوال بود هرگز نمی توانست در همه ادوار زندگی انسان و در تمام مراحل فکری و فرهنگی جامعه ما سخنگوی بلامنازع همه نیازهای روحی انسان باشد. این گره زدن جوانب متناقض وجود انسان و در کنار یکدیگر حفظ کردن آنها بزرگترین عامل توفیق اوست. (موسیقی شعر، این کیمیای هستی، ص ۴۲۱ - ۴۳۶)

شایگان از بعضی صور ذهنی و خیالی حافظ استدراکات فلسفی بدیعی دارد، از آن جمله پرده بر گرفتن از مکاشفات حافظ که گاه به هیئت هراس و اضطراب در می آید و گاه هیبت تجلی جلال ذات، آن جا که «شب تاریک» و «وحشت از بیابان»، «ترس آگاهی» کی پر گکور و هراس از نیستی هایدگر را به خاطر او می آورد...

مطالعه تأملات متفکر ژرف اندیش ما در لحظه هایی از افکار شاعران ایرانی خواندنی و آموختنی است.



## ادامه مطلب برزوی دستفروشی ... از صفحه ۳۷

اما ناتوان تر از آن بود که بتواند حتی بنشیند. التماس میکرد، میلرزید، رنگ صورتش چون گچ سفید شده بود، قسم میداد. اکبر را به جان بجه هایش سوگند میداد که به او رحم کند و این جفا را با او نکند اما اکبر اصلا میل به شنیدن نداشت و همچنان جلا دار خم میشد و دسته ای از لباسها را بر میداشت و به حیاط پرت میکرد و وسایل دیگر را هم به در دیوار حیاط میکوفت و میکست.

تومانی که کاسی کرده بود، خشنود. پس از رفتن اکبر و صفیه، برزو جان در بدن نداشت. مانند جوجه ای که در حوض افتاده، مجاله شده بود و میلرزید. نفسش بالا نمیامد. کلمات به زبان و دندانهای مصنوعی اش نمیچسبیدند. دستانش یارای بالا آمدن نداشتند. دختر سعی میکرد تا آرامش کند. میگفت: ناراحت نباش، من پول همه آنها را به تو میدهم. اما برزو آنچنان تکیده شده بود که دیگر هیچ مژه و بشارتی، حال دگرگونش را بر نمیگرداند. لرزش هایش به تشنج تبدیل شده بودند. گاهی از شدت فشار روانی ای که بر او غالب میشد، سرش را به سوی سوسن میگرفت و میگفت: من مژه و تو زنده، بین چه به روزگار اکبر خواهد آمد. و دوباره در خود فرو میرفت و تکانههای تشنج بر او وارد میشد. و باز پس از ساعتی، میگفت: دست خدا بالاترین دستهاست. خدا جای حق نشسته. سوسن از این دلسوختگی پدر بسیار ترسیده بود و باور داشت که آه پدر به بدترین شکل ممکن گریبان پسر را خواهد گرفت و به همین خاطر سعی میکرد برزو را آرام کند تا شاید دلش به رحم بیاید و از نفرینی که اکبر را میکند، صرف نظر کند. اما دیگر برزو در آن مکان نبود و صدای دختر را نمیشنید. غروب جمعه وحشتناکی بود و دلی که در آتش به حال کباب شدن بود، جز و جز میکرد و اشک آن کباب هم بر روی آتشش فرو میریخت و آتش را شعله ور تر میکرد.

کار برزو تمام شده بود. آرزوهایش را باد برده بود و دیگر آن رویاهای شیرینی را که برای آخر عمرش در کنار اقوامش داشت تکه تکه شده و محو گردیده بودند. نه سرمایه ای داشت و نه توانی که از بستر برخیزد. طاقت نیاورد و در همان بستر، ماند و هرگز بر نخاست. به غیر از افرادی که در آمبولانس بهشت زهرا بودند، فقط دخترش سوسن و مهری، دختر همسایه، همراهش به بهشت زهرا رفتند و اشکها فقط از چشمان این دو دختر فرو میریخت. اما نفرین برزو، نیروی انتقام گیرنده بسیار توانمندی بود که در آن فضا باقی ماند و به فجیع ترین راهی انتقام برزو را گرفت.

## ادامه مطلب زنان تاثیرگذار ... از صفحه ۳۸

الدین شاه را مطرح می کند اما به نوشته برخی منابع تاریخی، درباریان که می ترسیدند شاه تحت تاثیر زیبایی و کلام او قرار گیرد، محاکمه طاهره را جلو می اندازند. طاهره اولین زن ایرانی است که با حکم دو مجتهد به عنوان «مفسد فی الارض» اعدام می شود. رهبران مرد بابی را در ملاء عام اعدام کردند اما اعدام طاهره به صورت مخفیانه و در باغ «یلخانی» انجام می شود. او را با دستمال خفه کردند، در چاه انداختند و سر چاه را با خاک و سنگ پر کردند. طاهره موقع مرگ تنها ۳۵ سال داشته است؛ زنی ۳۵ ساله که در طول زندگی کوتاهش، ماجراهایی به اندازه یک قرن داشته است.

ماجرای بدشست و حجاب برداشتن طاهره باعث درگیری ماموران حکومت و بایبان شد. طاهره مدت ها مخفیانه زندگی کرد اما چندی بعد به اتهام قدیمی صدور فرمان قتل عمویش دستگیر و به تهران اعزام شد. او سه سال در خانه رییس پلیس تهران در حبس خانگی بود. در طول این سالها، باب اعدام شده بود و بایبان برای انتقام از ناصرالدین شاه، به او تیراندازی کرده بودند. اما این ترور نافرجام مانده و شاه دستور کشتار باییها را صادر کرده بود. ناصرالدین شاه ابتدا از طاهره خواستگاری می کند اما طاهره با سرودن یک بیت شعر، به او جواب رد می دهد. در زمان حبس، طاهره در نامه ای تقاضای دیدار با ناصر

## ادامه مطلب تیغ و سنت ... از صفحه ۳

اسلام نیاز است تا به چهار منبع قرآن، سنت، اجماع و قیاس رجوع شود. بنابراین برای بررسی هر حکم دینی می بایست به سراغ این چهار مولفه برویم. درباره ناقص سازی جنسی زنان، در قرآن هیچ آیه ای وجود ندارد که چنین چیزی را توصیه کند. بسیاری از افرادی که ختنه زنان را انجام می دهند به روایتی از پیامبر اسلام استناد می کنند در حالی که هیچ سندی وجود ندارد که پیامبر این عمل را برای دختران و زنان خویش توصیه کرده باشد.

به گفته مظفریان درباره ناقص سازی جنسی زنان اجماعی وجود ندارد، به این معنی که با مقایسه احکام مذاهب اربعه و امامیه هیچ کدام حکم واحدی برای انجام این عمل ندارند. از سوی دیگر، جای قیاسی باقی نمی ماند چون نمی توان عوارض ختنه را در زنان با مردان مقایسه کرد. او به فتاوی مراجع تقلید شیعه در این باره اشاره کرد و گفت: مهمترین فتوا، فتوای رهبری است. ایشان در سال ۱۳۸۷ به استفتای من پاسخ دادند که ختنه دختران "جایز است و واجب نیست."

## دعوت از دولت ایران برای ارائه آمار به یونیسف

مظفریان در بخش دیگری از سخنانش با بیان اینکه باید آمارهای ناقص سازی جنسی زنان به یونیسف داده شود تا بتوانیم برای مبارزه با آنها یاری بگیریم، گفت: در خاورمیانه کشورهایی مانند مصر، یمن و کردستان عراق به لیست ۲۹ کشوری که تاکنون از سوی یونیسف به عنوان کشورهایی که ختنه زنان در آنها رواج دارد اضافه شده اند و دولت ایران هم باید پیذیرد که این معضل در ایران رواج دارد. مظفریان سخنانش را با دعوت از حاضران برای پیوستن به برنامه «گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان» به پایان برد و گفت: یادمان باشد حتی یک قربانی هم زیاد است.

## ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی ... از صفحه ۳۶

کنند، در محل کار با بقیه دوست می شوند و همکاری می کنند و می توانند بصورت مستقل زندگی کنند و به همین دلیل مصرف این داروها و تجویز آنها بوسیله روان پزشکان در سالهای اخیر بیشتر شده است بیماران و خانواده آنها بایستی با رجوع به اینترنت و صفحه FDA اطلاعات و دانش خود را نسبت به این داروها و بیماریها افزایش دهند.

## ادامه مطلب کول تپه ... از صفحه ۵

وندیداد یعنی در دوران اشکانی و ساسانی مردمانی در بخش هایی از ایران بوده اند که بنابر سنن ویژه و دیرینه خویش مردگان خود را می سوزانده اند، همچنانکه مردمی دیگر مردگان خود را بخاک می سپرده اند و این سنت را نیز وندیداد نگویده است. باری، این کوه های خاکستر در این نقطه از خاک ایرانزمین گویای رسمی دیرینه از گروهی از ایرانیان مادی است.

البته عوارض روانی و روحی این عمل نیز در ماده ۷۰۸ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۲ می گنجد.

او گفت: واژه ناقص سازی جنسی زنان بیش از ۲۰ سال است که به کار میرود. در ایران هم باید ببینیم نقص عضو به چه چیزی گفته می شود. اگر فردی دچار اختلال شود و ناتوان باشد، دارای معلولیت است در واقع این افراد نمی توانند مثل دیگران یک فعالیت مشخص را انجام بدهند. مظفریان با بیان اینکه ایران در سال ۱۳۸۳ قانون حمایت از معلولین را تصویب کرد و در آن تعریفی از فرد معلول ارائه داد، گفت: چهار سال پس از تصویب این قانون، ایران به کنوانسیون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت پیوست. در هر دوی این سندها موادی در نظر گرفته شده که به طور ویژه به وضعیت زنان و کودکان دارای معلولیت پرداخته است. ناقص سازی جنسی نقصی را ایجاد می کند که فرد نمی تواند مانند افراد عادی از رابطه جنسی خود لذت ببرد.

او درباره مثله کردن اندام جنسی زنان نیز گفت: مثله کردن یعنی بریدن و در انواع ناقص سازی جنسی زنان برش وجود دارد. در ماده ۶۶۴ قانون مجازات اسلامی برای قطع و از بین بردن نصفی از اندام جنسی زن نیمی از دیه کامل یک زن تعیین شده است.

## استفاده از واژه مثله دختران در مذهب

مظفریان با اشاره به اینکه واژه ختنه دختران بیشتر در مذهب مورد استفاده قرار می گیرد، گفت: اسلام به هیچ وجه ختنه دختران را توصیه نمی کند، علاوه بر این ختنه دختران میراث اعراب نیست و به مذهب خاصی تعلق ندارد و حتی در اسرائیل کنونی، اتیوپی تبارهایی که یهودی هستند این عمل را انجام می دهند. برای استخراج یک حکم در

**خلاصه:** داروهای روان درمانی گروه دوم دارای اثرات سوء و جانبی کمتری هستند و از داروهای گروه اول بسیار مطمئن تر و موثر تر می باشند که بیشتر در کودکان و نوجوانان مصرف می شوند. گزارش های اخیر نشان داده است که مصرف این داروها در نوجوانان با بیماریهای روانی ذکر شده باعث بهتر شدن بیماری آنها شده بطوریکه در مدرسه روابط بهتری با دیگران برقرار می

چنین بنظر می رسد که استخوانهای نیم سوخته را سپس گرد می آوردند و آنها را در استودان های کنار آتشفشان های می ریختند، همچنانکه امروز هنگامی که جسد در دخته ها پوسید و عاری از گوشت و پوست شد، استخوان ها را در چاه استودان می ریزند. در اوستا در بخش وندیداد از این سوختن مردگان یاد شده است و آن را گناهی بزرگ دانسته اند و این میرساند که در عهد

### ادامه مطلب سیر و سفری... از صفحه ۱۸

بگفت این بنده عبری، کز آغاز  
به فرزندی شد از لطف سرافراز  
چو دزدان بر سر بالینم آمد  
به قصد خرمن سرینم آمد  
دلش گشت از طریق استقامت  
زبان را ساخت شمشیر ملامت  
به یوسف گفت: چون گشتم گهر سنج  
بی بیع تو خالی شد دوصد گنج  
نه دستور خرد بود آنچه کردی  
عفاک الله چه بد بود این که کردی  
چو یوسف از عزیز این تاب و تف دید  
چو موی از گرمی آتش بیبچید  
به او گفت: ای عزیز این داوری چند؟  
گناهی نی، بدین خواریم میسند  
زلیخا چون شنید این ماجرا را  
به پاکی یاد کرد اول خدا را  
پس از سوگند، آب از دیدگان ریخت  
که یوسف از نخست این فتنه انگیخت  
عزیز آن گریه و سوگند چون دید  
بساط راست بینی در نوردید  
به سرهنگی اشارت کرد تا زود  
زند بر جان یوسف زخمه چون عود  
به زخم غم رگ جانش خراشد  
ز لوحش آیت رحمت تراشد  
به زندانش کند محبوس چندان  
که گردد آشکار آن سر پنهان  
ادامه مطلب در ماه آینده

در حالی که چنین نبود و یوسف از این ماجرا کلامی به عزیز نگفته بود. در غفلت و به خیال خود برای دفاع از خود راز را فاش ساخت ولی داستان را عوض کرد و به دروغ به عزیز چنین گفت: این مردی که او را امین خود دانستی و به خانه ات آوردی، قصد خیانت به تو داشت و برای کام گرفتن از من، مرا مورد حمله و تجاوز قرار داد. عزیز مصر خشمناک شد، یوسف را شدیداً ملامت کرد و بلادرتگ بدون بررسی بیشتر به سرهنگی از ملازمان خود دستور داد یوسف را به زندان برد و بر دست و پایش غل و زنجیر زند.  
**چنین زد خامه نقش این فسانه**  
که چون یوسف برون آمد ز خانه  
برون خانه پیش آمد عزیزش  
گروهی از خواص خانه نیزش  
چو در حالش عزیز آشفنگی دید  
در آن آشفنگی حالش بیرسید  
جوابی دادش از حسن ادب باز  
تهی از تهمت افشای آن راز  
عزیزش دست بگرفت از سر مهر  
درون بردش به سوی آن بریچهر  
چو باهم دیدشان، با خویشان گفت  
که: یوسف با عزیز احوال من گفت  
به حکم آن گمان آواز برداشت  
نقاب از چهره آن راز برداشت

### ادامه مطلب یادداشتهای بی تاریخ... از صفحه ۲۰

درشت و آن چشم های ریز باهوش و براق و گردن کج و چانه سنگین به عصا تکیه داده به سخنران می نگریست، کم اتفاق می افتاد که صاحب سخن نگران حرکت عصای او در پایان سخنرانیش نباشد و نیندیشد که آقای «مرزهای دانش» برای او حدود دانستی هایش را مشخص می کند و هر جا که صاحب سخن یا از گلیم خویش فراتر نهاده باشد با هزار شاهد و صد دلیل و یک خنده ناتمام پر از ریشخند، او را وادار می سازد که دست و پایش را جمع کند. محیط یکی از آخرین چوب به دستان حراست زبان، هویت و ملیت ایرانی بود. او از قبیله کهن درخت های بود که در جای به جای و گوشه به گوشه ایران به تنهایی می رویند و به زیبایی چشم انداز لایتناهی تاریخ ما بسی می افزایند.

در روز تغییر تاریخ شمسی جلالی او تنها کسی بود که با جرأت و دلاوری مردان آفتاب زده حاشیه کویر قلم بر کشید و به جنگ آن تاریخ من درآوردی مضحک رفت.  
در تهران نبودم ولی خواندم و شنیدم که در تب انقلابی و جوش و خروش ابلهانه، هنگام حذف شیر و خورشید از روی پرچم سه رنگ ایران باز این مرد حاشیه کویر بود که یک تنه در مقابل همه ایستاد و خطر کرد و نوشت و گفت و با دشمنان تاریخ ایران به ستیز برخاست و چه مقاله های جاندار در حق هویت ملی، وحدت ایران و امپراتوری زبان فارسی نوشت.  
با تهیدستی و گردن فرازی دیر زیست و هرگز سر به تاریکی و تیرگی فرود نیاورد. وقتی در سمیناری یا کنگره ای با آن جثه

### ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

تا بتوان این میکروفن لعنتی را از چنگ فلان شاعر و فیلسوف و ادیب در آورد.  
باری. ما میخواستیم دو کلام با شما درد دل کنیم اما نمیدانیم چطور شد که دوباره رفتیم سراغ پاچه گیری این و آن.  
کدام شاعر است که فرموده است:  
**درختی که تلخ است وی را سرشت  
گرش بر نشانی به باغ بهشت  
سر انجام حنظل بیار آورد  
همان میوه تلخت بار آورد .**  
حالا حکایت ماست .

یعنی همان پرت و پلاهایی که قرن هاست ملایان پرور پلشت روی منبر های شان نشخوار میکنند. و وقتی خوب نگاه میکنی می بینی که در همین هزار سال گذشته در هیچ جای جهان جامعه ای به پلیدی و پلشتی جامعه خودمان وجود نداشته است.  
نکته دوم اینکه: آقا! ما به معجزه میکروفن ایمان آوردیم. نمیدانیم چه خاصیت و جادیه ای در همین میکروفن لاکردار است که تا بدست یکی می افتد دیگر حاضر نیست آنرا از کف بدهد و گهگاه باید چماقی، چکشی، گزلیگی، چیزی فراهم کرد

### ادامه مطلب تغذیه سالم... از صفحه ۲۵

سرشار از ویتامین های A, B, C, E و قند تانن است. مغز و دانه های انار ملین هستند و گوشت های فیبری درون انار روده ها را تمیز می کند. انار با داشتن ویتامین B سبب تقویت اعصاب می شود و به علت داشتن ویتامین B6 ضد استفراغ بوده و درمان کننده ویار زنان باردار و همچنین مقوی قوای جنسی است و شاید برای همین در گذشته ها در ایران به عروس یک سبد انار هدیه میدادند. هم چنین انار به علت داشتن آهن، پتاسیم و ویتامین های موجود در آن برای تصفیه خون و خونسازی بدن مفید است (مخصوصاً برای خانمها) و بهترین موقع خوردن آن صبح ناشتا است. ماده اسید الاژیک Ellagic acid موجود در انار که در گردو، توت فرنگی و انگور هم موجود است برای مبارزه با سرطان، ناراحتی های قلبی و آلزهایمر (از دست دادن حافظه) موثر است اما نوع بسته بندی شده و ساختگی این اسید فوایدش اثبات نشده است. ایالت کالیفرنیا آمریکا از بزرگترین مراکز کاشت و صدور گردو میباشد اما از لحاظ تاریخی نام طرفدارترین نژاد گردو گردوی سلطنتی (Royal walnut) میباشد که به لاتین (Juglans regia) و همچنین گردوی ایرانی (Persian walnut) خوانده میشود. بزرگترین باغ گردوی جهان هم با تایید فائو با مساحت حدود ۷۵۰ هکتار در شهمرزاد استان سمنان واقع است. تویسرکان از عمدهترین مناطق تولید کننده گردو در ایران است. محصولات این شهرستان غالباً به خارج از کشور صادر می شود و از کیفیت بالایی برخوردار است. باغ های بزرگ گردو در کردستان منطقه اورامان و تیلکو در سقز فراوان هستند.

**اسفناج:** از برگهای معجزه آسا که ریشه اش در شبه جزیره هند است اما توسط حکام مسلمان به اروپا و توسط ایرانیان به چین برده شد. اسفناج دارای مقادیر زیادی آهن، کلسیم، مگنزیوم، ویتامینهای ضد اکسیداسون آ، سی، ای، اسید فولیک و دهها ویتامین دیگر است و لذا گاهی اسفناج سلطان سبزی ها خوانده میشود. البته آهن و کلسیم اسفناج بواسطه الحاق به ماده اکسالات موجود در اسفناج پراحتی قابل جذب بدن نیستند اما اسفناج بخار داده شده مقوی میباشد. بواسطه درصد اکسالات بالا در اسفناج افرادی که سنگ کلیه دارند باید از اسفناج پرهیز کنند که در قیل به آن اشاره شد.

**تخم یا تخمه بزرک (Flax seeds):** از معجزات طبیعت و حاوی فسفر، روی، ویتامین ب ۶، اسید امگا ۳ و لیگنان میباشد که در جلوگیری از امراض قلبی و سرطان بخصوص سرطان سینه (به قولی پروستات)، تقویت حافظه موثر میباشد. در هر ۱۰۰ گرم تخم بزرک ۲۰ گرم پروتئین و ۲۸ گرم فیبر موجود میباشد که این مقدار فیبر در صورت مصرف با مقدار زیاد آب موجب پاکسازی سیستم گوارش و مسهل میباشد. تخم بزرک آسیاب شده زودتر اکسیده میشود و در یخچال و جای تاریک نگهداری میشود. روغن تخم بزرک هم بسیار مقوی میباشد. نوع ارگانیک Organic تخم بزرک در فروشگاههای آمریکا موجود است و مصرف آن با سالادها، صبحانه Oatmeal و انواع غذا به سلامت بدن کمک میکند.

\* این مطالب جایگزین معاینه و نظر پزشک نمی باشد.

### ادامه مطلب مشاوره برای... از صفحه ۴۲

بالا رفتن آمار فرار از خانه، خیانت زناشویی و خشونت های خانگی و به دنبال آن آسیب های بیشتر روحی و روانی برای فرزندان که در صورت طلاق توافقی پدر و مادرشان احتمالاً در محیطی آرامتر زندگی خواهند کرد.

**گردو:** دارای روغن خوب امگا ۳ (ضد سرطان، کلسترول، تورم سلولی و ناراحتی قلبی) میباشد و لذا برای کاهش تورم لته و روده موثر است. حاوی مگنزیوم، مس و توکوفرول (ویتامین E ضد سرطان و اکسیداسون سلولها) هم میباشد. ماده اسید الاژیک Ellagic acid موجود در گردو که در انار، توت فرنگی و انگور هم موجود است برای مبارزه با سرطان، ناراحتی های قلبی و آلزهایمر (از دست دادن حافظه) موثر است اما نوع بسته بندی شده و ساختگی این اسید فوایدش اثبات نشده است. ایالت کالیفرنیا آمریکا از بزرگترین مراکز کاشت و صدور گردو میباشد اما از لحاظ تاریخی نام طرفدارترین نژاد گردو گردوی سلطنتی (Royal walnut) میباشد که به لاتین (Juglans regia) و همچنین گردوی ایرانی (Persian walnut) خوانده میشود. بزرگترین باغ گردوی جهان هم با تایید فائو با مساحت حدود ۷۵۰ هکتار در شهمرزاد استان سمنان واقع است. تویسرکان از عمدهترین مناطق تولید کننده گردو در ایران است. محصولات این شهرستان غالباً به خارج از کشور صادر می شود و از کیفیت بالایی برخوردار است. باغ های بزرگ گردو در کردستان منطقه اورامان و تیلکو در سقز فراوان هستند.

**ماست:** که در انگلیسی هم از لغت ترکی آن یعنی یوگرت استفاده میشود دارای باکتری های خوب Lactobacillus و Acidophilus میباشد که برای ازدیاد مقاومت بدن و هضم غذا موثر میباشد. ماست تا دهه آغازین سده بیستم تنها میان مردم اروپای مرکزی و شرقی رایج بود تا این که در آن زمان، یک زیست شناس روسی کشف کرد که دلیل طول عمر مردم بلغارستان، استفاده زیاد از ماست می باشد. لاکتوز ماست از لاکتوز شیر هضمش آسانتر میباشد. همچنین ماست منبع پروتئین، کلسیم، فسفر، و خانواده ویتامین B و روی میباشد. البته نوع موثر ماست نوعی است که از شیر ارگانیک Organic تهیه شده (بدون هورمون و داروها) و شکر هم به آن اضافه نشده باشد. گفته میشود ماست برای حفظ تعادل روحی و جلوگیری از انواع کج خلقی و بد اخلاقی هم مفید میباشد.

**انار:** یک عدد انار ۴۰ درصد نیاز روزانه شخص به ویتامین C را تامین می کند. همچنین انار منبعی غنی از اسید فولیک و آنتی اکسیدان شامل ترکیبات فنولیک است که آنتوسیانین ها در این دسته قرار می گیرند و لذا انار با ایجاد انواع سرطان، بخصوص سرطان پروستات در آقایان و سینه در خانمها مبارزه میکند. انار

اجباری شدن مشاوره پیش از صدور حکم طلاق توافقی، گرچه در ظاهر تلاشی است برای حفظ زندگی خانوادگی و کاستن آمار طلاق، اما علاوه بر ایجاد فشارهای بیشتر بر زنان، آسیب های اجتماعی تازه ای به بار خواهد آورد:



**Caroline Nasser**  
Accident Lawyer

**The Fair Labor Standards Act (FLSA) doesn't require employers to provide rest breaks or meal periods (although many states do). However, the FLSA has specific rules for employers that do provide break periods. Generally, all rest breaks must be paid. The Department of Labor (DOL) defines a rest break as any period lasting 20 minutes or less that the employee is allowed to spend away from work. Meal periods must generally be paid unless they last at least 30 minutes without interruption and the employee is fully relieved of all duties for the purpose of eating a regular meal.**

**Do I have to pay employees for hourly smoking breaks or can I restrict smoke breaks to our two regularly scheduled 15-minute breaks?**

You may limit smoking breaks to your two rest breaks. No federal, state, or local law requires employers to provide smoking breaks to employees.

**What if an employee clocks out during their lunch break, but continues to answer client calls voluntarily?**

The time must be paid because the meal period is interrupted and the employee isn't fully relieved of all duties.

**Can employers REQUIRE employees to take a 30-minute or longer lunch break, to help prevent the employee who is inclined to take only 20 minutes and then go back to work?**

Yes, employers may require employees to take a lunch break of at least 30 minutes. Note: In some states, including California, meal periods must last at least 30 minutes.

**Our policy is that our employees receive two paid 15-minute breaks and one 30-minute unpaid break. If an employee takes his/her two 15-minute breaks**

## Answers to Your Toughest Pay Questions

**and then takes a 19-minute break, do all three breaks need to be paid?**

In general, yes, the employee is entitled to pay for all three breaks. Under the FLSA, rest breaks are generally paid working time if they last 20 minutes or less. The duration of the break is generally the sole factor used when determining whether pay is required, not the reason for the break.

### Breaks for Nursing Moms

**Background:** The FLSA requires employers to provide reasonable break time for an employee to express breast milk for her nursing child for up to one year after the child's birth. There is an exception for employers with fewer than 50 employees, but only if it would impose an undue hardship on this business. For these breaks, employers are required to provide a place, other than a bathroom, that is shielded from view and free from intrusion from coworkers and the public. Note: Some states have additional requirements concerning lactation breaks. Check your state law to ensure compliance.

**For these breaks, does the employee punch out? How long of a break must be provided? How many times per day?**

In general, under the FLSA, an employer doesn't need to pay an employee for lactation breaks as long as the employee is fully relieved of their duties during that time. However, if an employee uses her allotted rest break for expressing milk, the time must be considered hours worked and therefore paid. In addition, some state laws may call for compensated break time. The duration of each break will likely vary and breaks must be provided each time an employee requires it.

**Does the nursing breaks rule apply to non-exempt employees only?**

Under the FLSA, employers are only required to provide the breaks to non-exempt employees, but the DOL recommends that employers provide them to exempt employees as well. Keep in mind that your state law may require you to provide these breaks to both non-exempt and exempt employees. Note: Em-

ployers are prohibited from making deductions from an exempt employee's salary for such breaks.

### Travel Time

**Background:** Depending on the circumstances, non-exempt employees may be entitled to pay for time spent traveling. For overnight travel, pay is required for the time that cuts across the employee's regular working hours (regardless of the day of the week):

**What is meant by "regular working hours" for determining whether pay is required for overnight travel?**

These are the hours the employee typically works. For example, if an employee regularly works 9 am to 5 pm, these hours would be considered his or her regular working hours.

**What happens if overnight travel takes place on Sunday and the employee usually doesn't work on Sundays?**

The day of the week in which the overnight travel occurs is irrelevant. For overnight travel, the question is whether the travel occurs during the employee's regular work hours. For example, if an employee's regular working hours are 9 am to 5pm, the employee must be paid for any travel that occurs within those hours on any day of the week.

**So if an employee is traveling on Sunday at 6 am, but normally starts work at 8 am, the employee does not get paid for the first two hours?**

Yes, under the FLSA, pay is not required for overnight travel that occurs outside the regular work

hours (in this case, 6 am to 8 am). However, some employers choose to voluntarily pay employees for all the hours spent traveling.

**What parts of overnight travel are paid? Is commuting to and from the airport and hotel also included?**

Assuming all of the overnight travel occurs during the employee's regular work hours, the employee must be paid for the time spent waiting at the airport, the duration of the flight, and the ride to the hotel. The employee isn't entitled to pay for the time spent driving to the airport because it is considered normal home-to-work travel (commuting), which isn't required to be paid under the FLSA.

**Does the FLSA allow me to pay employees a lower wage for travel time than for regular working time?**

**For example, can I pay employees a minimum wage for travel time?**

The FLSA allows employers to establish a separate wage for travel and other "nonproductive" work hours, provided the wage equals or exceeds the applicable minimum wage and the employee has agreed to the separate wage in advance. Because of the challenges of administering separate wage rates (including calculating overtime), many employers choose to pay employees the same wage for both productive and nonproductive hours. If you wish to establish separate rates, make sure you comply with all applicable laws and obtain a written agreement from the employee.

*Continued on Page 58*

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS

Fuel for change.org

FREE CAR WASH COUPON

@

TOUCHFREEWASH.COM

OPEN 24 HOURS

**Continued from Page 59**

**How Stress....**

List all your commitments, assess your priorities and then eliminate any tasks that are not absolutely essential.

**Build strong relationships.** Relationships can be a source of stress. Research has found that negative, hostile reactions with your spouse cause immediate changes in stress-sensitive hormones, for example.<sup>7</sup> But relationships can also serve as stress buffers. Reach out to family members or close friends and let them know you're having a tough time. They may be able to offer practical assistance and support, useful ideas or just a fresh perspective as you begin to tackle whatever's causing your stress.

**Walk away when you're angry.** Before you react, take time to regroup by counting to 10. Then reconsider. Walking or other physical activities can also help you work off steam. Plus, exercise increases the production of endorphins, your body's natural

mood-booster. Commit to a daily walk or other form of exercise a small step that can make a big difference in reducing stress levels.

**Rest your mind.** According to APA's 2012 Stress in America survey, stress keeps more than 40 percent of adults lying awake at night. To help ensure you get the recommended seven or eight hours of shut-eye, cut back on caffeine, remove distractions such as television or computers from your bedroom and go to bed at the same time each night. Research shows that activities like yoga and relaxation exercises not only help reduce stress, but also boost immune functioning.

**Get help.** If you continue to feel overwhelmed, consult with a psychologist or other licensed mental health professional who can help you learn how to manage stress effectively. He or she can help you identify situations or behaviors that contribute to your chronic stress and then develop an action plan for changing them.

**Continued from Page 57**

**Answers to your....**

**Early Punch-Ins and After-Hours Work**

*If an employee's scheduled start time is 8 am and they show up to work at 7:50 am and clock in, at what time do we start paying them?* You must pay non-exempt employees for all the time they actually work. Therefore, if the employee starts working at 7:50, you must pay them for that time. You may not withhold pay even if you have a rule prohibiting employees from punching in early.

*If an employee has been told not to take work home and not to answer emails while not at work and they do it anyway, do I still have to pay them?*

Yes, you must pay them. You must pay non-exempt employees for all hours worked, even if they have violated your policy.

**Conclusion:** Keep in mind that the answers above address federal law, but your state or local law may differ. Where federal, state, and local law conflict, the law more generous to the employee typically applies.

**Health Benefits of Vegetables**

*People who eat fruit and vegetables as part of their daily diet have a reduced risk of many chronic diseases. USDA's MyPlate encourages making half your plate fruits and vegetables.*



Vegetables are important part of healthy eating and provide a source of many nutrients, including potassium, fiber, folate (folic acid) and vitamins A, E and C. Options like broccoli, spinach, tomatoes and garlic provide additional benefits, making them a superfood!

Potassium may help to maintain healthy blood pressure. Dietary fiber from vegetables helps reduce blood cholesterol levels and may lower risk of heart disease. Folate (folic acid) helps the body form healthy red blood cells. Women of childbearing age who may become pregnant and those in the first trimester of

pregnancy need adequate folate to reduce the risk of neural tube defects and spina bifida during fetal development.

**Eating Vegetables Provides Health Benefits**

♦The nutrients in vegetables are vital for health and maintenance of your body.

♦Eating a diet rich in vegetables may reduce risk for stroke, cancer, heart diseases and type-2 diabetes.

♦One to four cups of vegetables are recommended each day, depending on how many calories you need. To find out how many vegetables you need to eat, use the Healthy Eating Planner.

**Connect With Consumers**

**Pezhvak of Persia (408) 221-8624**

**Connect With Consumers & support The Oldest Persian Publication in Northern California**

**Pezhvak of Persia**

**(408) 221-8624**



**@ TOUCHFREEWASH.COM OPEN 24 HOURS**

## How stress affects your health

**Stress:** We've all felt it. Sometimes stress can be a positive force, motivating you to perform well at your piano recital or job interview. But often, like when you're stuck in traffic, it's a negative force. If you experience stress over a prolonged period of time, it could become chronic unless you take action.

### A natural reaction

Have you ever found yourself with sweaty hands on a first date or felt your heart pound during a scary movie? Then you know you can feel stress in both your mind and body.

This automatic response developed in our ancient ancestors as a way to protect them from predators and other threats. Faced with danger, the body kicks into gear, flooding the body with hormones that elevate your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy and prepare you to deal with the problem.

These days, you're not likely to face the threat of being eaten. But you probably do confront multiple challenges every day, such as meeting deadlines, paying bills and juggling childcare that make your body react the same way. As

a result, your body's natural alarm system — the "fight or flight" response — may be stuck in the on position. And that can have serious consequences for your health.

### Pressure points

Even short-lived, minor stress can have an impact. You might get a stomach-ache before you have to give a presentation, for example. More major acute stress, whether caused by a fight with your spouse or an event like an earthquake or terrorist attack, can have an even bigger impact.

Multiple studies have shown that these sudden emotional stresses, especially anger, can trigger heart attacks, arrhythmias and even sudden death. Although this happens mostly in people who already have heart disease, some people don't know they have a

problem until acute stress causes a heart attack or something worse.

### Chronic stress

When stress starts interfering with your ability to live a normal life for an extended period, it becomes even more dangerous. The longer the stress lasts, the worse it is for both your mind and body. You might feel fatigued, unable to concentrate or irritable for no good reason, for example. But chronic stress causes wear and tear on your body, too.

Stress can make existing problems worse. In one study, for example, about half the participants saw improvements in chronic headaches after learning how to stop the stress-producing habit of "catastrophizing," or constantly thinking negative thoughts about their pain. Chronic stress may also cause disease, either because of changes in your body or the overeating, smoking and other bad habits people use to cope with stress. Job strain, high demands coupled with low decision-making latitude, is associated with increased risk of coronary disease, for example. Other forms of chronic stress, such as depression and low levels of social support, have also been implicated in increased cardiovascular risk. And once you're sick, stress can also make it harder to recover. One analysis of past studies, for instance, suggests that cardiac

patients with so-called "Type D" personalities, characterized by chronic distress, face higher risks of bad outcomes.

### What you can do

Reducing your stress levels can not only make you feel better right now, but may also protect your health long-term.

In one study, researchers examined the association between "positive affect", feelings like happiness, joy, contentment and enthusiasm, and the development of coronary heart disease over a decade.<sup>6</sup> They found that for every one-point increase in positive affect on a five-point scale, the rate of heart disease dropped by 22 percent.

While the study doesn't prove that increasing positive affect decreases cardiovascular risks, the researchers recommend boosting your positive affect by making a little time for enjoyable activities every day.

**Other strategies for reducing stress include:**

**Identify what's causing stress.** Monitor your state of mind throughout the day. If you feel stressed, write down the cause, your thoughts and your mood. Once you know what's bothering you, develop a plan for addressing it. That might mean setting more reasonable expectations for yourself and others or asking for help with household responsibilities, job assignments or other tasks.

*Continued on Page 58*



## ارتش آمریکا استخدام می کند!

به عنوان مترجم با حقوق و مزایای  
بسیار عالی به ارتش آمریکا بپیوندید!



Earn your *Citizenship* within six to eight months

**Sergeant Danny Acevedo**  
**(559)-270-0403**

3% DONATED  
MONTHLY TO  
HUMANITARIAN  
PROJECTS  
FREE CAR WASH COUPON  
@  
TOUCHFREEWASH.COM  
OPEN 24 HOURS



Rana Mansour & Karmandan



Ballet Afsaneh



Hoss Zare  
Cooking Contest



La Tania  
Flamenco



SEPTEMBER 26 2015 11AM-6PM  
Most Events Are Free to Public!  
Golden Gate Park & de Young Museum  
For Tickets to Sina Sarlak & Ensemble  
go to [Kodoom.com](http://Kodoom.com)

DIAMON SPONSORS



Farzad  
Naimi

SAPPHIRE SPONSORS

Bobak Pahlavan &  
Nima Asgharbeygi



SERVICE PARTNER



SERVICE AFFILIATES



COLLABORATORS



[fb.com/neekon](https://fb.com/neekon)



[@weNeekOn](https://twitter.com/weNeekOn)



[@NeekOnSF](https://instagram.com/NeekOnSF)



[contact@neekon.org](mailto:contact@neekon.org)



[neekon.org](http://neekon.org)



415.985.neek

NeekOn is administered by Iranican, an a-religious, apolitical 501(c)3 non-profit registered in California.

# رستوران سنتی 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 رستوران ساقی همراه با پذیرایی کامل با انواع غذاها و دسرهای لذیذ ایرانی برگزار کنید.

رستوران ساقی مجهز به کادر ورزیده **کیتترینگ**،  
به جشنها و میهمانی های شما جلوه بیشتری می دهد!

کیتترینگ برای هفتاد نفر به بالا،

**یک بره کامل، بطور رایگان، مهمان ما باشید!**

**نان تازه تافتون با کباب داغ**

شش روز هفته نهار را با انواع غذاهای خوشمزه در رستوران ساقی میل کنید



**Catering Saaghi**

*Let us prepare our delicious food at your location so you can focus on your guests.*

**بوفه کامل ۱۰,۹۹ دلار**

**(408) 998-0122**

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128 ♦ [www.saaghi.com](http://www.saaghi.com)



Caroline Nasser  
Attorney at Law

## کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel: (408) 298-1500

e-mail: [cnasser62@yahoo.com](mailto:cnasser62@yahoo.com)

Fax: (408) 278-0488

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

675 North First Street, San Jose, CA 95112